



**Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca  
ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "POLO EST" LUMEZZANE**

Via Montini, 100 – 25065 LUMEZZANE S.A. – BS -

Tel: 030 827300 - Fax: 030 826731

E-mail: [bsic83200r@istruzione.it](mailto:bsic83200r@istruzione.it)

Posta Elettronica Certificata: [BSIC83200R@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:BSIC83200R@PEC.ISTRUZIONE.IT)

Sito: <http://www.icspoloestlumezzane.gov.it>

C.M. BSIC83200R - C.F. 83003010176

## **ANNO SCOLASTICO 2015-16**

### **SCUOLA GENITORI**

## **“EDUCAZIONE ALL’AFFETTIVITÀ E ALLA SESSUALITÀ”**

#### **ARTICOLAZIONE DEL PERCORSO FORMATIVO PROPOSTO:**

<b>INCONTRI</b>	<b>DATA</b>	<b>TETMA AFFRONTATO</b>
1° INCONTRO	14.01.2016 ore 20.30	AFFETTI ED EMOZIONI: I CARDINI DELLA VITA
2° INCONTRO	21.01.2016 ore 20.30	EDUCAZIONE EMOTIVO-AFFETTIVA: CIOE' .....?
3° INCONTRO	28.01.2016 ore 20.30	QUALI GLI ELEMENTI FONDAMENTALI PER UNA ADEGUATA INFORMAZIONE/FORMAZIONE IN AMBITO SESSUALE

Gli incontri si terranno presso la **sede dell'Istituto in Via Montini 100, nella Sala Capoferri** della **Scuola Primaria “V. Bachelet”** e saranno tenuti dalla **Dott.ssa Pelamatti Lucia**, psicologa, psicoterapeuta, esperta in sessuologia, pubblicista.

1° INCONTRO

**AFFETTI ED EMOZIONI: I CARDINI  
DELLA VITA**

## EMOZIONE : DEFINIZIONI

- ◆ ... ogni agitazione o turbamento della mente, sentimento, passione, ogni stato mentale violento o eccitato...(Oxford English Dictionary).
- ◆ Sorta di comunicazione immediata, somatica, avente come canale una vasta serie di reazioni fisiologiche (rossore - afasia - senso di svenimento - tachicardia...) di ciò che nasce dentro...  
(V. Slepj, *Capire i sentimenti*. Milano 1996).
- ◆ Reazione affettiva intensa con insorgenza acuta e di breve durata, determinata da uno stimolo ambientale. La sua comparsa provoca una modificazione a livello somatico, vegetativo e psichico. Possiamo avere delle reazioni:

**FISIOLOGICHE:** che investono funzioni *vegetative* (circolazione, respirazione, digestione, secrezione...); funzioni *motorie* (ipertensione muscolare...); funzioni *sensorie* (disturbi alla vista, all'udito...).

**VISCERALI:** si manifestano con una perdita momentanea del controllo neurovegetativo con conseguente incapacità temporanea di astrazione dal contesto emozionale.

**ESPRESSIVE:** riguardano la mimica facciale, gli atteggiamenti del corpo, le abituali forme di comunicazione.

**PSICOLOGICHE:** si manifestano come riduzione del controllo di sè, difficoltà ad articolare logicamente azioni e riflessioni, diminuzione delle capacità di metodo e critica.

(U. Galimberti, *Dizionario di Psicologia*, UTET, Torino '92).

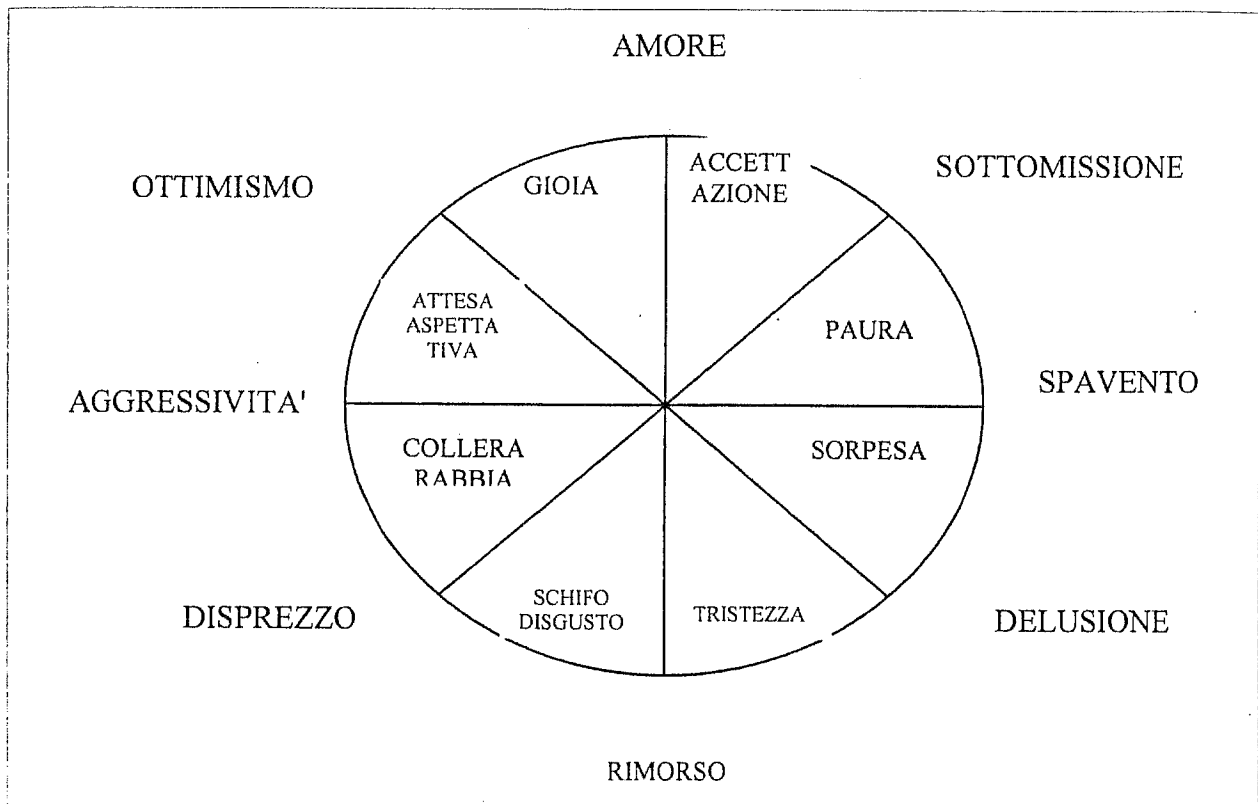
- ◆ Dal latino EMOVERE: E = fuori, all'esterno - MOVERE= muovere, spingere all'azione.

Le emozioni sono stati complessi (stati dell'io, della persona) accompagnati da una accresciuta percezione di un oggetto o di una situazione, da profonde modificazioni fisiologiche, da una consapevolezza di attrazione o repulsione cosciente e da una condotta di avvicinamento o di allontanamento.

Una delle più forti esperienze soggettive dell'emozione è la *spinta all'azione*, che esprime determinate forme di approccio con l'ambiente.(*Dizionario di psicologia*, ed. Paoline, Milano 198

## CLASSIFICAZIONE DELLE EMOZIONI SECONDO

### PLUTCHIK



## FAMIGLIE EMOZIONALI

### 1. COLLERA

Furia  
Sdegno  
Risentimento  
Ira  
Esasperazione  
Indignazione  
Irritazione  
Acrimonia  
Animosità  
Fastidio  
Irritabilità  
Ostilità

### 2. TRISTEZZA

Pena  
Dolore  
Mancanza di allegria  
Cupezza  
Malinconia  
Autocommiserazione  
Solitudine  
Abbattimento  
Disperazione  
Forte depressione

### 3. PAURA

Ansia  
Timore  
Nervosismo  
Preoccupazione  
Apprensione  
Cautela  
Esitazione  
Tensione  
Spavento  
Terroro  
Fobia  
Panico

### 4. SORPRESA

Shock  
Stupore  
Meraviglia  
Trasecolamento

### 5. GIOIA

Felicità  
Godimento  
Solievo  
Contentezza  
Beatitudine  
Diletto  
Divertimento  
Fierezza  
Esaltazione  
Estasi  
Gratificazione  
Soddisfazione  
Euforia  
Capriccio  
Entusiasmo maniacale

### 6. AMORE

Accettazione  
Benevolenza  
Fiducia  
Gentilezza  
Affinità  
Devozione  
Adorazione  
Infatuazione  
Agape

### 7. DISGUSTO

Disprezzo  
Sdegno  
Aborrimiento  
Avversione  
Ripugnanza  
Schifo

### 8. VERGOGNA

Senso di colpa  
Imbarazzo  
Rammarico  
Rimorso  
Umiliazione  
Rimpianto  
Mortificazione  
costrizione

## COMPONENTI PRINCIPALI DI UN PERCORSO DI ALFABETIZZAZIONE ALLE EMOZIONI

- ◆ CONOSCERE se stessi in modo approfondito
- ◆ AUTOACCETTARSI: riconoscere le proprie aree di forza e di debolezza, considerarsi positivamente, essere capaci di ridere di se stessi
- ◆ ESSERE AUTOCONSAPEVOLI. Osservare se stessi e riconoscere i propri sentimenti, costruire un vocabolario delle emozioni, conoscere il rapporto tra pensieri / emozioni / comportamenti
- ◆ GESTIRE I SENTIMENTI. "Colloquiare con se stessi" allo scopo di cogliere i messaggi negativi come le autocommiserazioni; capire cosa c'è dietro un sentimento, trovare modi per controllare le paure e le ansie, la collera e la tristezza
- ◆ CONTROLLARE LO STRESS. Imparare il valore dell'esercizio, della immaginazione guidata e dei metodi di rilassamento
- ◆ COMUNICARE: parlare dei sentimenti con efficacia; saper ascoltare e saper domandare, distinguere tra ciò che qualcuno fa o dice e le proprie reazioni o i propri giudizi al riguardo; esporre il proprio punto di vista invece di incolpare gli altri
- ◆ DECIDERE PERSONALMENTE: esaminare le proprie azioni e conoscerne le conseguenze, sapere se una decisione è dettata dal pensiero o dal sentimento
- ◆ ESSERE APERTI: apprezzare l'apertura e costruire la fiducia in un rapporto, sapere quando si può parlare dei propri sentimenti privati senza correre rischi
- ◆ ESSERE EMPATICI: comprendere i sentimenti e le preoccupazioni degli altri e assumere il loro punto di vista; apprezzare i diversi modi con cui le persone guardano la realtà
- ◆ ESSERE PERSPICACI: identificare modelli tipici nella propria vita emotiva e nelle proprie reazioni; riconoscere modelli simili negli altri
- ◆ ESSERE PERSONALMENTE RESPONSABILI: assumersi le responsabilità, riconoscere le conseguenze delle proprie decisioni e azioni; accettare i propri sentimenti e umori; portare a compimento gli impegni assunti

- ◆ ESSERE SICURI DI SE': affermare le proprie emozioni o posizioni senza rabbia o passività.
- ◆ SAPER RISOLVERE I CONFLITTI: saper affrontare lealmente gli altri; saper negoziare i compromessi in modo soddisfacente per entrambe le parti
- ◆ SAPER ENTRARE NELLA DINAMICA DI GRUPPO: saper collaborare; saper esercitare la leadership quando la situazione lo richiede; saper poi passare ad altri ruoli senza problemi (superare la rigidità di ruolo); saper riconoscere le aree problematiche che un gruppo può incontrare e superare

(adatt. da D. Goleman, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli 1996, pagg. 348-349)

\*\*\*

### NON NEGARE LE EMOZIONI

U. Galimberti parla della necessità di riscoprire l'anima, l'emozione, che costituisce la natura più vera ed autentica dell'essere umano (cfr. *"Che brutta questa scuola senz'anima"* articolo 1996).

Egli sostiene che parte del disagio giovanile sarebbe da imputare alla condizione di massima estraneità con la quale si comunica a scuola, stabilendo rapporti di diffidenza, di distanza formale, pur parlando spesso, come nelle discipline umanistiche, di contenuti squisitamente umani.

"Le emozioni personali sono tenute rigidamente da parte e quelle suscitate nell'uditorio non raccolte". Se i modelli di cultura restano contenuti nella mente senza diventare spunti del cuore, "il cuore comincerà a vagare senza orizzonte in quel nulla inquieto e depresso che nemmeno il baccano della musica giovanile riesce a mascherare".

La non conoscenza delle emozioni negate può poi portare a restarne travolti quando esse sgorgano incontrollate ed improvvise.

Freud definì "perturbante ciò che si crede noto e invece si scopre improvvisamente sconosciuto, in grado di generare spavento, angoscia, scompiglio proprio nel momento in cui emerge dal mondo della notte, dal sottosuolo, dall'inconscio e si consegna alla luce del giorno, alla consapevolezza razionale".

GENITORE	EMOZIONI	COGNIZIONI	AZIONI
	<p>Che cosa provo?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• RABBIA</li> <li>• FRUSTRAZIONE</li> <li>• DELUSIONE</li> <li>• AGITAZIONE</li> <li>• IMPAZIENZA</li> <li>• NERVOSISMO</li> <li>• FASTIDIO</li> <li>• INCAPACITA' DI INCIDERE (SENSO DI NULLITA')</li> <li>• RIFIUTO (DEL BAMBINO)</li> <li>• SENSO DI INADEGUATEZZA</li> <li>• INCRUDELITA'</li> <li>• RIPROVAZIONE</li> <li>• MANCATO AUTOCONTROLLO</li> <li>• INCOMPRESIONE</li> <li>• INSODDISFAZIONE</li> <li>• SENSO DI IMPOTENZA</li> <li>• INSUCCESSO</li> <li>• FRETTA/AGITAZIONE/IRRITAZIONE</li> <li>• E</li> <li>• SCONFORTO</li> <li>• PANICO ("COME NE VENIAMO FUORI")</li> <li>• IMPRESSIONE DI ESSERE IN UN VICOLO CIECO</li> <li>• DEPRESSIONE</li> <li>• ESASPERAZIONE</li> <li>• INDIFFERENZA</li> <li>• INDECISIONE-DUBBIO</li> <li>• DEMOTIVAZIONE-IRRITAZIONE</li> </ul>	<p>Che cosa penso?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DA LEI NON MI ASPETTO PROPRIO NULLA</li> <li>• NON CAPISCE PROPRIO NIENTE</li> <li>• STO PER SCOPPIARE-NON NE POSSO PIU'</li> <li>• DOPO TUTTO QUELLO CHE LE DICO OGNI MATTINA-NO, NON SI PUO', NON E' POSSIBILE</li> <li>• MA COM'E' POSSIBILE CHE IO NON RIESCA A FARMI CAPIRE!...</li> <li>• E ADESSO, CHE COSA FACCIO? NON NE POSSO PROPRIO PIU'</li> <li>• LE HO PROVATE TUTTE, NON SO PIU' CHE FARE!</li> <li>• COSA HO FATTO PER MERITARMI UNA SITUAZIONE COSI' (MARITO .. FIGLIA .. SUOCERI ..)</li> <li>• CHE ALMENO SI SVEGLI UN PO'</li> <li>• MA E' PROPRIO GIUSTO IL MIO MODO DI PROCEDERE</li> <li>• OGNI MATTINA E' LA STESSA STORIA</li> <li>• FORSE NON MI SONO SPIEGATA BENE?</li> <li>• MA ANCORA! EPPURE OGGI GLIEL'HO DETTO CON PIU' CALMA!</li> <li>• E' PROPRIO COCCIUTA. CAPRICCIOSA!</li> <li>• NO, NON PUO' SEMPRE ROVINARMI LA GIORNATA DAL MATTINO</li> <li>• NON SOPPORTO CHE I BAMBINI SI CUMPORTANO COSI'</li> <li>• MI TOCCA SEMPRE RIPETERE LE STESSA COSE</li> <li>• CI VOLEVA ANCHE QUESTA OGGI! GIA' CHE SONO COSI' NERVOSA....</li> <li>• MA COSA SONO QUI A FARE? IO MOLLO TUTTO!</li> <li>• ADESSO LA METTO A POSTO IO!</li> <li>• QUANTO FIATO SPRECATO!</li> <li>• COME POSSO FARMI ASCOLTARE E CAPIRE DA LEI? CE L'HA CCN ME? PERCHE'?</li> </ul>	<p>Che cosa desidero fare?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SONO CONSAPEVOLE DI INFIERIRE, MA NON RIESCO PIU' A FERMARMI</li> <li>• LASCIAR PERDERE ORA, DOMANI CI PENSERO'</li> <li>• USCIRE PER INTERRUPTERE IL GIRO PER VERSO</li> <li>• CALMARSI, CALMARE E RIPRENDERE DA CAPO</li> <li>• TROVARE UN METODO PIU' EFFICACE PER OTTENERE RISULTATI MIGLIORI</li> <li>• ANDARE VIA</li> <li>• STACCARSI DALLA SITUAZIONE DI FRUSTRAZIONE</li> <li>• RIUSCIRE AD ESSERE, QUANDO NECESSARIO, PIU' CALMA E MENO ESIGENTE</li> <li>• SCROLLARLA DA TERRA</li> <li>• ESSERE LONTANISSIMA DA QUI</li> <li>• DARLE UN CEFFONE, SCUOTERLA, ROMPERLE LA TESTA, DARLE UNA TIRATA DI CAPELLI...</li> <li>• ABBANDONARE TUTTO</li> <li>• INCOMINCIARE DA CAPO</li> <li>• NON INTETARDIRSI, LASCIAR PERDERE</li> <li>• MANDARLA A QUEL PAESE, URLARE</li> <li>• AVERE TRANQUILLITA' PER INIZIARE BENE LA GIORNATA</li> <li>• AVERE PIU' TEMPO A DISPOSIZIONE</li> </ul>

ROLE  
PLAYING



## CONSIDERAZIONI

- ✓ L'EMOZIONALITA' non deve essere negata o repressa: ciò turberebbe l'evoluzione psicoaffettiva del soggetto e provocherebbe conflitti interiori pesanti, destinati a lasciare tracce per tutta la vita.  
La psicosomatica afferma poi che tali negazioni/repressioni possono portare a malattie fisiche anche molto gravi (asma, ulcera, allergie, cancro, leucemia...)
- ✓ Ma l'EMOZIONALITA' deve essere conosciuta, gestita (cioè dosata, incanalata, orientata...)  
Se ciò non avviene, essa si pone con l'irruenza di un fiume in piena, con pericolo per se stessi e per gli altri.
- ✓ L'EMOZIONALITA', correttamente impostata, costituisce per la persona enorme ricchezza e contribuisce in modo rilevante alla sua autorealizzazione (ultimo livello della piramide di Maslow)

### Ecco alcuni effetti positivi di ricaduta di una sana emozionalità:

- ♣ Ci aiuta a divenire più "umani", cioè più autentici, più ricchi dentro, più veri
- ♣ Ci dona quella vitalità che ci consente di accettarci, di volerci bene, di integrare armoniosamente le varie parti che ci compongono verso una unità
- ♣ Ci consente un buon adattamento socio-emotivo, connesso ad un funzionamento personale più felice e più efficace
- ♣ Ci sostiene di fronte alle difficoltà della vita e ci consente di circoscrivere gli effetti negativi
- ♣ Ci stimola al rapporto interpersonale, aiutandoci ad uscire da noi stessi e a vivere in empatia con gli altri
- ♣ Ci dà la capacità di gestire/superare le ansie di ogni giorno
- ♣ Ci consente di sorridere di noi stessi - per le nostre carenze - senza per questo indurci a compromettere l'autostima

- ♣ Ci orienta di assumere, nei riguardi della realtà e del mondo, posizioni equilibrate, fondate sul discernimento, sulla capacità di analisi e di decisione
  
- ♣ Ci guida verso una progettualità esistenziale, coerente con la nostra visione della vita
  
- ♣ Facilita una maggiore integrazione sociale
  
- ♣ Ci aiuta, prima ancora che a capirci ed a capire, ad accettarci ed accettare, inducendoci a pensare che noi stessi e gli altri non siamo atteggiamenti da cambiare, ma anzitutto persone da accettare

## Per approfondire

- A. Ellis, *L'autoterapia razional-emotiva*, Erickson, Trento, AA.VV., *Ho un vulcano nella pancia, Come aiutare i bambini ad affrontare la rabbia*, edizioni Gruppo Abele, Torino, 1999.
- D. Goleman, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano 1998<sup>32</sup>.
- M. Di Pietro, *L'ABC delle mie emozioni*, Centro Erickson, Trento, 1999
- M. Di Pietro, *L'educazione razional-emotiva*, Centro Erickson, Trento, 1992
- M. Sunderland, *Disegnare le emozioni*, Centro Erickson, Trento
- R. Plutchik, *Psicologia e biologia delle emozioni*, Bollati Boringhieri, Torino 1995
- L. Pelamatti, *Un incontro tra mondi emozionali*, San Paolo, Milano, 2001
- M. Zattoni, *Foto di famiglia, Gioie e conflitti in una famiglia con bambini*, PEF Nr. 07, San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 2004.

GENITORE	EMOZIONI	COGNIZIONI	AZIONI
	Che cosa provo?	Che cosa penso?	Che cosa desidero fare?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• RABBIA</li> <li>• FRUSTRAZIONE</li> <li>• DELUSIONE</li> <li>• AGITAZIONE</li> <li>• IMPAZIENZA</li> <li>• NERVOSISMO</li> <li>• FASTIDIO</li> <li>• INCAPACITA' DI INCIDERE (SENSO DI NULLITA')</li> <li>• RIFIUTO (DEL BAMBINO)</li> <li>• SENSO DI INADEGUATEZZA</li> <li>• INCRUDELITA'</li> <li>• RIPROVAZIONE</li> <li>• MANCATO AUTOCONTROLLO</li> <li>• INCOMPRESIONE</li> <li>• INSODDISFAZIONE</li> <li>• SENSO DI IMPOTENZA</li> <li>• INSUCCESSO</li> <li>• FRETTA/AGITAZIONE/IRRITAZIONE</li> <li>• E</li> <li>• SCONFORTO</li> <li>• PANICO ("COME NE VENIAMO FUORI")</li> <li>• IMPRESSIONE DI ESSERE IN UN VICOLO CIECO</li> <li>• DEPRESSIONE</li> <li>• ESASPERAZIONE</li> <li>• INSOFFERENZA</li> <li>• INDECISIONE-DUBBIO</li> <li>• DEMOTIVAZIONE-IRRITAZIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DA LEI NON MI ASPETTO PROPRIO NULLA</li> <li>• NON CAPISE PROPRIO NIENTE</li> <li>• STO PER SCOPPIARE-NON NE POSSO PIU'</li> <li>• DOPO TUTTO QUELLO CHE LE DICO OGNI MATTINA-NO, NON SI PUO', NON E' POSSIBILE</li> <li>• MA COM'E' POSSIBILE CHE IO NON RIESCA A FARMI CAPIRE!...</li> <li>• E ADESSO, CHE COSA FACCIO? NON NE POSSO PROPRIO PIU'</li> <li>• LE HO PROVATE TUTTE, NON SO PIU' CHE FARE!</li> <li>• COSA HO FATTO PER MERITARMI UNA SITUAZIONE COSI' (MARITO .. FIGLIA .. SUOCERI ..)</li> <li>• CHE ALMENO SI SVEGLI UN PO'</li> <li>• MA E' PROPRIO GIUSTO IL MIO MODO DI PROCEDERE</li> <li>• OGNI MATTINA E' LA STESSA STORIA</li> <li>• FORSE NON MI SONO SPIEGATA BENE?</li> <li>• MA ANCORA! EPPURE OGGI GLIEL'HO DETTO CON PIU' CALMA!</li> <li>• E' PROPRIO COCCIUTA. CAPRICCIOSA!</li> <li>• NO, NON PUO' SEMPRE ROVINARMI LA GIORNATA DAL MATTINO</li> <li>• NON SOPPORTO CHE I BAMBINI SI CUMPORTANO COSI'</li> <li>• MI TOCCA SEMPRE RIPETERE LE STESSA COSE</li> <li>• CI VOLEVA ANCHE QUESTA OGGI GIA' CHE SONO COSI' NERVOSA...</li> <li>• MA COSA SONO QUI A FARE? IO MOLLO TUTTO!</li> <li>• ADESSO LA METTO A POSTO IO!</li> <li>• QUANTO FIATO SPRECATO!</li> <li>• COME POSSO FARMI ASCOLTARE E CAPIRE DA LEI? CE L'HA CCN ME? PERCHE'?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SONO CONSAPEVOLE DI INFIERIRE, MA NON RIESCO PIU' A FERMARMI</li> <li>• LASCIAR PERDERE ORA, DOMANI CI PENSERO'</li> <li>• USCIRE PER INTERRUPTERE IL GIRO PERVERSO</li> <li>• CALMARMI, CALMARE E RIPRENDERE DA CAPO</li> <li>• TROVARE UN METODO PIU' EFFICACE PER OTTENERE RISULTATI MIGLIORI</li> <li>• ANDARE VIA</li> <li>• STACCARMI DALLA SITUAZIONE DI FRUSTRAZIONE</li> <li>• RIUSCIRE AD ESSERE, QUANDO NECESSARIO, PIU' CALMA E MENO ESIGENTE</li> <li>• SCROLLARLA DA TERRA</li> <li>• ESSERE LONTANISSIMA DA QUI</li> <li>• DARLE UN CEFFONE, SCUOTERLA, ROMPERLE LA TESTA, DARLE UNA TIRATA DI CAPELLI...</li> <li>• ABBANDONARE TUTTO</li> <li>• INCOMINCIARE DA CAPO</li> <li>• NON INTESARDIRSI, LASCIAR PERDERE</li> <li>• MANDARLA A QUEL PAESE, URLARE</li> <li>• AVERE TRANQUILLITA' PER INIZIARE BENE LA GIORNATA</li> <li>• AVERE PIU' TEMPO A DISPOSIZIONE</li> </ul>	

ROLE  
PLAYING

FIGLIO	EMOZIONI Che cosa provo?	COGNIZIONI Che cosa provo?	AZIONI Che cosa desidero fare?
ROLE PLAYING	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ANSIA</li> <li>• PREOCCUPAZIONE</li> <li>• AVVILIMENTO</li> <li>• RABBIA</li> <li>• PAURA</li> <li>• SMARRIMENTO</li> <li>• SOLITUDINE</li> <li>• SENSO DI VUOTO MENTALE</li> <li>• DISAGIO</li> <li>• INSIKUREZZA</li> <li>• UMILIAZIONE</li> <li>• DELUSIONE</li> <li>• CONFUSIONE</li> <li>• VERGOGNA</li> <li>• SCONFORTO</li> <li>• ANGOSCIA</li> <li>• TIMORE</li> <li>• NERVOSISMO</li> <li>• INADEGUATEZZA</li> <li>• VOGLIA DI SCOMPARIRE</li> <li>• MORTIFICAZIONE</li> <li>• SENSO DI IMPOTENZA</li> <li>• SENSO DI NON VALER NULLA</li> <li>• ODDIO</li> <li>• SFIDUCIA</li> <li>• PANICO</li> <li>• DISORIENTAMENTO</li> <li>• AGITAZIONE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHISSA' SE CE LA FARO'</li> <li>• MA, HO CAPITO BENE QUELLO CHE VUOLE LA MAMMA? ADESSO PROVO A RICHIEDERGLIELO... NO, E' TROPPO ARRABBIATA!</li> <li>• NON VOGLIO FARE PIU' NIENTE</li> <li>• STAMATTINA E' PROPRIO TANTO NERVOSA</li> <li>• PERCHE' NON MI AIUTA CON CALMA?</li> <li>• NON LA SENTO PIU' - NON SENTO PIU' NULLA</li> <li>• COME FACCIO A DIRLE CHE NON HO CAPITO?</li> <li>• MI TRATTA SEMPRE MALE...</li> <li>• SPERIAMO CHE ALMENO LA SMETTA DI URLARE</li> <li>• SPERIAMO ARRIVI SUBITO L'ORA DI ANDARE</li> <li>• COME VORREI NON ESSERCI</li> <li>• NON NE COMBINO UNA GIUSTA, MAI</li> <li>• NON SONO CAPACE DI FARE NIENTE!</li> <li>• NON CE LA FARO' MAI...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• USCIRE, SCAPPARE</li> <li>• RISCATTARMI (CON UN SUCCESSO)</li> <li>• STARE ZITTA - NON PARLARE PIU'</li> <li>• SENTIRE CHE E' ORA DI USCIRE</li> <li>• COSI' FINISCE QUESTO SUPPLIZIO</li> <li>• CORRERE, GRIDARE, CANTARE</li> <li>• ESSERE MOLTO LONTANA DA QUI</li> <li>• RIBELLARMI POI SCAPPARE</li> <li>• MOLLARE TUTTO</li> <li>• NASCONDERMI</li> <li>• SENTIRMI MALE PUR DI FINIRLA</li> <li>• SPROFONDARE</li> <li>• FARGLIELA PAGARE</li> <li>• AVERE VICINO UNA MAMMA "BUONA"</li> <li>• RIUSCIRE A FARE SPARIRE LA MAMMA COME PER MAGIA</li> <li>• REAGIRE VIOLENTEMENTE, DARLE UN CALCIO...</li> </ul>

INSEGNANTE	EMOZIONI	COGNIZIONI	AZIONI
	<p><b>Che cosa provo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>RABBIA</li> <li>FRUSTRAZIONE</li> <li>AGGRESSIVITA'</li> <li>DELUSIONE</li> <li>AGITAZIONE</li> <li>IMPOTENZA</li> <li>NERVOSISMO</li> <li>IMPAZIENZA</li> <li>RIPENSAMENTI SUL PROPRIO LAVORO</li> <li>ANSIA PER LA CONCLUSIONE DEL LAVORO</li> <li>INCAPACITA' DI INCIDERE RIFIUTO DEL BAMBINO</li> <li>INADEGUATEZZA DEL RUOLO CRUDELTÀ</li> <li>RIPROVAZIONE</li> <li>MANCATO AUTOCONTROLLO</li> <li>INCOMPRESIONE</li> <li>INSODDISFAZIONE</li> <li>SENSO DI IMPOTENZA</li> <li>INSUCCESSO</li> <li>FRETTA AGITAZIONE IRRITAZIONE</li> <li>SCONFORTO</li> <li>PANICO (COME NE VENIAMO FUORI...)</li> <li>SENSO DI ESSERE IN UN VICOLO CIEGO</li> <li>DEPRESSIONE</li> <li>ESASPERAZIONE</li> <li>INSOFFERENZA</li> <li>INDECISIONE - DUBBIO</li> <li>DEMOTIVAZIONE - IRRITAZIONE - PENSIERO IRRAZIONALE</li> </ul>	<p><b>Che cosa penso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>DA LEI NON MI ASPETTO PROPRIO NULLA</li> <li>NON CAPISCO PROPRIO NULLA</li> <li>STO PER SCOPIARE - NON NE POSSO PIU' - DOPO TUTTO QUELLO CHE HO SPIEGATO: NO NON E' POSSIBILE</li> <li>MA COM'E' POSSIBILE CHE IO NON RIESCA A FARMI CAPIRE</li> <li>E ADESSO... CHE COSA FACCIO?</li> <li>LE HO PROVATE TUTTE... E' PROPRIO UN INCAPACE</li> <li>COSA HO FATTO PER MERITARE UN'ALUNNA COSI'?</li> <li>PERCHE' NON RIESCE A SVOLGERE QUESTO LAVORO?</li> <li>CHE ALMENO SI SVEGLI UN PO'</li> <li>MA E' PROPRIO GIUSTO IL MIO MODO DI PROCEDERE?</li> <li>NON E' POSSIBILE CHE TUTTI I TONTI CAPITINO A ME</li> <li>NON NE POSSO PROPRIO PIU'</li> <li>OGNI VOLTA E' LA STESSA STORIA</li> <li>FORSE NON MI SONO SPIEGATO BENE</li> <li>MA ALLORA! EPPURE OGGI LA CONSEGNA ERA FACILE...</li> <li>E' PROPRIO UN'OTTUSA</li> <li>OGGI NON SONO STATO CAPACE DI INSEGNARE</li> <li>NO, NON PUO' SEMPRE IMPEDIRE CHE LE COSE VADANO BENE</li> <li>NON SOPPORTO CHE I BAMBINI SI COMPORTINO COSI'</li> <li>MI TOCCA SEMPRE RIPETERE LE STESSO COSE</li> <li>CI VOLEVA ANCHE QUESTA OGGI: GIA' CHE SONO COSTI: NERVOSO</li> <li>IO LA SMETTO DI FARE L'INSEGNANTE</li> <li>MA COSA SONO QUI A FARE</li> <li>DOMANI DOVRO' SPIEGARE DI NUOVO TUTTO</li> <li>ADESSO LA METTO A POSTO IO</li> <li>QUANTO FIATO SPREGATO</li> <li>FORSE ERA MEGLIO FARE UN ALTRO LAVORO</li> <li>COME FARGLIELO CAPIRE?</li> <li>COME POSSO FARMI ACOLTARE E CAPIRE ANCHE DA LEI?</li> <li>FORSE NON HO SPIEGATO BENEI DOVRO' RIMEDIARE, MA COME?</li> <li>NON HA CAPITO NIENTE COME AL SOLITO</li> </ul>	<p><b>Che cosa desidero fare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>SONO CONSAPEVOLE DI INFIERIRE, MA NON RIESCO PIU' A FERMARMI</li> <li>LASCIAR PERDERE PER ORA, DOMANI CI PENSERO'</li> <li>CALMARI, CALMARE E RIPRENDERE DA CAPO</li> <li>TROVARE UN METODO PIU' EFFICACE PER OTTENERE RISULTATI MIGLIORI</li> <li>AVERE DI FRONTE UNA BAMBINA SVEGLIA ANDARE VIA</li> <li>SMETTERE IMMEDIATAMENTE E STACCARSI DALLA SITUAZIONE DI FRUSTRAZIONE</li> <li>RIUSCIRE AD ESSERE, QUANDO E' NECESSARIO, PIU' CALMO E MENO ESIGENTE</li> <li>SCROLLARLA DA TERRA</li> <li>ESSERE LONTANISSIMO DA QUI</li> <li>CAMBIARE MESTIERE</li> <li>SPERO FINISCA PRESTO L'ORA</li> <li>DARLE UN CEFFONE</li> <li>SPERO CHE L'ALUNNA ABBLA UN'IMPROVVISI ILLUMINAZIONE</li> <li>CAMBIARE LAVORO</li> <li>VORREI SCUOTERLA</li> <li>ROMPERLE LA TESTA</li> <li>ABBANDONARE TUTTO</li> <li>INCOMINCIARE DA CAPO</li> <li>PENSARE CHE DOMANI E' UN ALTRO GIORNO</li> <li>LASCIAR PERDERE</li> <li>LASCIAR IRRISOLTA LA SITUAZIONE</li> <li>NON TROVANDO SUBITO LE RISPOSTE ADEGUATE</li> <li>NON INTASTARDIRSI</li> <li>DARLE UNA TIRATA DI CAPELLI</li> <li>USCIRE DALLA SITUAZIONE</li> <li>MANDARLA A QUEL PAESE</li> <li>URLARE</li> <li>AVERE TRANQUILLITA' PER RISPIEGARE</li> <li>DARLE UNA SBERLA</li> <li>AVERE PIU' TEMPO A DISPOSIZIONE</li> </ul>

Role  
playing

<u>BAMBINO</u>	EMOZIONI	COGNIZIONI	AZIONI
	<p>• Che cosa provo?</p>	<p>• Che cosa penso?</p>	<p>• Che cosa desidero fare?</p>
<p>• ANSIA</p> <p>• PREOCCUPAZIONE</p> <p>• AVVILIMENTO</p> <p>• RABBIA</p> <p>• PAURA</p> <p>• SMARRIMENTO</p> <p>• SOLITUDINE</p> <p>• SENSO DI VUOTO MENTALE</p> <p>• DISAGIO</p> <p>• INSIKUREZZA</p> <p>• UMILIAZIONE</p> <p>• DELUSIONE</p> <p>• CONFUSIONE</p> <p>• VERGOGNA</p> <p>• SCONFORTO</p> <p>• ANGOSCIA</p> <p>• TIMORE</p> <p>• NERVOSISMO</p> <p>• INADEGUATEZZA</p> <p>• VOGLIA DI SCOMPARIRE</p> <p>• MORTIFICAZIONE</p> <p>• SENSO DI IMPOTENZA</p> <p>• SENSO DI NON VALER NULLA</p> <p>• ODIO</p> <p>• SFIDUCIA</p> <p>• PANICO</p> <p>• DISORIENTAMENTO</p> <p>• AGITAZIONE</p>	<p>• CHISSÀ' SE CE LA FARO'</p> <p>• MI SEMBRA TROPPO DIFFICILE: PROVO A CHIEDERE...NO! E' TROPPO ARRABBIATO!</p> <p>• NON VOGLIO FARE PIÙ NIENTE</p> <p>• STAMATTINA CE L'HA PROPRIO CON ME</p> <p>• PERCHÉ' NON MI AIUTA CON CALMA? NON LO SENTIO PIÙ' - NON SENTIO PIÙ' NULLA</p> <p>• COME FACCIO A DIRGLI CHE NON HO CAPITO?</p> <p>• MI TRATTA SEMPRE MALÉ...</p> <p>• DOMANI NON VENGO A SCUOLA</p> <p>• COSA PENSERANNO I COMPAGNI DI ME?</p> <p>• E' INUTILE: NON RIESCO A CAPIRE PIÙ' NIENTE</p> <p>• SPERIAMO CHE ALMENO LA SMETTA DI URLARE</p> <p>• SPERIAMO SUONI PRESTO LA CAMPANELLA</p> <p>• COME VORREI NON ESSERCI</p> <p>• NON NE COMBINO UNA GIUSTA, MAI</p> <p>• VUOLE BENE SOLO A QUELLI BRAVI</p> <p>• NON SONO CAPACE DI FARE NIENTE!</p> <p>• ODIO VENIRE A SCUOLA</p> <p>• GLI SONO PROPRIO ANTIPATICO/A</p> <p>• NON CE LA FARO' MAI...</p> <p>• LO DETESTO - VORREI GRAFFIARLO</p>	<p>• USCIRE</p> <p>• SCAPPARE</p> <p>• ANDARE A CASA (PROTEZIONE)</p> <p>• RISCATTARMI (CON UN SUCCESSO)</p> <p>• STARE ZITTA - NON PARLARE PIÙ'</p> <p>• VORREI UN MAESTRO CHE MI CAPISE DI PIÙ'</p> <p>• SENTIRE CHE SUGNA LA CAMPANELLA COSI' FINISCE QUESTO SUPPLIZIO</p> <p>• CORRERE, GRIDARE, CANTARE</p> <p>• ESSERE MOLTO LONTANA DA QUI</p> <p>• RIBELLARMI POI SCAPPARE</p> <p>• MOLLARE TUTTO</p> <p>• NASCONDERSI</p> <p>• SENTIRSI MALE PUR DI FINIRLA</p> <p>• SPROFONDARE</p> <p>• FARGLIELA PAGARE</p> <p>• VERIFICARE COSA PENSANO I COMPAGNI DIME</p> <p>• AVERE VICINO UNA MAESTRA "BUONA"</p> <p>• REAGIRE VIOLENTEMENTE</p> <p>• RIUSCIRE A FARE SPARIRE IL MAESTRO, COME PER MAGIA</p> <p>• DARGLI UN CALCIO</p> <p>• ANDARSENE CON CHI LA FA STARE MEGLIO</p> <p>• NASCONDERE IL QUADERNO</p>	

Role  
Playing

**EMOZIONI**

CHE COSA "PROVO", CHE COSA "SENTO"  
DI FRONTE A QUESTA SCENETTA?

**COGNIZIONI**

CHE COSA MI FA VENIRE IN MENTE?  
(...RICORDI, VISSUTI, PENSIERI,....)

**AZIONI**

SECONDO ME, VERSO QUALI  
COMPORAMENTI PUO' ORIENTARE IL  
FIGLIO O L'ALUNNO?

R O L E P L A Y I N G