

EMOZIONI A COLAZIONE



5x1000 CF 97408620157

**IL DIARIO
DI BORDO:
RILASSARSI
RESPIRANDO!**

Le tecniche di Rilassamento 3:

La Respirazione Lenta

- ✓ Tecnica di rilassamento che aiuta a diventare **calmi**, a distogliere l'attenzione dalle **preoccupazioni** e a pensare con maggiore chiarezza

Le prime volte che fai l'esercizio, utilizza un orologio per essere sicuro di avere il ritmo giusto. Durante l'esercizio respira in modo normale, non fare respiri profondi.

1. Se possibile, interrompi quello che sta facendo e siediti o appoggiati a qualcosa.
 2. **Trattieni il fiato** senza fare prima un respiro profondo e conta 1001, 1002, 1003, 1004, 1005, 1006 (sono **6 secondi** circa).
 3. Quando arrivi a 6, manda **fuori l'aria** lentamente per **3 secondi** (conta 1001, 1002, 1003) con la bocca socchiusa e dì a te stesso: "Mi rilasso" in modo calmo e tranquillo.
 4. **Inspira** con il naso senza sforzo per **3 secondi**, facendo gonfiare la pancia. Continua a inspirare e a **espirare** lentamente in cicli di **6 secondi**. Dì a te stesso: 'Mi rilasso' ogni volta che espiri.
 5. Ogni minuto (dopo una serie di dieci respiri), trattieni di nuovo il respiro per 6 secondi, e riprendi poi a respirare in cicli di 6 secondi.
- Continua a respirare così finchè non ti senti più calmo.

Questa tecnica va utilizzata appena si avvertono i primi segni d'ansia.

Esercizio: la scala delle emozioni.

Come ci siamo detti, il primo step per migliorare la nostra intelligenza emotiva e usare al meglio il nostro cervello emotivo è comprendere con consapevolezza. Questo esercizio ci aiuta a focalizzarci sui nostri vissuti quotidiani

Per ciascuna emozione indica se:

- sicuramente non l’hai provata (1-3)
- forse l’hai provata (4-6)
- l’hai sicuramente provata (7-9)

Svolgi questo esercizio più volte al giorno (ad esempio mattino, pomeriggio e sera) e usa qualche emozione particolarmente intensa per compilare il diario emozionale.

EMOZIONE	SICURAMENTE NON PROVATA			FORSE SÌ FORSE NO			SICURAMENTE PROVATA		
Vivacità	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Felicità	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Tristezza	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rabbia	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Paura	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sorpresa	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Disgusto	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Gelosia	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Vergogna	1	2	3	4	5	6	7	8	9



DIARIO EMOTIVO + esempio

I nostri sentimenti spesso sono accompagnati da manifestazioni esterne, fisiche.

Facendo attenzione ai segnali del nostro corpo possiamo imparare a riconoscere le emozioni provate nelle diverse situazioni.

Ad esempio: un formicolio alla bocca dello stomaco può indicare eccitazione oppure paura; il viso che avvampa (arrosimento) può significare imbarazzo; agitazione e tensione allo stomaco possono significare ansia.

Per migliorare la capacità di riconoscere le emozioni, può essere utile registrare i cambiamenti dello stato emotivo all'interno di un diario emotivo e cercare di dargli un nome: emozione o sentimento o talvolta anche semplicemente reazione fisica, non è raro che scambiamo lo stress per fame!

Da sensazione a emozione. Un esempio di

applicazione di alcune tecniche

DESCRIZIONE DELL’EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO. Mi sento battere il cuore forte, i muscoli sono tesi, ho appena urlato con mio figlio Michele di 11 anni... Ma allo stesso tempo sono dispiaciuta. Non so perchè. Era come al solito in ritardo stavamo preparandoci per andare a scuola e io ho perso la calma.

- **CHE EMOZIONI PROVAVI?**
Rabbia, ero arrabbiata
 - **CHE INTENSITÀ AVEVA?**
Da 1 a 10 direi che ero molto arrabbiata, 7!
 - **CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?**
Vampate di calore, rossore, fiatone, tensione, nervoso, blocco allo stomaco

- **CHE COSA HAI FATTO? COSA TI HA SPINTO AD AGIRE COSÌ ?**
Ho urlato, così Michele si sarebbe dato una mossa!
 - **TI CAPITA SPESSO DI REAGIRE COSÌ A CIRCOSTANZE ANALOGHE O REAGISCI SOLITAMENTE IN MODO DIFFERENTE? FAI UN ESEMPIO**
Forse sì, tutte le volte che mi sembra di non essere una buona mamma. Come quando aiuto a fare i compiti e i ragazzi non sono affatto concentrati

- **QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?**
Avevo paura di arrivare in ritardo
- **CHE PENSIERI AVEVI?**
Sono la solita pasticciona, nessuno mi ubbidisce e non ne faccio una giusta, mio figlio è un discolo ma forse non è colpa sua
- **CHE COSA DESIDERAVI?**
Non dovermene occupare
- **CHE COSA TEMEV?**
Il giudizio dei prof e degli altri genitori
- **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**
Essere una brava mamma

CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?
Se urlo poi i ragazzi corrono

CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?
Ho paura che alla fine un pò mi detestino

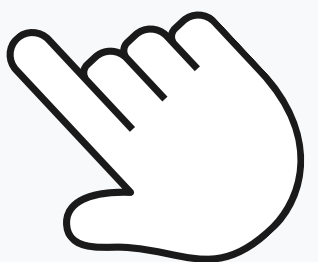
POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI E COMPORTAMENTI ALTERNATIVI?

Utilizziamo la normalizzazione: “Non solo io ho problemi simili” e il decentramento: “Come avrebbe gestito questa cosa una mamma che conosco?” e infine la decatastrofizzazione: “Ma siamo sicuri che sia proprio così grave? Potrei chiedere alle altre mamme? Siamo sicuri che se i ragazzi arrivano in ritardo io non sia una buona mamma? Non dovrebbe essere anche una loro priorità? Come faccio a far sì che anche per loro sia importante?!”

5x1000

Firma per sostenere la **Ricerca**

CF 9 7 4 0 8 6 2 0 1 5 7



SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)	
Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a), del D.Lgs. n. 460 del 1997 FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università FIRMA <u>Nome Cognome</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>97408620157</u>
Finanziamento della ricerca sanitaria FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	Finanziamento delle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici FIRMA _____
Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza FIRMA _____	Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge che svolgono una rilevante attività di interesse sociale FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Fondazione Humanitas crede fortemente che la Ricerca sia la chiave del progresso e del benessere di tutte le persone.

5x1000 CF 97408620157