

STUDIAMENTE APS presenta

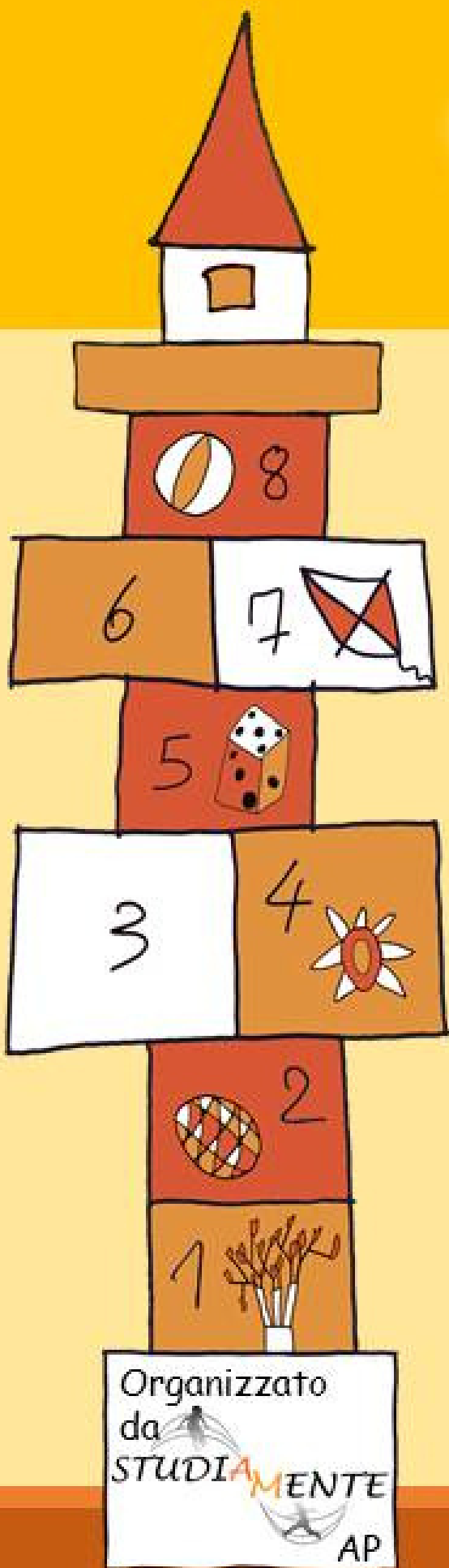
«A CHE SI GIOCA?»

GIOCO e regolazione emotiva



Dott.ssa Federica Vannoni
Psicologa - Psicoterapeuta

PISTOIA 6 Aprile 2024



Non ti
arrabbiare!

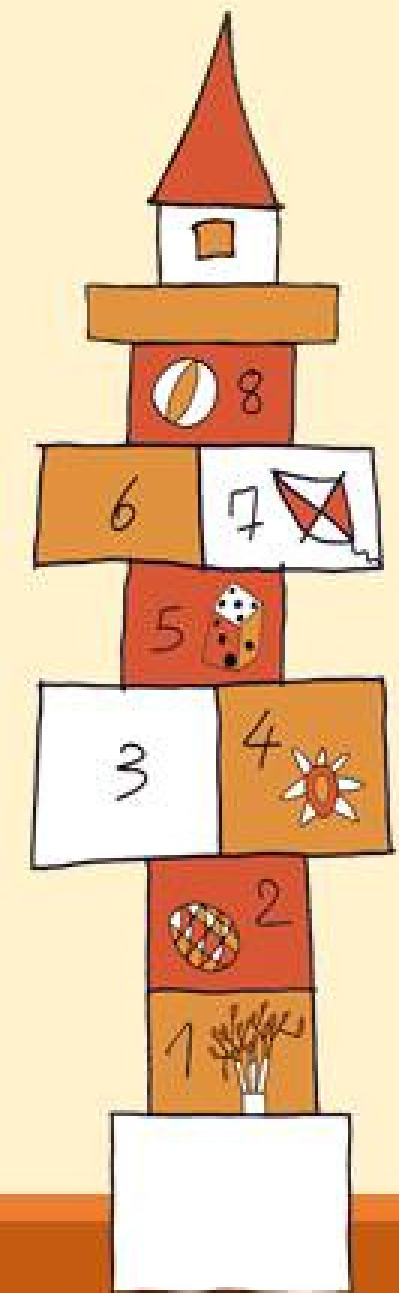
Non ti
preoccupare!

L'EMOZIONE

ha sempre ragione!

Ciò che sento comunica
sempre un'informazione

Ogni vissuto emotivo di fronte ad uno stesso evento può
essere profondamente diverso!



TERRORIZZATO

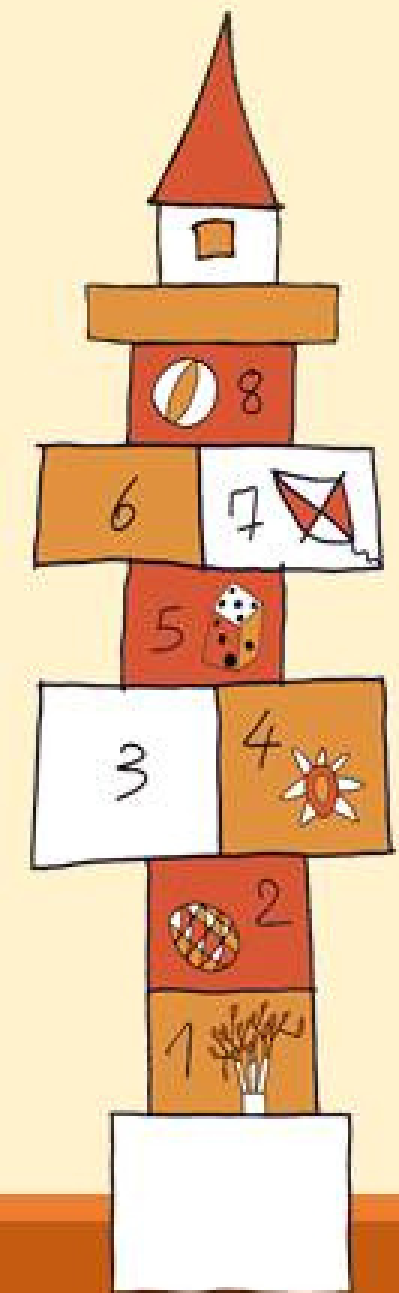
ENTUSIASTA

STUPITA



CURIOSA

La regolazione emotiva
è una competenza chiave
per il benessere psicologico e relazionale,
poiché consente agli individui
di **gestire lo stress**,
costruire **relazioni** positive,
prendere **decisioni** efficaci e
affrontare le **sfide della vita** in modo più efficace.

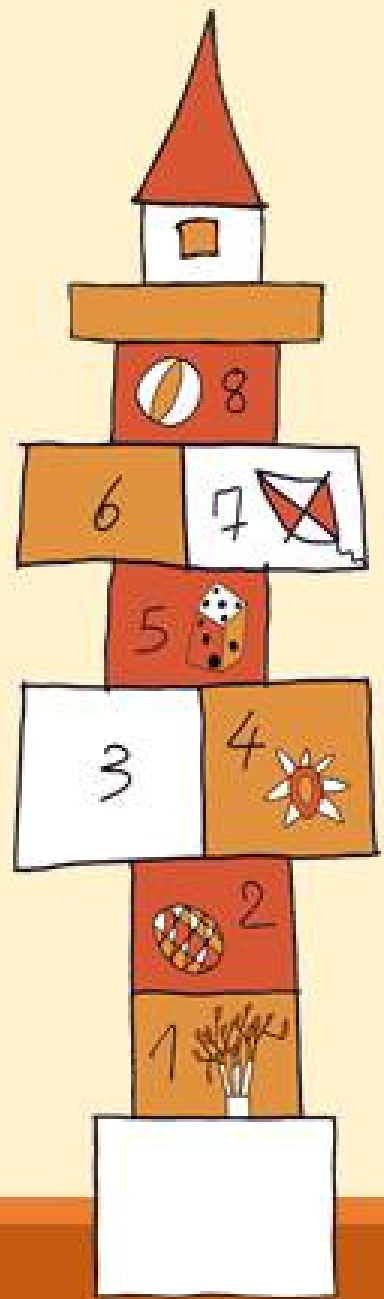




LIFE SKILLS

OMS
1994

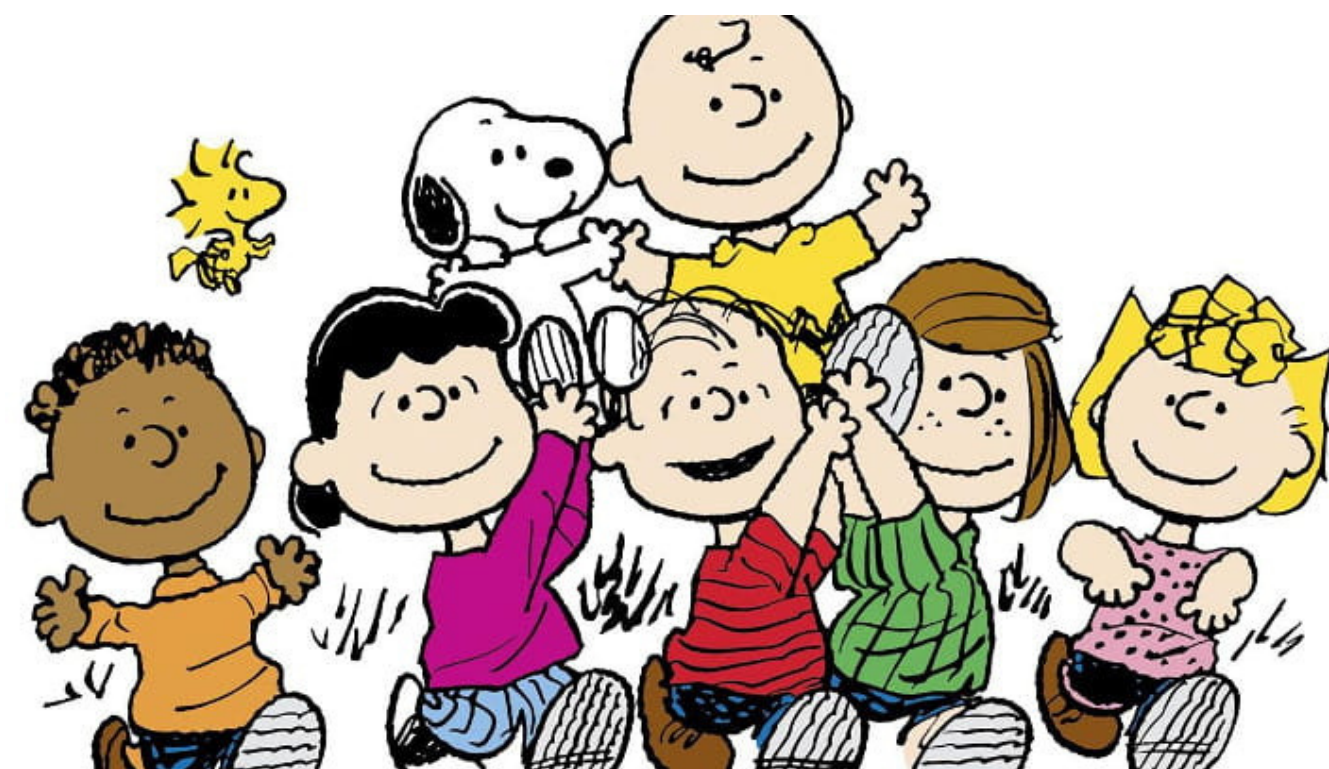
Competenze che portano a comportamenti **positivi** e **adattivi** che rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle **sfide** della vita di tutti i giorni





OMS 1994

Consapevolezza di sé
Gestione delle emozioni
Gestione dello stress



Pensiero Critico
Pensiero Creativo
Problem Solving
Prendere buone decisioni

Relazioni efficaci
Empatia
Comunicazione efficace

Regolazione emotiva

Identificare le emozioni

Riconoscere e **nominare** le proprie emozioni, così come quelle degli altri.

Comprendere le cause delle emozioni

Essere **consapevoli** dei fattori che scatenano determinate emozioni, sia interni che esterni.

Modulare le proprie emozioni

Regolare l'intensità delle emozioni per adattarsi alle diverse situazioni senza essere sopraffatti da esse.

Utilizzare strategie di coping

Adottare tecniche e strategie efficaci per **gestire** le emozioni spiacevoli.

Identificare le emozioni

Riconoscere e **nominare** le proprie emozioni, così come quelle degli altri.

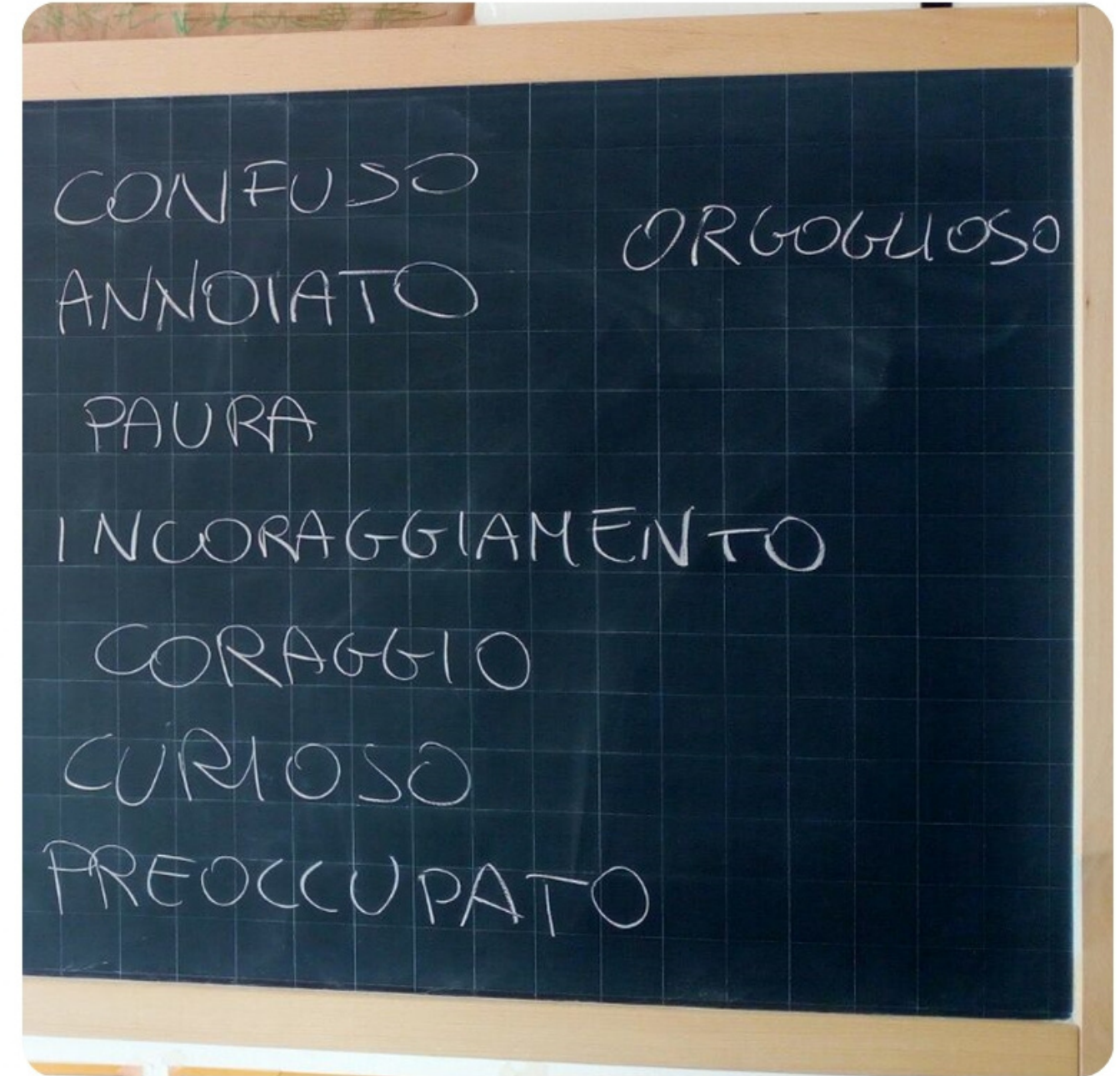
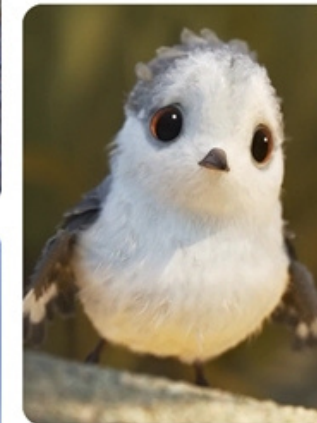
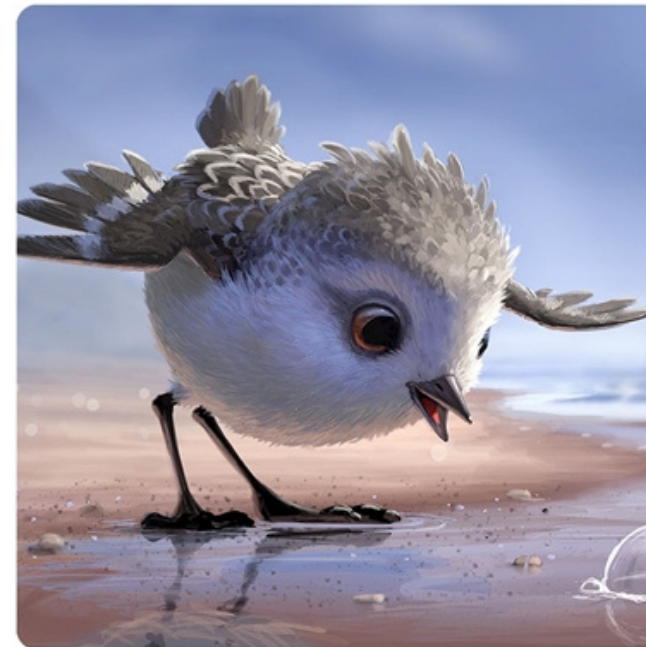
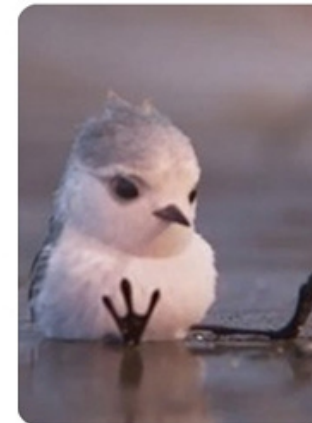
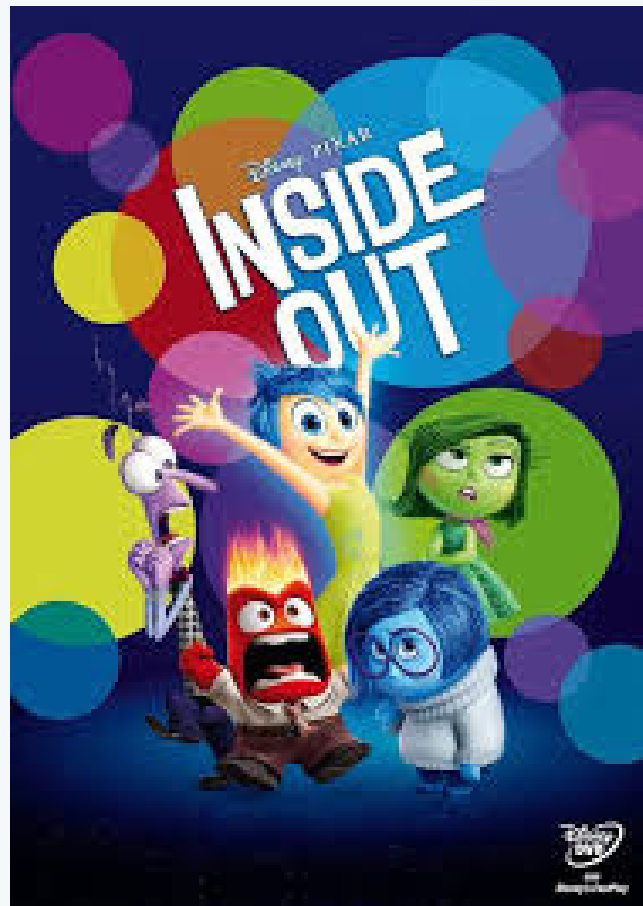
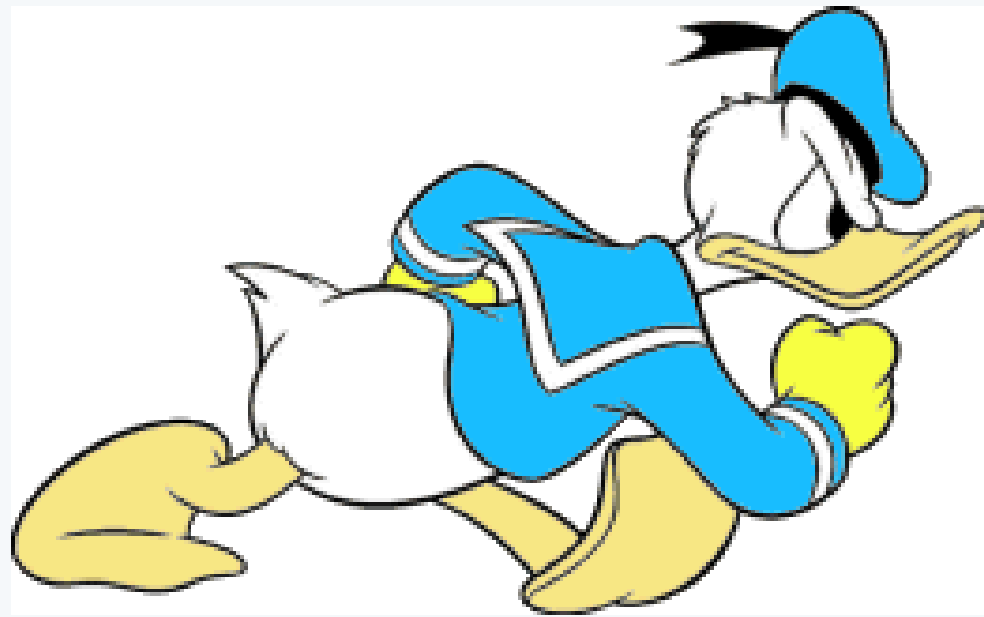
Bussola emotiva



Identificare le emozioni

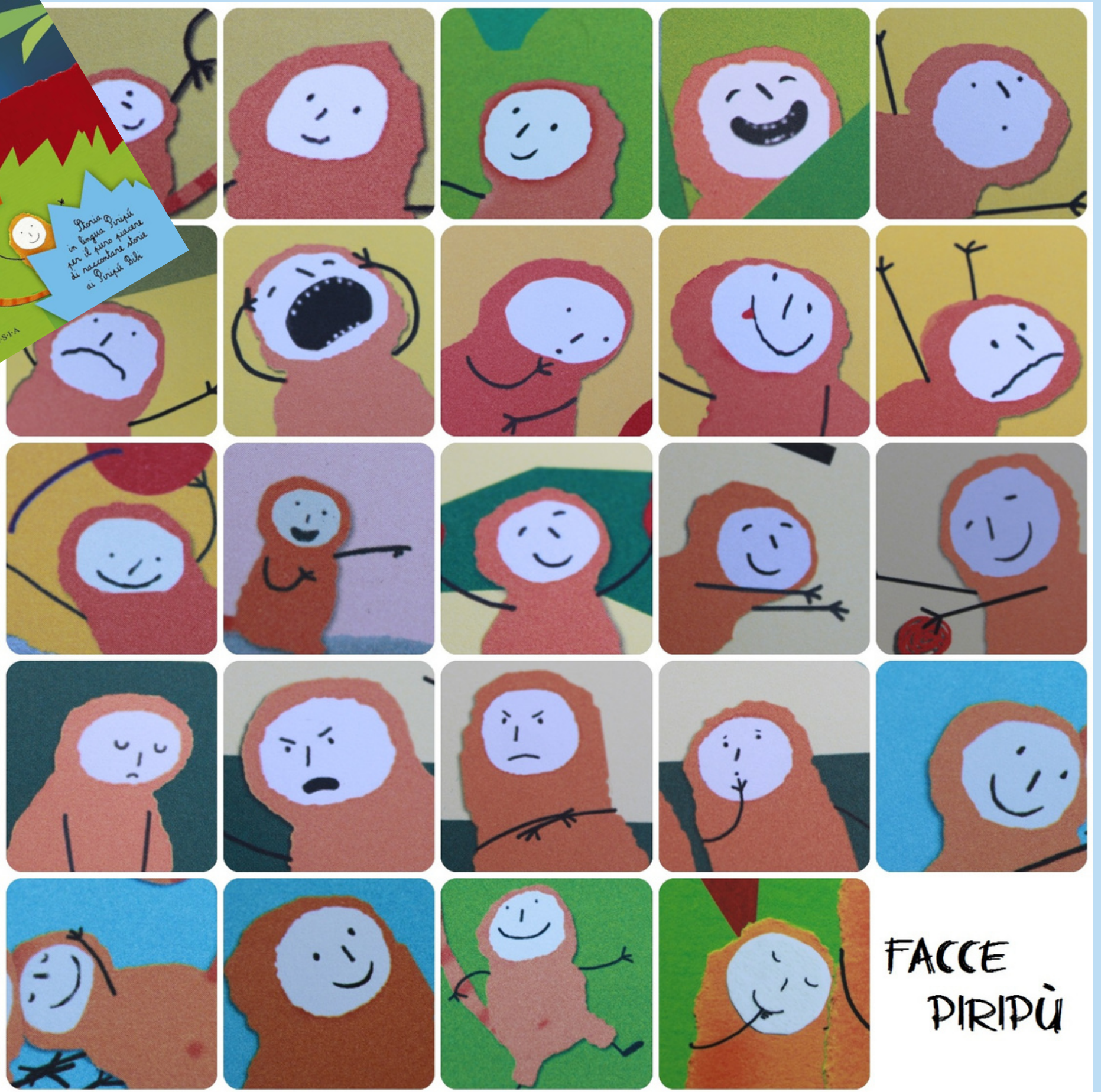
Riconoscere e **nominare** le proprie emozioni, così come quelle degli altri.

FILM O CORTI



Identificare le emozioni

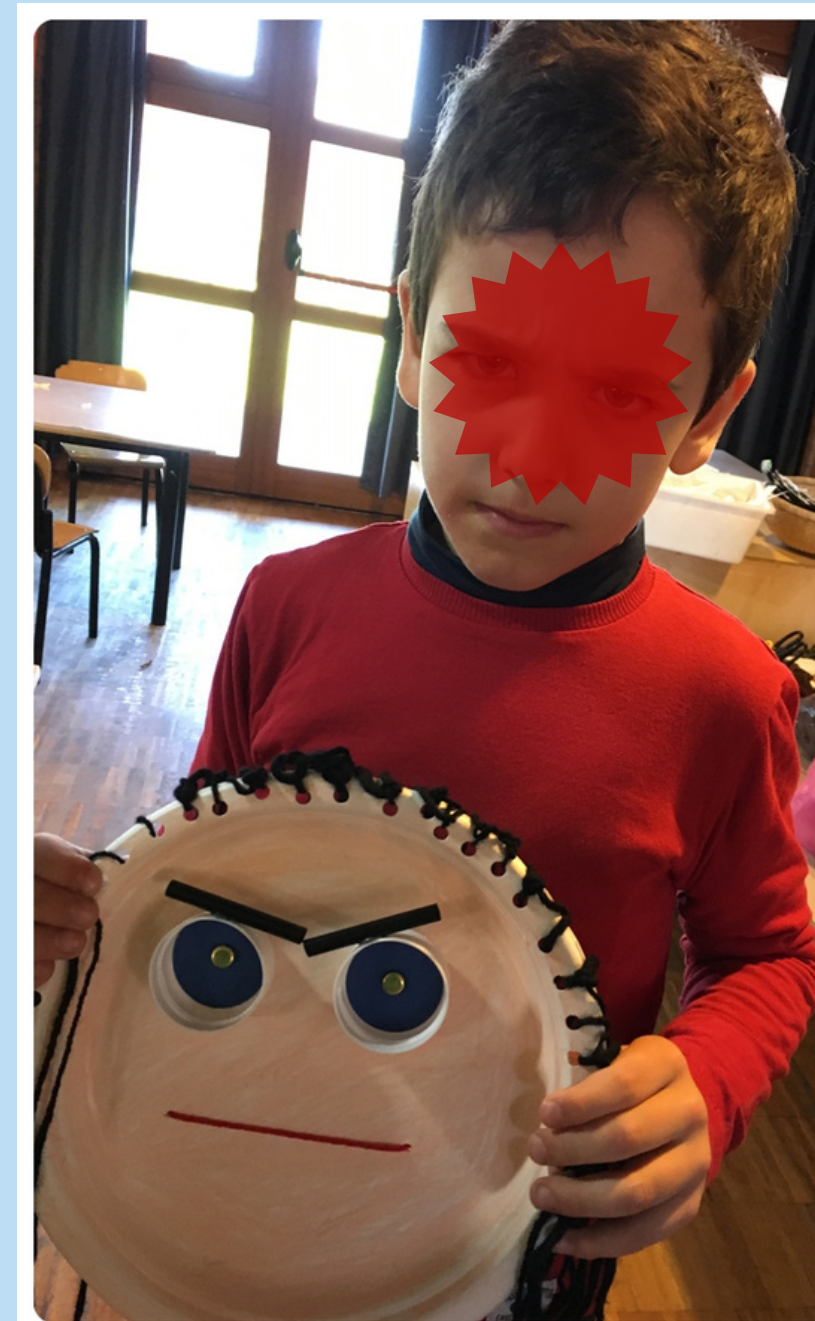
LIBRI



FACCE
PIRIPÙ

Identificare le emozioni

Laboratori creativi



Comprendere le cause delle emozioni

Essere **consapevoli** dei fattori che scatenano determinate emozioni, sia interni che esterni.

PENSIERI
Cosa pensiamo



COMPORTAMENTO
Cosa facciamo

EMOZIONI
Cosa proviamo

L'Angolo GiocoFiaba

della Dott.ssa Federica Vannoni
PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA



"Dorothy alla scoperta del magico mondo di OZ"

Laboratori
di espressività teatrale

GIOCHI di carte o in scatola



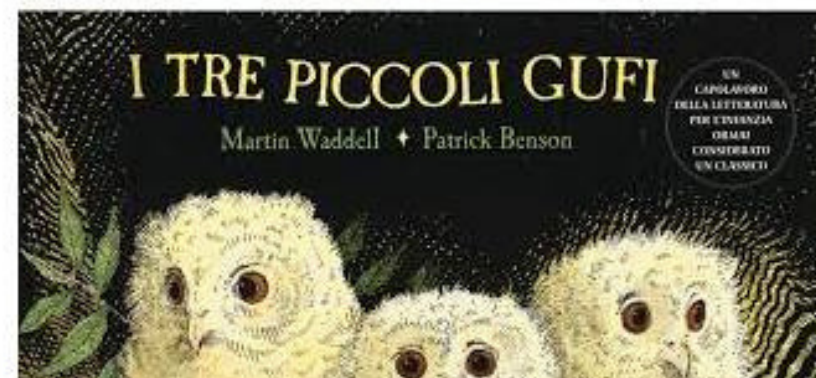
GIOCHI psicomotori



Utilizzare strategie di coping

Adottare tecniche e strategie efficaci per **gestire** le emozioni spiacevoli.

Agire attraverso le emozioni contrarie



RABBIA
CALMA
SERENITA'



Utilizzare strategie di coping

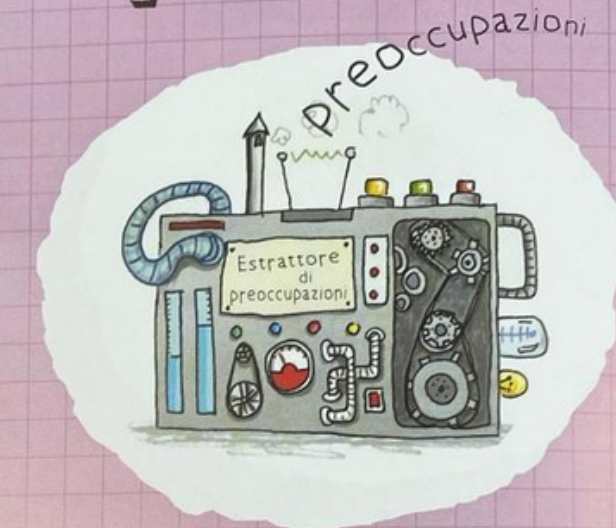
Adottare tecniche e strategie efficaci per **gestire** le emozioni spiacevoli.



Quando ti senti preoccupato, puoi...



Cercare qualcuno di cui ti fidi per parlarti delle tue preoccupazioni.



Immaginare una macchina gigantesca che aspira completamente le tue preoccupazioni.



Immaginare le tue preoccupazioni intrappolate in una bolla, che tu soffi lontano verso il cielo.



Guardare un film o una trasmissione che ti appassiona e non lasciarti distrarre da nulla.

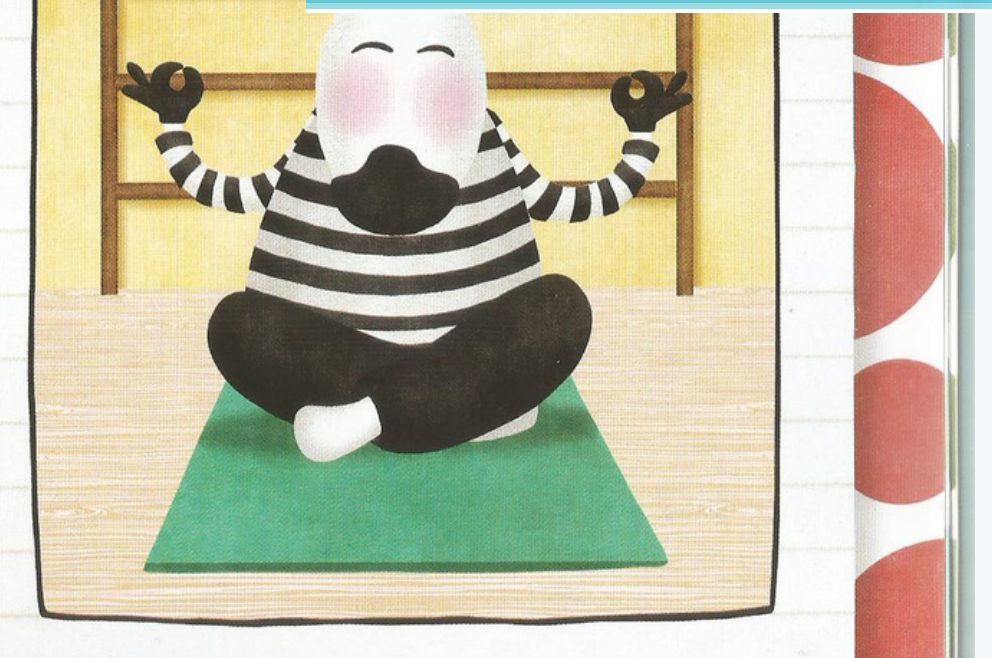
Utilizzare strategie di coping

Adottare tecniche e strategie efficaci per **gestire** le emozioni spiacevoli.



Ricette per calmare la rabbia:

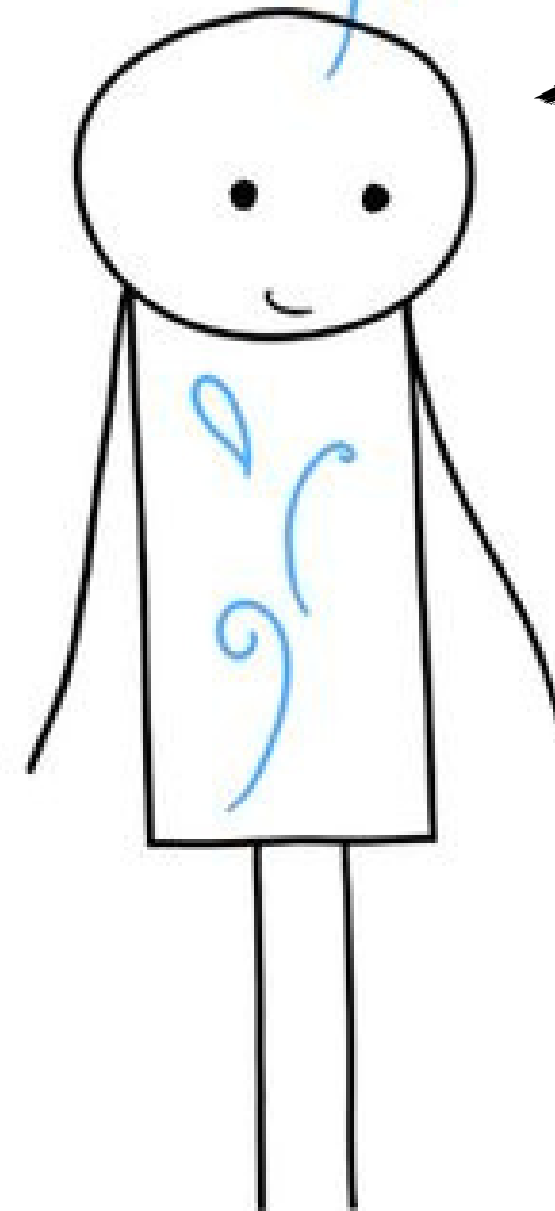
- ✓ Respirare profondamente;
- ✓ Contare fino a 10 prima di fare qualcosa;
- ✓ Allontanarci dalla situazione che crediamo possa farci scoppiare;
- ✓ Se ci siamo arrabbiati con una persona, provare a capire perché si è comportata così;
- ✓ Smettere di pensare a ciò che ci ha dato fastidio cercando una distrazione;
- ✓ Dire a noi stessi: "Tranquillo!", "Non c'è da arrabbiarsi!";
- ✓ Fare uno sport o un'attività per convogliare la rabbia;
- ✓ Quando siamo più tranquilli, raccontare a qualcuno perché ci siamo arrabbiati;
- ✓ Se non siamo riusciti a evitare di scoppiare, chiedere scusa.



**Quando resisti
alle emozioni**



**Quando gestisci
le emozioni**



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**

