

UN VIAGGIO NELLE NOSTRE EMOZIONI

Continuiamo il nostro viaggio nelle emozioni e per accompagnarvi, vi proponiamo le...

...NOTE DELLA TERZA SETTIMANA:

- Aiutate il bambino a prendere consapevolezza che le emozioni sono come onde che arrivano, ci travolgono e poi se ne vanno. Rassicurare il bambino sul fatto che un'emozione, per quanto forte o difficile, non dura per sempre lo aiuta a non spaventarsi di fronte all'"ondata emotiva".
- Utilizzate gli episodi in cui voi come adulti "perdete le staffe" come esempio positivo per mostrare al bambino che capita a tutti di non riuscire sempre a gestire al meglio le emozioni. Riconoscere di aver esagerato e chiedere scusa al bambino gli fornirà un modello di comportamento da seguire quando capita a lui (non ci riuscirà subito, ma sarete per lui un esempio sincero e coerente che a lungo andare darà i suoi frutti); inoltre non sentirà che state utilizzando "due pesi e due misure" riguardo la gestione delle emozioni difficili.

Questi spunti di riflessione sono liberamente tratti da Brooks e Allen, *L'abbicci delle emozioni*, Edizioni Usborne