

ESERCIZIO DEL DIAGRAMMA DELLE EMOZIONI

Il Diagramma delle Emozioni, originariamente sviluppato dal professor Marc Brackett di Yale, è uno strumento basato sull'evidenza, che serve a costruire l'intelligenza emotiva attraverso l'autoconsapevolezza e l'autoregolazione. Il Diagramma delle Emozioni è una griglia colorata che cerca di misurare l'energia e la piacevolezza di ogni singolo sentimento per fornire una migliore comprensione del proprio stato emotivo attuale. L'obiettivo del Diagramma delle Emozioni è quello di aiutare bambini e adulti a capire, etichettare, esprimere e regolare le proprie emozioni così da costruire l'intelligenza emotiva.

Nella Kabbalah impariamo che ognuno di noi ha dei fattori scatenanti unici basati sul proprio Tikkune (correzione dell'anima). Un "grilletto" è qualsiasi cosa che attiva la voce dell'Opponente dentro di noi; è uno stimolo esterno che crea una reazione interna (nei nostri pensieri e sentimenti). Ad esempio, "i miei amici sono andati al cinema e non mi hanno invitato". Quando siamo provocati, la voce dell'Opponente ci parla sotto forma di sistemi di credenze negative e limitanti, come "ho qualcosa che non va" o "non piaccio a nessuno" e queste credenze ci inducono a provare determinate emozioni. Quando proviamo emozioni negative e spiacevoli, spesso scegliamo un comportamento reattivo, come chiuderci e non parlare con gli amici, essere passivi e aggressivi o spettegolare.

Una delle cose più potenti che possiamo fare per interrompere questa reazione a catena e rispondere in modo più proattivo ai nostri stimoli, è riconoscere le emozioni che proviamo in risposta alla voce dell'Opponente. Aiutando vostro figlio a riflettere sulle proprie emozioni, lo aiuterete a fare una pausa invece di essere coinvolto in comportamenti reattivi e a costruire la capacità di gestire le proprie emozioni in modo proattivo.

Cosa Serve

- 1 foglio di carta per elencare le emozioni e abbinare le emozioni ai volti
- Un diagramma delle emozioni fatto in casa. Ci sono molte opzioni online; vi consigliamo di cercare su Google questo diagramma, scegliere lo stile che vi piace di più e stamparlo. Le caratteristiche più importanti che dovrebbe includere sono i parametri energia (alta/bassa) + sentimenti (spiacevole/piacevole), nonché i quattro quadranti distinti e separati da un colore. Qui di seguito un semplice esempio. Le emozioni elencate di seguito sono esempi; il bambino è libero di elencare le emozioni a cui si riferisce personalmente.



- Matite
- Pennarelli
- Poster 50 x 30 cm
- Un ferma campioni
- Compasso
- Righello
- Cartoncino

Istruzioni

- 1) Iniziate una conversazione con il vostro bambino per parlare delle emozioni. Potete chiedergli: cosa sono le emozioni, da dove vengono le emozioni, dove vivono le emozioni, cosa sembrano le emozioni, ecc. Lasciate che condividano in modo organico: non ci sono risposte "giuste" o "sbagliate".
- 2) Chiedete al bambino di nominare tutte le emozioni che gli vengono in mente e di scriverle sul foglio di carta.
- 3) Accanto alle diverse emozioni, elencate le diverse facce (per esempio, "felice" o "sciocco" sarebbe una faccina sorridente).
- 4) Spiegate al bambino che ognuno prova emozioni diverse in giorni diversi. Aiutatelo a capire che non esistono emozioni "buone" o "cattive".
- 5) Spiegate che possiamo usare il Diagramma delle Emozioni per verificare come ci sentiamo.

- 6) Spiegate che creeranno il loro Diagramma delle Emozioni da usare in qualsiasi momento come strumento per vedere come si sentono.
- 7) Lavorate con il vostro bambino per creare il suo Diagramma delle Emozioni usando i parametri condivisi sopra.
- 8) Dopo aver creato il Diagramma delle Emozioni, fate un brainstorming con vostro figlio su quando potrebbe usare il misuratore (prima o dopo la scuola, prima o dopo i compiti, prima di andare a letto, ecc.). Poi chiedete dove vorrebbero tenerlo a casa.
- 9) Chiedete a vostro figlio di considerare come il Diagramma delle Emozioni potrebbe aiutarlo a gestire le sue emozioni. Potete anche fare un esempio ipotetico e chiedergli di immaginare come sarebbe e come si sentirebbe a usare il Diagramma delle Emozioni in questo caso.
- 10) Infine, mettete alla prova il Diagramma delle Emozioni! Se il bambino è pronto e ne ha voglia, chiedetegli di usare il misuratore per raccontare come si sente in questo momento! Notate come reagisce il bambino quando gli si chiede di parlare delle sue emozioni. È emozionato o apprensivo nel condividere? Prestate attenzione a questo aspetto e siate pazienti con vostro figlio mentre affronta questa nuova attività.