Tradotto dal Inglese al Italiano - www.onlinedoctranslator.com

Controllo delle emozioni

Nome: Il diario emozionale	Obiettivo: Aiutare gli studenti a riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni e a sviluppare capacità di empatia.	
Ora e numero di sessioni: 1 ora/ 2 sessioni	Tipologia/agenti sociali: L'insegnante come formatore/facilitatore studenti/adolescenti	Materiale: schede di lavoro per il diario emozionale/ matite colorate

L'insegnante/facilitatore può iniziare spiegando cosa sono le emozioni e perché è importante riconoscerle e gestirle. Poi spiegherà che le emozioni sono normali e che tutti le provano.

Successivamente, l'insegnante/formatore può dare a ogni studente dei fogli di lavoro per creare il proprio diario emotivo. Poi spiega che registreranno le proprie emozioni ogni giorno, annotando

- Cosa è successo che li ha fatti sentire in quel modo?
- Come si sentivano fisicamente e mentalmente.
- Cosa hanno fatto per gestire l'emozione.

L'insegnante può quindi utilizzare immagini di diverse emozioni per aiutare gli studenti a riconoscerle ed esprimerle. Quindi incoraggia gli studenti a condividere le loro esperienze e a discutere di come si sentono. Il passo successivo è discutere diverse strategie per affrontare le emozioni, come

- Respirazione e rilassamento.
- Attività fisica
- Esprimere i sentimenti attraverso le parole o l'arte.
- Parlare con un adulto

L'insegnante potrebbe quindi chiedere agli studenti di scrivere nei loro diari quali strategie li aiutano di più. È necessario che gli studenti discutano l'importanza dell'empatia e del supporto agli altri. Infine, l'insegnante potrebbe incoraggiare gli studenti a pensare a come possono aiutare i loro amici quando attraversano emozioni intense.

Numero di progetto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web impegnano esclusivamente gli autori e non necessariamente quelli dell'Unione Europea o del Servizio Spagnolo per l'Internazionalizzazione dell'Istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono esserne ritenute responsabili.

<table>
<tr><td>Nome: Il viaggio della consapevolezza di sé</td><td colspan="2">Obiettivo: Per aiutare i genitori a esplorare i propri valori, le proprie convinzioni e le proprie emozioni e a sviluppare empatia per i bisogni dei propri figli.</td></tr>
<tr><td>Ora e numero di sessioni:
2/3 ore/2 sessioni</td><td>Tipologia/agenti sociali: formatore/esperto insegnanti/genitori</td><td>Materiale: fogli di lavoro/matite colorate</td></tr>
<tr><td colspan="3">Sviluppo: il formatore inizia con una discussione sull'importanza dell'autoconsapevolezza nella genitorialità, spiegando che comprendere noi stessi ci aiuta a comprendere meglio i nostri figli.

Il formatore chiede ai genitori di riflettere e scrivere i loro 5 valori genitoriali più importanti (ad esempio amore, rispetto, onestà, responsabilità, libertà). Poi chiede loro di esplorare come questi valori influenzano le loro decisioni e il loro comportamento genitoriale.

Il formatore può utilizzare schede con domande come

● Come esprimi questi valori nella vita quotidiana con i tuoi figli?

● Ci sono momenti in cui le tue azioni non sono in linea con i tuoi valori?

Infine, incoraggia i genitori a condividere le loro esperienze e a discutere di come si sentono.

Per aiutare i genitori a sviluppare empatia, il formatore potrebbe chiedere loro di pensare a una situazione difficile che hanno affrontato con i loro figli.

Poi chiede loro di provare a vedere la situazione dal punto di vista dei loro figli e incoraggia i genitori a pensare a come si sentivano i loro figli e a quali fossero i loro bisogni.

Infine, il formatore riassume i punti chiave e le idee emerse dalla discussione.</td></tr>
</table>

Numero di progetto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web impegnano esclusivamente gli autori e non necessariamente quelli dell'Unione Europea o del Servizio Spagnolo per l'Internazionalizzazione dell'Istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono esserne ritenute responsabili.