



GESTIRE LE EMOZIONI “RISCHIOSE”

Tutti proviamo delle emozioni! Le emozioni piacevoli e spiacevoli sono una risposta naturale al mondo che ci circonda. A volte possiamo provare emozioni “rischiose”, capaci di farci sentire sensazioni forti e stressanti nel corpo. Tali emozioni possono confonderci o indurci a reagire senza pensare. Riconoscendole e scegliendo una strategia utile a prendercene cura, possiamo mantenere al sicuro noi stessi e gli altri. Questa attività ti invita a ricordare un momento in cui hai messo in atto una strategia efficace per gestire un’emozione rischiosa.

1 Pensa a un episodio recente in cui hai provato un’emozione rischiosa. Ricordati come hai reagito. Hai reagito senza pensare o sei stato in grado di mettere in atto una strategia utile?



2 Se hai utilizzato una strategia, che cosa hai fatto? Come ha aiutato te o gli altri? Descrivi che cos’è accaduto.



3 Osserva questa lista e cerchia le strategie che sono efficaci per te.



4 Disegna te stesso, mentre metti in atto una tua strategia personale o una di quelle della lista.



BERE UN BICCHIERE D’ACQUA O UNA TAZZA DI TÈ



FARE UNA PASSEGGIATA ALL’APERTO



FARE UN GIOCO



PARLARE CON QUALCUNO DI CUI TI FIDI



PENSARE A QUALCOSA CHE TI TRANQUILLIZZA O TI DÀ CONFORTO



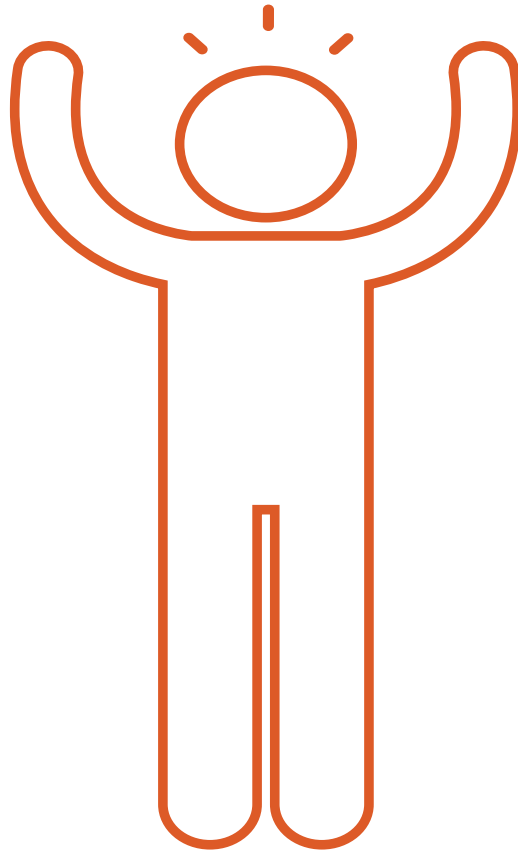
GUARDARE LE COSE DA UN PUNTO DI VISTA DIVERSO



GESTIRE LE EMOZIONI RISCHIOSE



Immagina di utilizzare una tua strategia personale o una di quelle elencate nella pagina precedente per affrontare un'emozione rischiosa. Nota le sensazioni che emergono, dà loro un nome e scrivile nel punto in cui le hai provate.



LA SFIDA DI OGGI

Scrivi una lista delle tue strategie preferite e mettila in un posto dove puoi vederla facilmente. Utilizzane una la prossima volta che provi un'emozione rischiosa.
