

GESTIONE DELLE EMOZIONI

Migliorare benessere e
apprendimento in aula
con il metodo Ruler

*Non dimentichiamo che le piccole
emozioni sono i grandi capitani della
nostra vita e che obbediamo a loro
senza saperlo*

(V. Van Gogh)

EMOZIONI

1

Le emozioni sono processi **multicomponentziali: articolati in più componenti e con uno stato temporale che evolve.**

2

Le emozioni sono gestite dal **sistema limbico**: sono quindi **illogiche, irrazionali, istintive**

3

Si manifestano in risposta a **stimoli esterni o interni**, attraverso manifestazioni involontarie che coinvolgono **corpo e mente**

4

Segnale che vi è stato un cambiamento nello stato del soggetto: **percezione soggettiva**

Le reazioni emotive sono quindi caratterizzate da:

Variazioni di natura fisiologica

- Frequenza cardiaca
- Temperatura corporea
- Espressione facciale
- Attivazione muscolare
- Livello di ossigeno nel sangue
- Attivazione ormonale

Aspetti cognitivi

- Valutazione della natura dello stimolo (appraisal)
- Cambiamenti verbali
- Tendenza all'azione
- Messa in atto di un comportamento specifico (ad ex. aggressione o fuga)

Sono state identificate 5 emozioni primarie.

Sono innate di origine biologica, riconoscibili, universali, indipendenti dalla dimensione spazio-temporale

GIOIA

DISGUSTO

PAURA

RABBIA

TRISTEZZA

EMOZIONI SECONDARIE

Emozioni più **complesse, cognitivamente più articolate, specifiche degli esseri umani**; si originano dalla combinazione delle emozioni primarie, si sviluppano nel corso del tempo, e attraverso l'interazione sociale.

Definite anche **emozioni sociali**: favoriscono la cooperazione e la coesione del gruppo, ci aiutano a vivere con gli altri e a integrarci

Euforia

Vergogna

Ansia

Nostalgia

ADATTIVA: ci attivano a livello neurofisiologico, preparandoci all'azione. Ci spingono a mettere in atto un comportamento fondamentale per la nostra sopravvivenza, senza la mediazione di un'elaborazione cognitiva cosciente

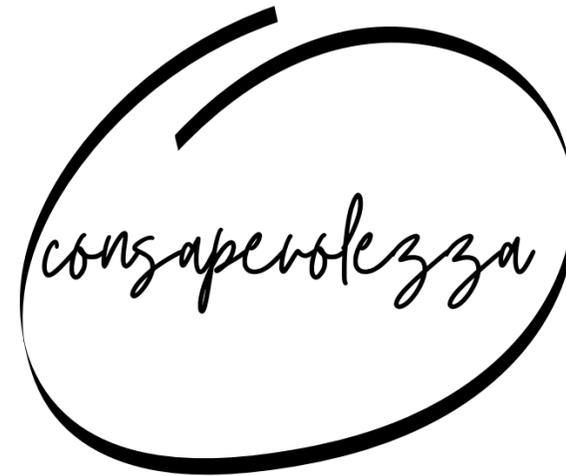
3 funzioni fondamentali

RELAZIONALE: comunicano agli altri come ci sentiamo

MOTIVAZIONALE: aiutano a comprendere le nostre variazioni psicofisiologiche. Segnali che ci informano sui nostri livelli di soddisfazione; influenzano le nostre scelte e comportamenti.

INTELLIGENZA EMOTIVA

Il QI non è la chiave del successo: per riuscire nella vita e nelle relazioni, è necessario essere dotati di Intelligenza Emotiva.



COMPETENZA PERSONALE



COMPETENZA SOCIALE

RULER

R

RECOGNIZING

Quale emozione stai provando?

U

UNDERSTANDING

Perché?

L

LABELING

Come narrare quello che stai provando?

RULER

E

EXPRESSING

Come la stai esprimendo?

R

REGULATING

Quali strategie stai attivando?

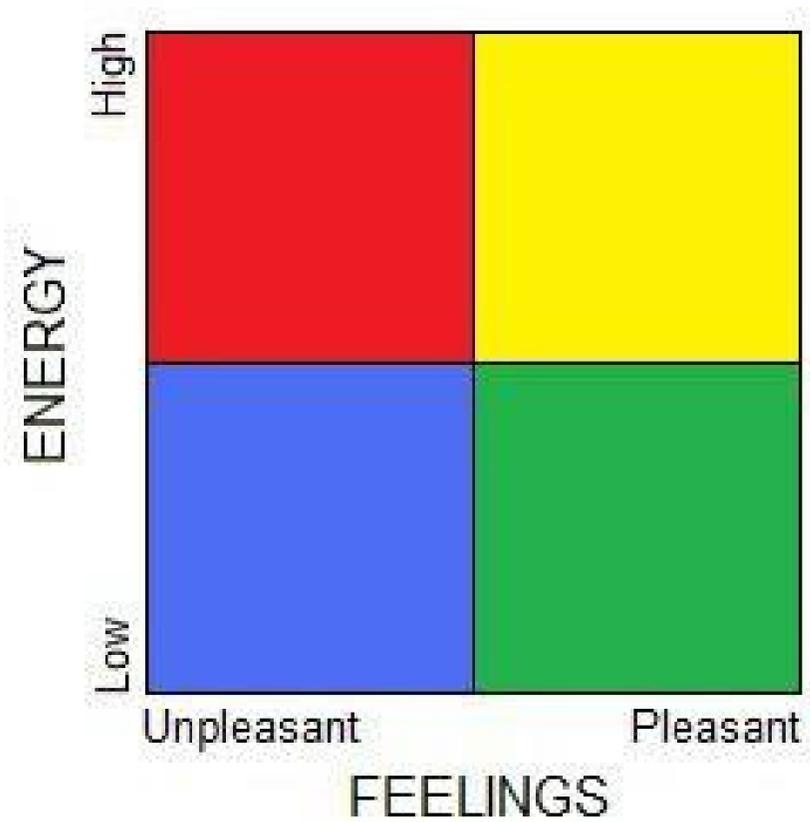
CONTRATTO

Emozionale

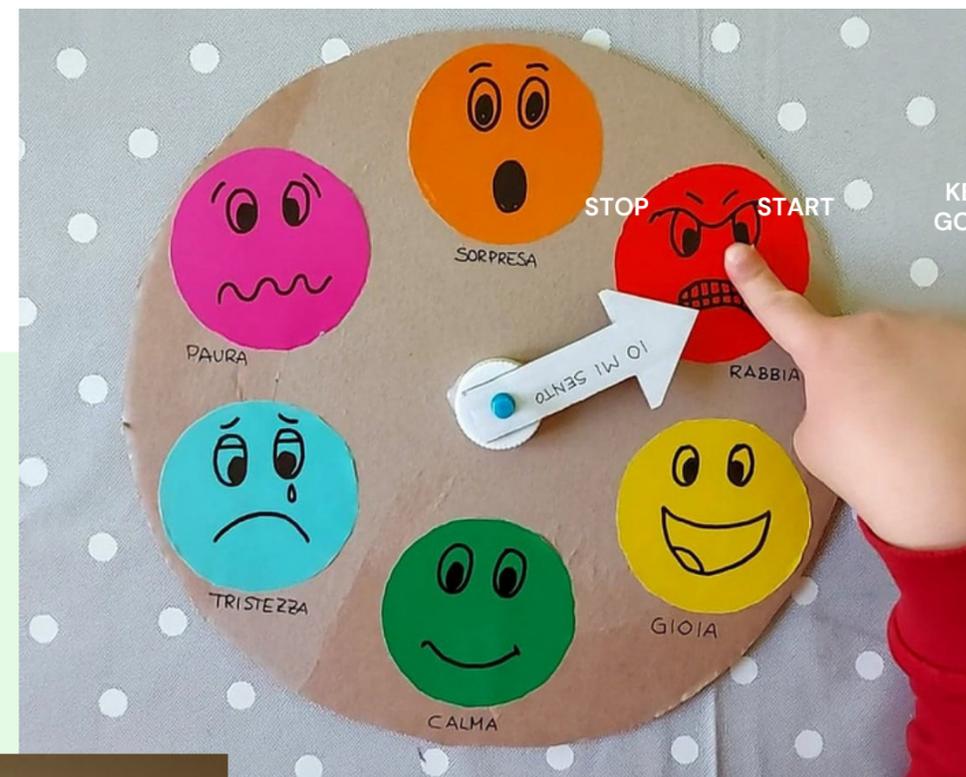
1. CERCA DI INCORAGGIARE GLI ALTRI PER RENDERLI FELICI.
2. DEVI ESSERE GENTILE CON GLI ALTRI E NON TRATTARLI COME SERVI.
3. CERCA DI RISOLVERE I PROBLEMI SE SEI ARRABBIATO, SENZA PICCHIARE NESSUNO.
4. SE HAI PRESO UN BRUTTO VOTO DEVI STARE CALMO, ANDRÀ MEGLIO LA PROSSIMA VOLTA.
5. AIUTA UN TUO AMICO SE È TRISTE O IN DIFFICOLTÀ.
6. SII FELICE SE AD UN TUO AMICO È CAPITATA UNA COSA BELLA SENZA ESSERE INVIDIOSO.
7. CERCA DI APPREZZARE CIÒ CHE LE PERSONE HANNO DA OFFRIRTI.

START

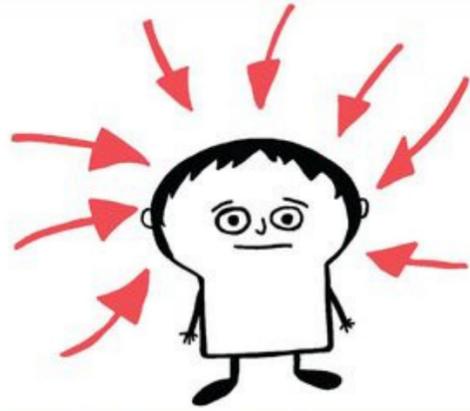
IL
CONTRATTO



IL MOOD METER



Take a Meta-Moment



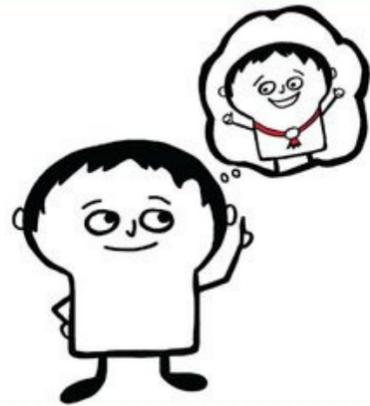
1. Something happens
1. Algo pasa



2. Sense
2. Lo sientes



3. Stop
3. Stop



4. See your best self
4. Visualiza tu mejor yo



5. Strategize
5. Escoge una estrategia



6. Success
6. Triunfa

IL
METAMOMENTO



Blueprint Worksheet for Families

What happened?

Name:	Name:
-------	-------

How did you feel?

How do you think _____ felt?

What caused you to feel this way?

What caused _____ to feel this way?

How did you express (show) and regulate (handle) your feelings?

How did _____ express and regulate his/her feelings?

STOP

START

KEEP GOING

ART

BLUEPRINT

PROPOSTA

1. SETTING

2. CONTRATTO

3. MOOD METER

4. METAMOMENTO

5. BLUEPRINT

*Per insegnare bisogna
emozionare. molti però pensano
ancora che se ti diverti non impari*

Maria Montessori