



Dott.ssa Bulcassimo Veronica

- ❖ Psicologa Clinica e della Riabilitazione
- ❖ Neuropsicologa Clinica dell'età evolutiva, adulti e anziani
- ❖ Psicomotricista Funzionale

Come gestire le emozioni...



Il tuo bimbo difficilmente esprime a parole quello che prova quando qualcosa non va?

Sei stanco di vedere tuo figlio confuso e frustrato davanti alle sue emozioni ?

Vorresti aiutarlo a riconoscere quello che sente in modo da affrontarlo serenamente ?

Allora... penso che possa darti le risposte di cui hai bisogno !

Che cosa sono le emozioni?

Le emozioni sono reazioni ad uno stimolo ambientale, di breve durata, che provocano cambiamenti a tre livelli:

- **Fisiologici:** modificazioni fisiche e fisiologiche (respirazione, pressione arteriosa, battito cardiaco, digestione..)
- **Comportamentali:** cambiano le espressioni facciali, la postura, il tono della voce...)
- **Psicologiche:** si altera il controllo di sè e delle proprie abilità.



Perchè le emozioni sono importanti?

Quello che provi determina quello che pensi, dici e fai.

Ogni stato emotivo stimola una serie di comportamenti.

Nota infatti quali comportamenti e pensieri emergono, quando ti senti felice e soddisfatto con te stesso e confrontali con i tuoi comportamenti e pensieri che tendi ad avere quando sperimentando rabbia, tristezza o frustrazione.

A cosa servono?

Le emozioni hanno un ruolo fondamentale nei processi di decisione, giudizio e ragionamento.

Svolgono tre funzioni fondamentali:

- Ci spingono a mettere in atto un comportamento fondamentale per la nostra sopravvivenza
- Comunicano agli altri come ci sentiamo
- Informano a noi stessi di come stiamo

Come gestire le emozioni?

ATTENZIONE !!!

Gestire le emozioni è diverso da soffocarle!!!

Significa affrontare gli eventi emotivi in
maniera **emozionalmente intelligente**
specialmente quando ci si trova a fronteggiare
un emozione negativa.

Cose che non devi fare con un'emozione negativa?

01

EVITARLA

02

OPPORGLI RESISTENZA

03

IDENTIFICARTI CON ESSA

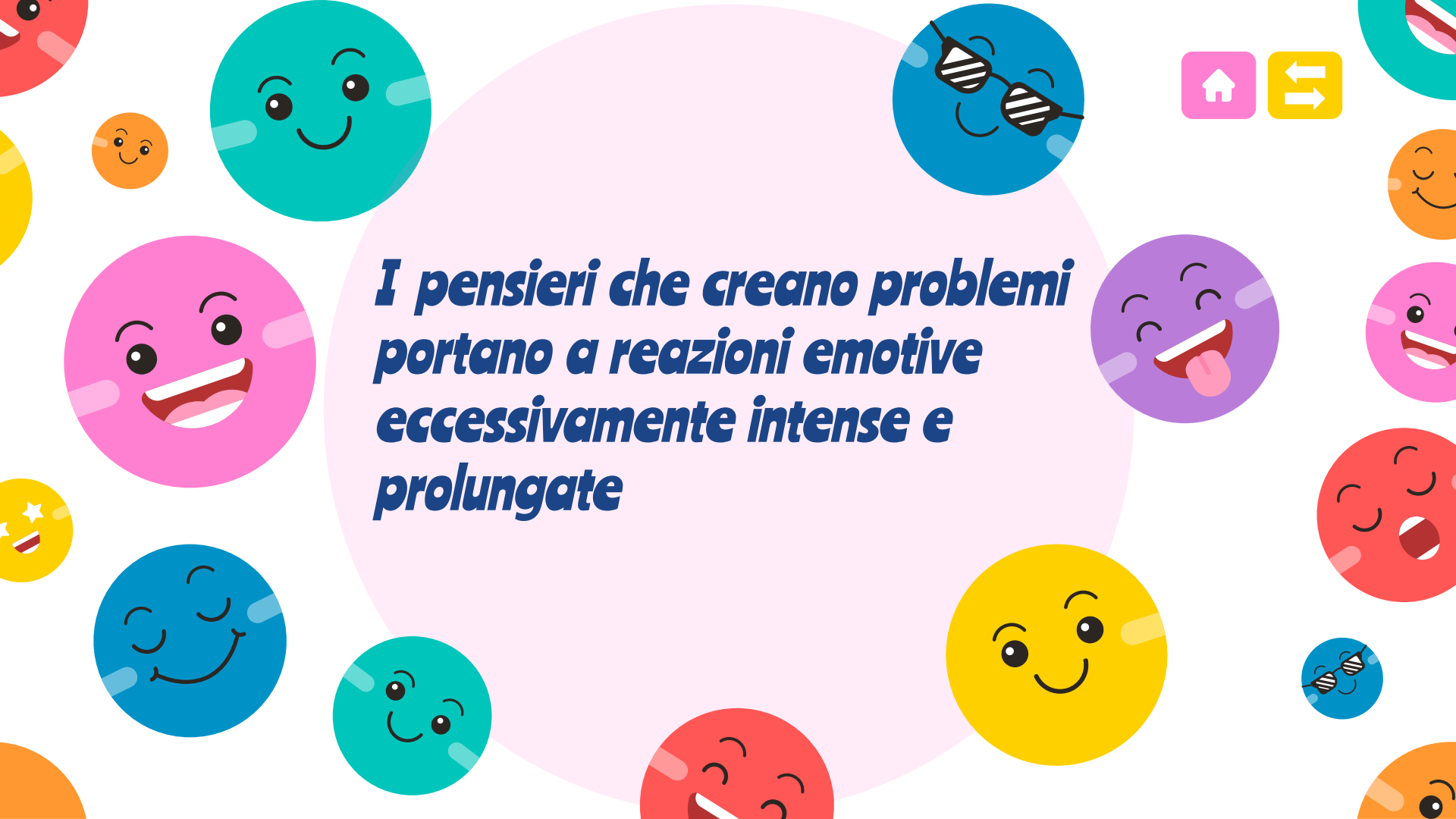
I 5 pilastri per gestire le emozioni

- 1. La conoscenza propria emozioni - pensieri- credenze**
- 2. Il controllo delle emozioni-canalizzare in altre attività**
- 3. La motivazione di se stessi**
- 4. Riconoscere le emozioni altrui-empatia**
- 5. La gestione delle relazioni**



I passi da compiere per gestire le emozioni...

- ❖ Accogli l'emozione
- ❖ Riconoscila
- ❖ Esamina i contenuti
- ❖ Contieni la reazione
- ❖ Restisti dal reagire



***I pensieri che creano problemi
portano a reazioni emotive
eccessivamente intense e
prolungate***

Quali sono i pensieri irrazionali che creano problemi?

❑ **Pensiero assolutistico.**

Es: “Devo assolutamente ottenere quello che desidero” - “Gli altri devono sempre trattarmi bene”

❑ **Pensiero catastrofico.**

Es: “È orribile essere criticati”

❑ **Svalutazione globale di sé o degli altri.**

Es: “Sono così stupido e incapace” - “Sono proprio un perdente”

❑ **Indispensabilità, bisogni assoluti.**

Es: “Posso essere felice solo se avrò questo...”

❑ **Generalizzare.**

Es: “Mi va sempre tutto storto” - “Tutti se la prendono sempre con me” - “Nessuno mi vuole bene”



Trasformare i pensieri irrazionali in razionali ma come? chiediti...

- ❖ Cosa c'è di vero in quello che penso?
- ❖ C'è qualche esagerazione nel mio modo di pensare?
- ❖ Quanti pensieri mi sono utili per riuscire a ottenere quello che vorrei?
- ❖ Qual'è la cosa peggiore che potrebbe accadere in questa situazione?



***Promuovere
speranza e
ottimismo***



Quindi ciò che è importante è creare dentro di noi un dialogo interiore...

1 Individuare
lo stile di
pensiero dei
genitori

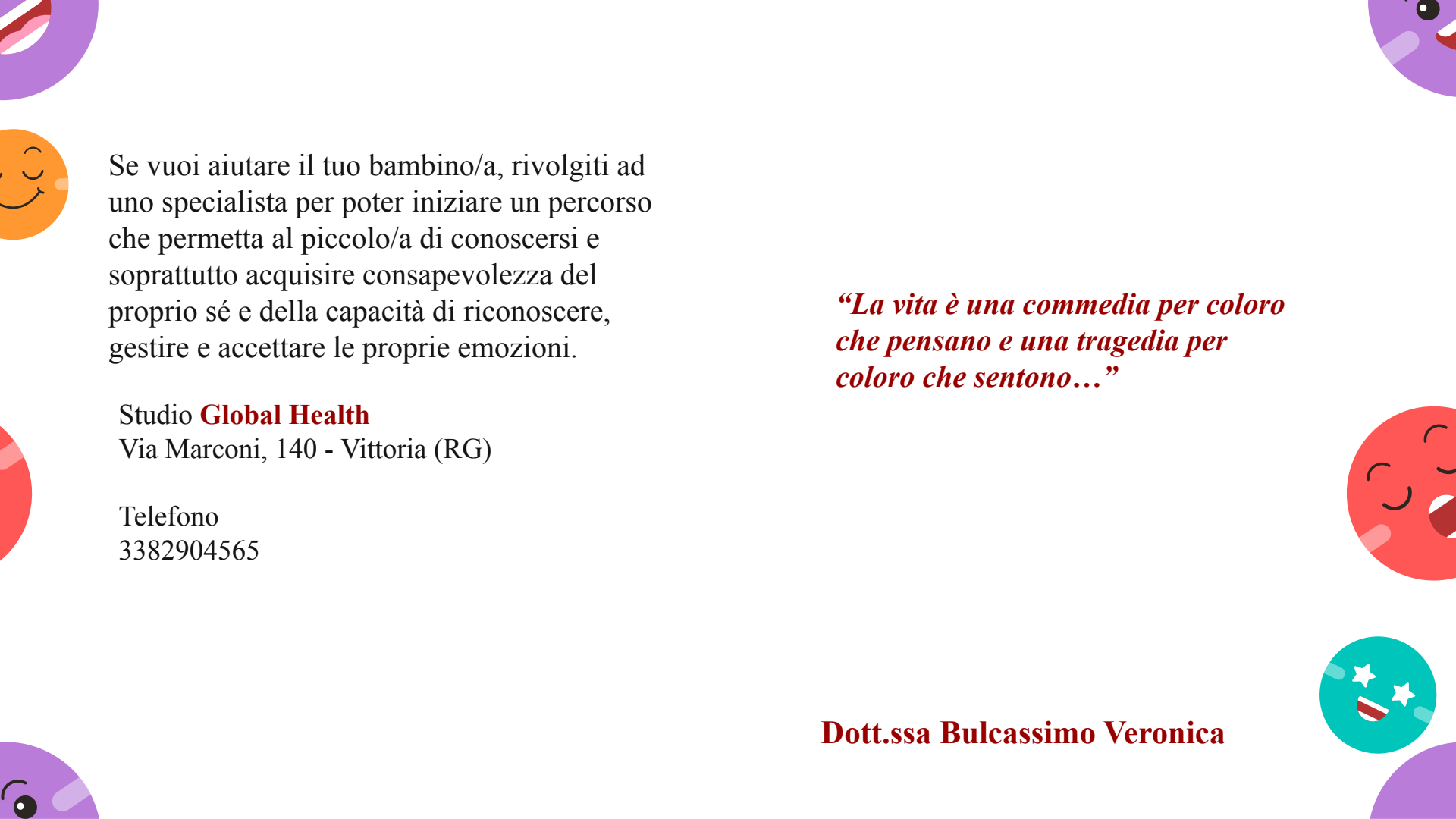
1

2

2 Individuare i
vostri modi
di pensare

3 Trasformali
in positivo

3



Se vuoi aiutare il tuo bambino/a, rivolgiti ad uno specialista per poter iniziare un percorso che permetta al piccolo/a di conoscersi e soprattutto acquisire consapevolezza del proprio sé e della capacità di riconoscere, gestire e accettare le proprie emozioni.

Studio **Global Health**

Via Marconi, 140 - Vittoria (RG)

Telefono

3382904565

“La vita è una commedia per coloro che pensano e una tragedia per coloro che sentono...”

Dott.ssa Bulcassimo Veronica