

EMOZIONI IN RETE



Si è appena concluso il progetto “Emozioni in rete”, che ha visto coinvolte le classi seconde, sezioni A e B del plesso R. Scardigno. Il progetto è stato tenuto dalla Dott.ssa Vilardi Marta, psicologa clinica iscritta all’Albo degli Psicologi della Regione Puglia, in formazione presso la Scuola di psicoterapia A.P.C.

Marta, così ha preferito che la

chiamassimo, ci ha fatto prendere confidenza con le emozioni e ci ha fatto capire come comunicare la felicità, la sorpresa, ma soprattutto quelle emozioni che più temiamo, come la rabbia e la paura. Per quanto riguarda la rabbia le abbiamo detto quando la proviamo ... quando un amico fa il prepotente con noi o quando ci delude con il suo comportamento, quando non rispetta i patti o quando “spiffera” un segreto. Proviamo tanta rabbia e talvolta reagiamo con brutte parole, alzando la voce o, anche alzando le mani. Durante la conversazione è venuta fuori la parola “bullo”, allora Marta ci ha proposto un’attività particolare: ci ha diviso in coppie e ciascuno di noi doveva impersonare prima un bullo e poi una vittima.



Quale parte vi è piaciuta di più? Questo è ciò che ci ha chiesto.

Le abbiamo dato tutti la stessa risposta: “Non ci è piaciuta nessuna delle due; fare il bullo non è affatto divertente, come non lo è fare la vittima!”.



Poi, abbiamo affrontato la paura del buio; ed eccoci sdraiati su dei teli, in classe, completamente al buio, con una musica di sottofondo, prima melodica, in modo da farci pensare a campi fioriti in una bella giornata primaverile o estiva, in cui poter giocare felici, poi

un po' più da "thriller", tanto che i nostri pensieri sono andati a momenti di solitudine, di paura, ecc. Ma appena accesa la luce, cosa è accaduto? Nulla! Anzi no, abbiamo capito una cosa importante: non c'è da aver paura del buio, perché sono i nostri pensieri che ci portano a volare con la fantasia e a pensare "cose brutte". Come possiamo fare affinché ciò non accada?

Elencare i nostri pensieri positivi!!!

Lo stesso accade anche quando proviamo ansia, prima di un'interrogazione o di una verifica, quando non abbiamo svolto un compito ... Marta, però, ci ha spiegato che è positivo provare ansia, perché noi



così possiamo reagire, l'importante è non farsi prendere completamente da questa emozione. Abbiamo fatto una simulazione dell'ansia: il nostro zaino mantenuto davanti aveva un peso, che diventava maggiore tenendolo con una sola mano e allungando il braccio il più possibile lontano da noi; mentre, sulle spalle, il peso diminuiva. Perciò, se noi la teniamo sotto controllo, l'ansia non può farci male; bisogna sempre avere dei pensieri positivi, che ci possono aiutare ad affrontare senza timori le emozioni che non piacciono né ai bambini e neanche agli adulti. È stata una bella esperienza,

che mi ha aiutato a capire che non devo avere paura e se ciò dovesse succedere devo chiudere gli occhi, pensare a cose belle, farmi coraggio ed affrontare ciò che mi spaventa. L'ho detto anche alla mamma, che mi ha risposto che è un'ottima idea. Lo penso anch'io!



Classi II A e II B
Rosaria Scardigno