

UN VIAGGIO NELLE NOSTRE EMOZIONI

Sperando che le proposte della scorsa settimana siano state un'occasione piacevole per emozionarvi insieme ai vostri bambini e per mettervi in ascolto, vi proponiamo le...

...NOTE DELLA SECONDA SETTIMANA:

- Parlare apertamente delle emozioni che proviamo ogni giorno rende più facile gestire le situazioni in cui emergono stati emotivi più difficili. E' utile, quindi, parlare di emozioni nelle conversazioni di ogni giorno (ad esempio: Mi dispiace che Alessandro non possa venire) e invitare anche il bambino a descrivere cosa prova (ad esempio: "Mi dispiace tanto che il pesciolino rosso sia morto. E a te?")
- Le emozioni, soprattutto quelle dolorose, sono importanti e reali per il bambino, quindi non vanno ignorate o negate, né sminuite; non cercate di distrarre il bambino appena esprime un'emozione dolorosa.
E' importante, invece, riconoscere e accettare le emozioni del bambino, utilizzando frasi come questa: "Mi sembri arrabbiato. Sei arrabbiato? Anche a me succede quando... (ad esempio quando non mi riesce qualcosa) e mi sento come se... (ad esempio come se avessi un fuoco dentro e vorrei rompere tutto)".
- I bambini acquisiscono le risorse necessarie in modi e tempi diversi, quindi è importante non fare confronti. Inoltre lo stesso evento può provocare emozioni completamente differenti in due bambini diversi e in momenti diversi nello stesso bambino.