

## ASPETTATIVE DELLA SERATA

- avere strumenti in più per comprendere meglio i figli
- curiosità, come può essere insegnata una competenza come quella emotiva
- avere occasioni di confronto su questo argomento, educare alle emozioni è un allenamento.

La dott.ssa Katia Guerriero spiega che l'occasione è quella di condividere esperienze, perché nessuno insegna niente a nessuno, e di portare strumenti applicabili nella quotidianità.

I ragazzi hanno diritto ad avere accanto degli adulti che, pur non essendo perfetti, non difendono i loro comportamenti a rischio.

Con la metafora presa dal libro *Oceano mare* di Alessandro Baricco ci presenta brevemente la figura del professor Bartleboom che vuole trovare la regola scientifica che spieghi l'avvicinarsi delle onde. Con il suo quadernone sta ad osservare il mare ed alla fine capisce che deve entrare nel mare se vuole davvero conoscerlo. Così ogni ragazzo è magico, unico, diverso: se vogliamo conoscerlo dobbiamo incontrarlo!

### IN QUESTA PRIMA SERATA

L'allenamento emotivo che permette scelte libere ma critiche  
TABELLA DI MARCIA

1. Come stai? Lo sai?
2. Dopo la suina ci mancavano anche i virus mentali

COMUNICAZIONE da COMMUNIS= mettere in comune, reciprocità



CUM MUNIS = condivisione di una carica, corresponsabilità

è il collante dei sentimenti che tengono insieme le persone le une alle altre dando stabilità al tessuto sociale;

è ascolto, accogliere ciò che l'altro dice, fermandosi e guardandosi

L'allenamento emotivo è questione di intelligenza. Vi sono almeno 7 tipi di intelligenza (secondo lo psicologo Howard Gardner):

1. **Intelligenza logico-matematica,**
2. **Intelligenza linguistica**

3. **Intelligenza spaziale,**

4. **Intelligenza musicale,**

5. **Intelligenza cinestetica,**

6. **Intelligenza emotiva interpersonale,** } relazione con l'altro

7. **Intelligenza emotiva intrapersonale** } dialogo con se stessi

Molti bambini pensano che le loro emozioni siano sbagliate e sono considerate negative. Non è così: l'emozione non è mai negativa!

Emozioni ritenute negative:

RABBIA è importante perché dà il senso del limite, del confine... a te stesso e all'altro.

PAURA è importante perché serve a riconoscere e prevenire il pericolo e a volte ti può salvare la vita.

Bisogna abbandonare l'abitudine di etichettare le emozioni come positive o negative: tutte sono giuste e legittime.

Molti pensano che le loro emozioni siano da nascondere. La società ci fa credere che esprimere le emozioni vuol dire mettersi a nudo e quindi diventare vulnerabili ma è vero il contrario: avrà più successo, avrà miglior qualità della vita chi riesce a dare voce alle emozioni.

La domanda che rivolgiamo più spesso agli altri è *COME STAI?* Ma spesso lo facciamo senza ascoltare realmente la risposta o utilizzandola più come forma di saluto che non come una vera attenzione al "sentire" dell'altro. Sarebbe importante chiederlo più spesso a se stessi, allenandoci ad identificare la sfumatura esatta dell'emozione che proviamo nei diversi momenti della giornata.

### Attività

Ogni partecipante sceglie da una ciotola un seme (tanti e diversi per forma colore grandezza sono quelli proposti) e cerca la parola adatta che sappia descrivere ciò che prova in questo momento

PRIMO STRUMENTO: dedichiamo tempo a chiederci *COME STO?*

SECONDO STRUMENTO: alleniamoci a pensieri positivi

Possono esserci pensieri utili **PENSIERI POSITIVI** e pensieri dannosi **VIRUS MENTALI** che appesantiscono la qualità della vita.

Tre domande possono permetterci di riconoscere i nostri pensieri:

-Mi fa stare bene?

-Facilita il raggiungimento dei miei obiettivi?

-È proprio vera questa cosa?

Quattro sono le parole killer: **MAI, SEMPRE, TUTTI, NESSUNO**

**VIRUS MENTALI** pensieri dannosi:

- **PRETENDERE** *Devo assolutamente....*
- **INSOPPORTABILITÀ** *Non sopporto che...*
- **GIUDIZI** *Non valgo nulla..... Sei uno stupido...*
- **INGIGANTIRE** *È tremendo.... Sarebbe terribile....*
- **INDISPENSABILITÀ** *Ho assolutamente bisogno... Non posso farne a meno....*

Ma altrettanti sono gli **ANTIVIRUS!** Ovvero i pensieri positivi, più adeguati e funzionali ai quali ci possiamo allenare, trasformando in questo modo i pensieri che invece ci fanno star male.