

GESTIRE LE EMOZIONI

Essere in grado di controllare le proprie emozioni dipende soprattutto dal grado con cui quella data emozione prende il sopravvento su di noi, cioè dalla «INTELLIGENZA EMOTIVA», definita come la capacità di gestire in modo consapevole le proprie emozioni e quelle di coloro che ci circondano.



Molte persone sono caratterizzate da una spiccata incapacità di gestione delle proprie emozioni, magari come risultato di esperienze infantili negative. Queste non si possono eliminare ma si può imparare a riconoscere e gestire le emozioni che ne derivano.



AUTOANALISI

Se è vero che le emozioni controllano a livello inconscio l'adulto, questo è tanto più vero per un adolescente, ma riconoscerle in maniera consapevole, crea una maggiore possibilità di riuscire a controllarle.



COSA FARE?

L'obiettivo è allenarsi a riconoscere le emozioni dei nostri ragazzi nel momento stesso in cui si manifestano, senza che esse prendano il sopravvento su di loro e quindi su di noi.

Un esercizio molto utile è chiedere e chiedersi:

«COME TI/MI SENTI/O IN QUESTO MOMENTO?»



STRATEGIE PER CONTROLLARE LE EMOZIONI

ES: ricevo un INSULTO

La reazione istintiva/inconscia è rispondere alla PROVOCAZIONE CON UN'ALTRA PROVOCAZIONE ma:

- **NON REAGIRE:** è una doppia vittoria perché chi ha provocato aspetta solo la nostra reazione, ma non reagendo vinciamo su di lui e sulla nostra emozione primitiva. Non mostrare la nostra emotività dovrebbe creare frustrazione nel provocatore e quindi indurlo a smettere.
- **RILASSARSI:** imparare a rilassare la mente in una situazione stressante e di conflitto, non fa passare la rabbia che si è generata, ma aiuta a tenere a bada eventuali agiti.

IMPARARE A GESTIRE E A RISOLVERE I CONFLITTI

I conflitti fanno parte di ogni tipo di relazione e quindi non si può pensare di vivere senza. Si deve invece imparare a **RISOLVERE I CONFLITTI in MODO SANO E COSTRUTTIVO** e per farlo si deve rimanere concentrati nel presente, evitando di rievocare cose passate, scegliendo le cose di cui parlare e soffocando la voglia di prevaricare.



GESTIRE LA RABBIA

La RABBIA è una REAZIONE ISTINTIVA a PROVOCAZIONI, INSODDISFAZIONI o SITUAZIONI che compromettono il NOSTRO EQUILIBRIO MENTALE. Quando nascono i problemi?

Quando prende il sopravvento e ci impedisce di ragionare. Ma esiste una «RABBIA BUONA», che se espressa in modo sano e mirato, può apportare benefici e vantaggi. Durante un eccesso di RABBIA si ha un IMPORTANTE SCARICA DI ADRENALINA che va portata al suo esaurimento con 2 attività: respiri profondi e allontanamento fisico dalla persona che abbiamo davanti.

Altro elemento molto importante per scaricare le tensioni è svolgere regolarmente un' ATTIVITA' FISICA sia i nostri figli che noi.



UN PERICOLO

Nell'età di cui stiamo parlando c'è un RISCHIO molto alto di DISTORSIONI COGNITIVE che fanno apparire le cose peggiori di quanto siano in realtà:

- «E' sempre colpa mia»
- «Ce l'hanno tutti con me»
- «Tutti mi prendono in giro»
- «non ne faccio mai una giusta»

È invece importante renderli consapevoli che vi sono alcune cose che non si è in grado di cambiare e che per tanto non vale la pena lasciarsi frustrare da esse o prendersela.

Questa situazione risulta amplificata in quei ragazzi che hanno SCARSA AUTOSTIMA e che quindi tendono a farsi possedere dalle emozioni e a sentirsi perennemente INADEGUATI

Dobbiamo aiutarli a comprendere che le ESPERIENZE DOLOROSE possono TRASFORMARSI IN INSEGNAMENTI e in una futura crescita, perché quella che oggi potrebbe sembrare una difficoltà insormontabile, tra qualche mese potrebbe addirittura farli sorridere.



ELIMINARE PENSIERI EGOISTICI

Spesso i ragazzi diventano preda di credenze egoistiche che scatenano PENSIERI NEGATIVI, IDEE NON RAZIONALI che li rendono TRISTI e che, anche se false, sono propensi a ritenerle vere (pensate al film e a tutti i MI PIACE che cercano su facebook).

È fondamentale liberarli da TALI IDEE.

Alcuni esempi:

- «Per essere apprezzato da tutti devo essere perfetto»
- «Devo piacere a tutti»
- «Le persone che mi trattano male sono tutte cattive»
- «Mi devo preoccupare di tutto ciò che è pericoloso o spaventoso»
- «Quando le cose non vanno come vorrei, mi crolla il mondo addosso»

ANESTESIA EMOZIONALE

Si ha quando un soggetto è incapace di verbalizzare le proprie emozioni, perché vi è una limitazione nella possibilità di elaborare e quindi di costruire un **PROPRIO MONDO INTERNO**. Si tratta di un **MASSICCIO MECCANISMO** di **DIFESA** verso la **REALTA' INACCETTABILE**.

Qual è la conseguenza?

Una netta prevalenza del **CORPOREO** e quindi della **SOMATIZZAZIONE** (un tempo chiamata **PSICOMATICA**)