

# L'altra scuola si fa in strada

Lun 14/03 - Laboratorio sull'alfabetizzazione delle emozioni

RARECA APS 16 FEBBRAIO 2022 09:40

## le Emozioni Primarie

RARECA APS 14 MARZO 2022 14:59

### Beatrice Violante



Le 5 emozioni di base secondo Inside Out  
di Erio Maffi

YOUTUBE

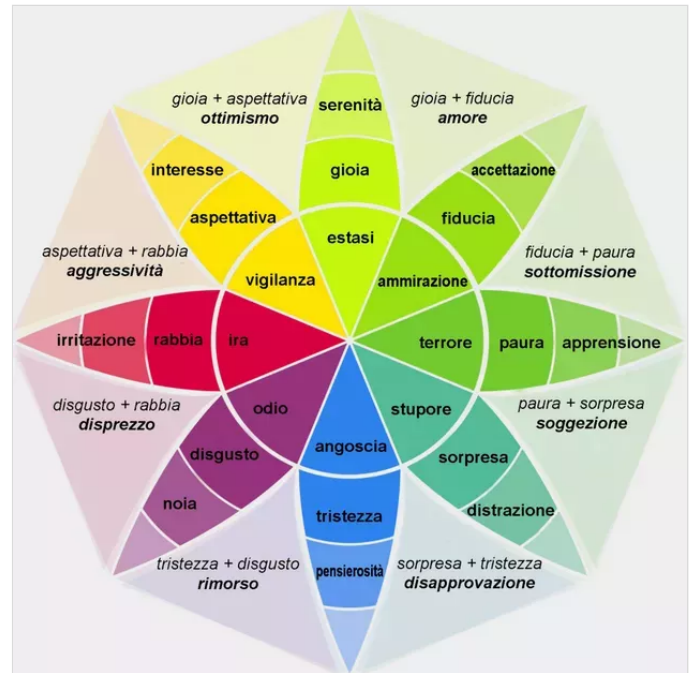
## ruota di Plutchik

ANONIMO 14 MARZO 2022 17:41

Rabbia/frustrazione

RARECA APS 14 MARZO 2022 15:00

### Beatrice Violante



## Emozioni Base: RERCHE' le proviamo. Possibili Incroci.

RARECA APS 14 MARZO 2022 15:02

### Beatrice Violante

Emozione di base	Perché l'abbiamo
Rabbia	Per combattere contro i problemi
Anticipazione/Aspettativa	Guardare avanti e pianificare
Gioia	Per ricordarci cosa è importante
Fiducia	Per connettersi con persone che aiutano
Paura	Per proteggerci dal pericolo
Sorpresa	Per focalizzarci su nuove situazioni
Tristezza	Per connetterci con coloro che amiamo
Disgusto	Rifutare ciò che è malsano

### Le emozioni Perché le proviamo

Documento PDF

PADLET DRIVE

RARECA APS 14 MARZO 2022 15:02

## Beatrice Violante

Sensazione	Possibile ricetta/incroci
Impazienza	Rabbia (c'è un problema) + Anticipazione (guardando avanti)
Preoccupazioni	Paura (pericolo) + Anticipazione (guardare avanti)
La noia	Disgusto (rifiuto) + Tristezza (perdita) + Paura (rischio)
Speranza	Anticipazione (guardare avanti) + Gioia (vuole adempiersi)
Rispetto	Fiducia (accettare) + Gioia (vuole adempiersi) + Anticipazione (guardare avanti)
Delusione	Tristezza (perdita) + rabbia (c'è un problema)
Gelosia	Rabbia (c'è un problema) + Disgusto (rifiuto) + Paura (rischio)
Solitudine	Tristezza (perdita) + Paura (rischio) + Disgusto (rifiuto)

### Possibili incroci

Documento PDF

PADLET DRIVE

## Sintonizzati: il COSA Rispondi: il COME Resta connesso al PERCHE'

RARECA APS 14 MARZO 2022 15:05

## Beatrice Violante

1. **Sintonizzati.** Questo si chiama: **Conosci te stesso e ti fornisce il COSA.** Quando conosci te stesso, conosci i tuoi punti di forza e di debolezza, sai cosa stai facendo, cosa vuoi e cosa cambiare.

- Presta attenzione ai tuoi sentimenti e alle tue reazioni. Tutti hanno dei sentimenti – in ogni momento. Quali sono i tuoi? Non solo quelli ovvio, ma anche quelli che si nascondono dietro? Cosa ti Ricordati che le emozioni sono dati. Sono segnali chimici che ci aiutano a gestire minacce e opportunità.

### Cosa

Documento PDF

PADLET DRIVE

RARECA APS 14 MARZO 2022 15:05

## Beatrice Violante

2. **Rispondi.** Questo si chiama: **Scegli te stesso e ti procura il COME.** Quando scegli intenzionalmente, sai come agire, come gestire te stesso e gli altri, come mettere in pratica questi concetti.

- Invece di reagire, concediti un momento di ridimensionamento e valuta le opzioni. Quando una situazione comincia a scaldarsi, "prenditi una pausa." Respira. Bevi un sorso d'acqua. Rifletti, "Concediti di pensarci per un momento." Ci sono poche situazioni che attualmente richiedono una risposta immediata.
- Ricorda che hai delle opzioni. A volte è difficile vederle tutte. Puoi cambiare i tuoi pensieri, provare nuovi sentimenti, sperimentare nuove azioni. Potresti non avere a disposizione "la soluzione perfetta," ma hai comunque delle possibilità!

### Come

Documento PDF

PADLET DRIVE

RARECA APS 14 MARZO 2022 15:05

## Beatrice Violante

3. **Resta connesso.** Questo si chiama: **Guida te stesso e ti conduce al PERCHE'.** Quando dai te stesso sei libero e pieno di energie e quindi poni attenzione sul perché ti comporti in un certo modo, sul perché cambiare direzione sul perché coinvolgere altre persone.

- Ricorda cos'è veramente importante per te, considera gli altri, e in seguito avvicinati a loro con questi concetti in mente. C'è sempre qualcosa in più sulla storia. Quando le persone fanno o dicono qualcosa di fastidioso, diventa curioso: Cosa sta succedendo realmente in questo momento?
- Le tue scelte contano. Il modo in cui rispondi ha effetto sugli altri, ed ha effetto su di te — in questo modo tu influisci sul futuro. Qual è l'effetto che vuoi avere?

### Perché

Documento PDF

PADLET DRIVE

## video

RARECA APS 14 MARZO 2022 15:06

## Beatrice Violante



Disney Pixar: Inside Out -- Trailer Ufficiale Italiano | HD  
di Disney IT

YOUTUBE

## QUALE Emozione ti piacerebbe Gestire?

---

CONCETTA CLEMENTE 14 MARZO 2022 17:38

**delusione**

RARECA APS 14 MARZO 2022 17:38

Annalisa: Angoscia

BARBARA CAGGIANO 14 MARZO 2022 17:38

**rabbia**

## Fase 1: LE MIE EMOZIONI Quale emozione mi evoca la scena di Inside Out? Cosa ha fatto emergere dentro di te?

---

RARECA APS 14 MARZO 2022 18:05

Giuseppina:

Troppi pensieri e poca attenzione a quel che sta accadendo  
realmente attorno a lei.

Disagio

RARECA APS 14 MARZO 2022 18:02

Giulia: Divertimento

CONCETTA CLEMENTE 14 MARZO 2022 18:02

**Tristezza**

BARBARA CAGGIANO 14 MARZO 2022 18:01

**mancanza di considerazione**

RARECA APS 14 MARZO 2022 17:59

Annalisa: solitudine, paura di non essere compresa

## Fase 2: QUALE MESSAGGIO HO PERCEPITO Se provi a identificarti in Riley, quale messaggio avresti voluto dare ai tuoi genitori? Che cosa è importante per lei? Cosa SENTI significativo?

---

CONCETTA CLEMENTE 14 MARZO 2022 18:09

**Ci sono ma è come se non esistessi**

RARECA APS 14 MARZO 2022 18:09

**Giulia**

Mi stai ascoltando o solo sentendo?

RARECA APS 14 MARZO 2022 18:09

**Giuseppina**

la necessità di comunicare

RARECA APS 14 MARZO 2022 18:07

Annalisa: far capire che non va tutto bene, che c'è bisogno di  
aiuto, di supporto emotivo

BARBARA CAGGIANO 14 MARZO 2022 18:07

**esisto anche io**

ascoltatemi

**Fase 3: Qualcosa da ESSERE  
Pensa a un momento della tua  
vita in cui hai sentito che uno  
dei tuoi genitori stava avendo  
un impatto positivo su di te.  
Non scrivere cosa stava  
facendo tuo padre/tua madre,  
ma come lo hai percepito in  
sintonia con te in quel  
momento (per esempio, invece  
di "ascoltare" (che fa  
riferimento al fare), "è stato  
accogliente "(che fa  
riferimento all'essere).**

---

CONCETTA CLEMENTE 14 MARZO 2022 18:19

**Mi ha supportato senza giudicarmi**

RARECA APS 14 MARZO 2022 18:19

Giulia: accettazione di me, rispetto delle mie scelte

RARECA APS 14 MARZO 2022 18:18

Annalisa: totale empatia

BARBARA CAGGIANO 14 MARZO 2022 18:18

**rispettare le mie scelte**

CONCETTA CLEMENTE 14 MARZO 2022 18:17

**Mi ha supportato senza**

RARECA APS 14 MARZO 2022 18:16

**Annalisa**

In un momento scomodo mia madre ha indossato i miei panni, è stata estremamente empatica

RARECA APS 14 MARZO 2022 18:14

**Annalisa:**

In un momento difficile e scomodo della mia vita mia madre si è messa i miei vestiti e ha saputo "vedere", laddove non riuscivo io, dal mio punto di vista con i suoi occhi

※※※※※