



peraversi

percorsi psicologici verso se stessi

www.peraversi.it

La mente mente, il cuore no!

Possiamo imparare ad essere amici delle nostre emozioni?

Le emozioni non sono né buone né cattive, né giuste né sbagliate. Sono solo emozioni.

Sono i comportamenti derivanti da certe emozioni, che non sempre sono buoni e giusti.

Accompagnare il bambino nella sua **crescita emotiva** è diventato oggi un compito impegnativo: aggressività, demotivazione, tristezza, paure, difficoltà nel rispettare le regole o accettare le piccole frustrazioni sono alcune delle problematiche che genitori o educatori mi riportano.

Le emozioni che proviamo, prese nel loro significato adattivo, al di là della loro valenza soggettiva, hanno tutte un **valore positivo**: ci consentono di conoscere ciò che accade, ciò che vogliamo e ciò che è importante per noi.

Le emozioni sono dei segnali importanti poiché ci aiutano a rispondere all'ambiente e agli eventi in modo più organizzato e finalizzato. Ci insegnano quali sono le nostre reazioni alle situazioni e quali sono quelle che per noi sono di reale importanza; quindi possono guidare anche la nostra capacità di riflessione, consapevolezza e motivazione.

continua...



Dott.ssa Alessandra Verduci



peraversi

percorsi psicologici verso se stessi

www.peraversi.it



Sono le emozioni che ci possono far capire quali sono i nostri valori, quali sono le cose importanti per noi, ed è attraverso il pensiero e la parola che possiamo iniziare a raccontarle per poi intraprendere la strada per seguirle.

Il **mondo emotivo**, parallelo al mondo razionale, va al di là della logica è immediato e contagioso e i nostri bambini ne sono coinvolti in modo più diretto di quello che possiamo immaginare. Anche se cerchiamo di nasconderci per non mostrare le nostre emozioni, i bambini sono travolti da esse perché sono capaci di percepire in profondità lo stato emotivo di chi li circonda, spesso percepiscono ma non riconoscono, rimangono confusi diventando particolarmente silenziosi o agitati senza un apparente motivo.

Ed è qui che possiamo aiutare il bambino a diventare **consapevole** delle proprie emozioni, delle proprie sensazioni, dei propri pensieri. Per fare questo è però necessario imparare per primi a riconoscere ed esprimere le proprie emozioni in maniera chiara e semplice, ascoltando cosa ci vogliono dire.

Le emozioni sono tante ed ognuna ha il suo nome: più emozioni sappiamo nominare più siamo in grado di capire noi stessi e gli altri. Le parole che esprimono emozioni e sentimenti sono molto utili, come i buoni amici, ci aiutano ad esprimere cosa sta accadendo dentro di noi.

Buon viaggio alla scoperta delle emozioni!

fine...



Dott.ssa Alessandra Verduci