



Perchè è importante lavorare sulla gestione emotiva?

È importante insegnare la gestione emotiva ai bambini perché li aiuta a sviluppare competenze fondamentali per la loro crescita e benessere. Imparare a riconoscere, comprendere e regolare le proprie emozioni permette loro di affrontare in modo sano e positivo le sfide quotidiane, favorisce la comunicazione efficace e promuove relazioni interpersonali sane. Inoltre, la gestione emotiva sviluppa l'autostima, la resilienza e la capacità di prendere decisioni consapevoli.

Ecco come utilizzare al meglio questo strumento: stampa e plastifica tutto il materiale.

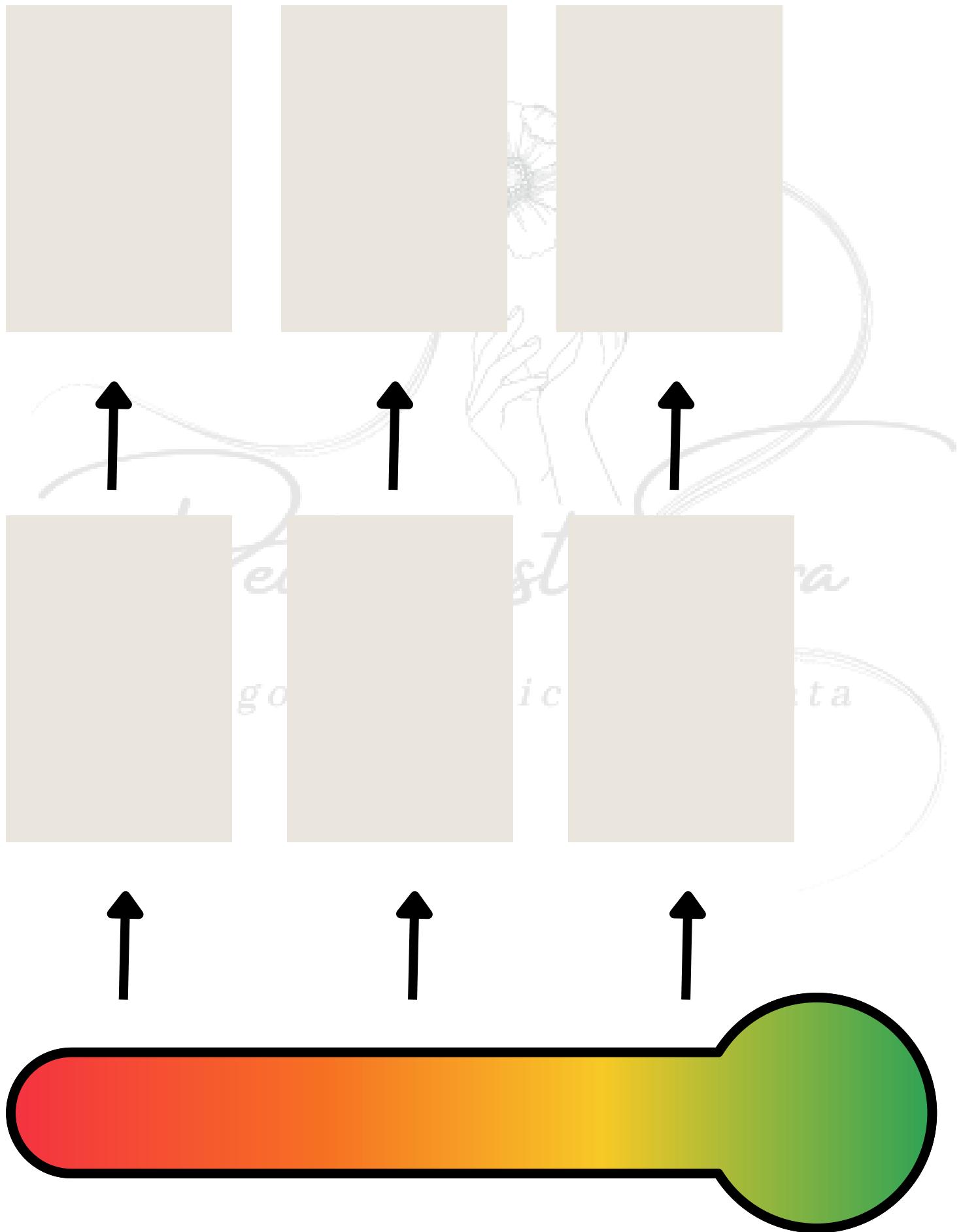
- Inizia scegliendo insieme al tuo bambino un nome per ogni emozione. Chiedi loro quando si sono sentiti in quel modo l'ultima volta e riflettete insieme sull'episodio. Se faticano a ricordare, condividi tu stesso un'esperienza personale in cui hai provato quell'emozione. Offri loro degli spunti riguardo episodi della loro vita in cui si sono sentiti in quel modo.

È importante ricordare che questo strumento può essere utilizzato prima e dopo episodi in cui il bambino fatica a gestire le emozioni, MAI DURANTE. Durante il momento di forte attivazione emotiva è meglio non cercare di far ragionare il bambino, sarà più efficace farlo una volta che si sarà calmato.

- PRIMA: Puoi utilizzare lo strumento nel momento in cui percepisci che il bambino sta per entrare in una situazione di difficoltà emotiva. Ad esempio, se sta per arrabbiarsi o potrebbe provare paura. Chiedigli come si sente e aiutalo a ragionare sul fatto che sta iniziando ad alterarsi. Forniscigli delle tecniche per diminuire l'attivazione emotiva, come ad esempio una pausa o una distrazione.
- COME ANTICIPATORE: Se stai per chiedere qualcosa al bambino che potrebbe farlo arrabbiare, avvisalo in anticipo che potrebbe sentirsi alterato. Ragionate insieme su quali azioni adottare per gestire l'emozione che si sta avvicinando. *Ad esempio: tra poco spengo la tv, so che di solito questo ti fa arrabbiare e diventi da così a così, è tuo diritto essere arrabbiato anche io lo sarei, scegiamo cosa fare per gestire insieme questa rabbia, ti va?!*
- DOPO: Dopo un'emozione particolarmente intensa, come una grande gioia, una forte tristezza o una paura intensa, riflettete su come avete affrontato la situazione e discutete come potete migliorare i vostri comportamenti in futuro.

Utilizzando questo strumento in modo consapevole, potrai aiutare il tuo bambino a gestire meglio le emozioni, sviluppando una maggiore consapevolezza e capacità di regolazione. Insieme, potrete crescere e imparare a gestire al meglio il mondo emozionale che vi circonda.









Questi sono solo alcuni suggerimenti, potete poi realizzare le immagini che sono più adatte al vostro caso :). Attraverso le immagini ad esempio possiamo ricordare al bambino, ad esempio, quella volta che ha avuto paura del cane ed è corso in mezzo alla strada, e trovare insieme strategie migliori come: dare la mano al papà. Possiamo portare con noi quell'immagine e mostraragliela quando vediamo un cane che si avvicina in lontananza. Stessa cosa per tutte le altre emozioni e situazioni. Spazio alla fantasia!!!