

Disegnare le emozioni: strumenti grafici per la conoscenza di Sé

Alla scoperta di se stessi con i disegni
I PARTE



Contesti di utilizzo: a scuola, in terapia e in privato

Rivolto a: psicologi, pedagogisti, insegnanti, educatori,
genitori

La scoperta di sé : per bambini, adolescenti e adulti

INDICE

Presentazione	1
In dettaglio scopriamo come ci possono aiutare le schede	2
A chi sono rivolte le schede?	3
Raccomandazioni	4
SCHEDA 1-Il mandala della vita	6-10
SCHEDA 2-L'albero della vita	11
Disegna l'albero della tua vita	13
SCHEDA 3-Il tuo racconto cinematografico	14
Disegna il film della tua vita	16
SCHEDA 4-Riflettiamo con le favole	17
Scrivi qui un breve riassunto della tua favola o storia preferita	18
Disegna gli aspetti salienti della favola.	19
SCHEDA 5-Dalle ombre alla luce	21
Parte 1: le ombre	22
Parte 2: la luce	23-24
SCHEDA 6-Vision Board (Tavola delle visioni)	25
Disegna una tavola visiva che rappresenti i tuoi sogni, obiettivi e aspirazioni per il futuro	26
SCHEDA 7-Il viaggio nel tempo	28
Disegna in ogni spazio il tuo passato, presente, futuro desiderato e futuro temuto	29

Presentazione

Le schede sono pensate per aiutare le persone ad esplorare, esprimere e comprendere le proprie emozioni in modo creativo ed efficace. Si basano sul principio che la gestione delle emozioni deve essere accessibile a tutti, non solo a chi possiede una formazione psicologica o può permettersi una terapia. Offrono strumenti utili per esprimere anche le emozioni più intime e dolorose.

Le emozioni non riconosciute o difficili da esprimere spesso finiscono per essere repressi, causando disagio psicologico e fisico, oppure si manifestano in modo lesivo, con conseguenze dannose per sé stessi e per gli altri.

La società, le famiglie e le istituzioni scolastiche mostrano ancora una grande impreparazione nella comunicazione e nella comprensione delle esperienze emotive. La scuola, concentrandosi prevalentemente sulla preparazione professionale e sulle competenze richieste dal mondo esterno, spesso trascura lo sviluppo emotivo degli studenti. Questa negligenza li lascia in uno stato di ignoranza emotiva, ostacolando la loro capacità di concentrarsi e di assimilare efficacemente le informazioni trasmesse.

Senza una formazione emotiva adeguata, i giovani raggiungono l'età adulta privi delle competenze necessarie per comprendere e gestire efficacemente le proprie emozioni. Molti credono che l'esperienza da sola sia sufficiente per imparare a gestire le emozioni, ma questo tipo di apprendimento è spesso discutibile e presenta dei limiti significativi. Le credenze sbagliate apprese in ambito familiare, come l'abitudine di reprimere i sentimenti o reagire con violenza alla rabbia, possono causare danni psicologici significativi. Accettando queste convinzioni senza una riflessione adeguata, molti finiscono per considerarle valide, compromettendo così la propria salute emotiva.



In dettaglio scopriamo come ci possono aiutare le schede...

- Come ci aiutano gli esercizi?
- Perché usare i disegni?
- Come i disegni facilitano la condivisione?
- A chi possono essere utili?

Le schede didattiche includono esercizi pensati per invogliare le persone nell'esplorazione e nella manifestazione di sentimenti repressi o espressi negativamente. Questi esercizi sono progettati per facilitare il processo di condivisione, anche per chi ha difficoltà a parlare dei propri sentimenti, offrendo meccanismi di avvio per "sbloccarsi". Le illustrazioni possono aiutare a descrivere i sentimenti quando le parole mancano. Gli esercizi evitano conclusioni affrettate e risposte limitate, incoraggiando una discussione serena e approfondita della propria vita emotiva.

Gli esercizi proposti aiutano i partecipanti a chiarire e formulare i loro sentimenti e le loro esperienze personali in modo comprensibile, sia verbalmente che non verbalmente. Spesso, i sentimenti verso se stessi e gli altri possono essere disorientanti e possono causare un senso di caos interiore. Nelle schede sono utilizzate specifiche immagini per aiutare a rappresentare e discutere queste emozioni, rendendole più gestibili. Quando i sentimenti dolorosi vengono visualizzati e oggettivati, perdono potere e intensità. Trasferire i conflitti psicologici dal mondo interiore a quello esterno può infatti allentare i blocchi emotivi, facilitando la gestione dei problemi.

Questi esercizi introducono nuove prospettive sui sentimenti, rendendo accessibili i concetti psicoterapeutici a tutti. Forniscono un ambiente sicuro per esplorare emozioni e relazioni, insegnando ad utilizzare l'immaginazione per risolvere i problemi in modo sano e creativo.

Le esperienze emozionali non possono sempre essere tradotte efficacemente in parole, che spesso distorcono o generalizzano i sentimenti. Termini come "tristezza" o "paura" non riescono a descrivere specificamente le emozioni, e la ripetitività può far perdere loro significato. Di conseguenza, molti preferiscono non parlare di sé per timore di essere fraintesi.

Le immagini e i disegni, invece, possono facilitare l'espressione dei sentimenti, permettendo di visualizzare ciò che non è verbalizzabile. Questi strumenti, liberi dai vincoli del linguaggio, aiutano a ricordare e a esprimere emozioni, offrendo una via terapeutica per trovare tranquillità interiore. In sintesi, le immagini offrono un modo meno "pericoloso" e più diretto di entrare in contatto con le proprie emozioni, facilitando l'autoanalisi e la comprensione emotiva.

A chi sono rivolte le schede?

Le schede didattiche sono per chiunque desideri esplorare, comunicare e conoscere meglio se stesso e la propria vita emotiva. Sono particolarmente utili per psicologi, pedagogisti, insegnanti e operatori sociali, sono adatte a persone dai sei anni in su, con adattamenti. Gli esercizi offrono un metodo indiretto per affrontare emozioni, utilizzando metafore, recitazione o role-play, permettendo ai partecipanti di esplorare i loro sentimenti in modo sicuro e distaccato.

Per i terapeuti, le schede offrono strumenti per facilitare l'espressione emotiva, sottolineando l'importanza di procedere con cautela. Evidenziano la necessità di rispettare la vulnerabilità dei partecipanti e di fornire un'attenzione incondizionata. Per chi non ha una formazione terapeutica, si consiglia di adottare un atteggiamento di ascolto non giudicante e di rispettare i limiti emotivi del partecipante. È raccomandato evitare interpretazioni e riconoscere quando è necessario rivolgersi ad un terapeuta professionista.

Raccomandazioni

Evitare interpretazioni: non interpretate i disegni o le affermazioni dei partecipanti, soprattutto se non siete esperti. Le vostre interpretazioni potrebbero riflettere i vostri sentimenti e non essere corrette, peggiorando traumi passati dei partecipanti.

Non etichettare emozioni: evitate frasi come "La persona che hai disegnato sembra triste" perché potreste proiettare i vostri sentimenti. Chiedete invece ai partecipanti di spiegare il significato per loro.

Domande aperte e neutre: non usate verbi o aggettivi che possano influenzare la risposta, come "Dove porta questa strada?" o "Mi dica qualcosa su quell'uomo arrabbiato". Lasciate che siano i partecipanti a dare il significato.

Non supporre significati personali: non fate supposizioni personali come "Mi chiedo se quella figura umana abbozzata sia tuo padre". Lasciate che i partecipanti interpretino i propri disegni.

Ascoltare senza giudizio: limitatevi ad ascoltare, la vostra presenza può essere molto significativa.

Verificare l'adeguatezza: leggete la sezione "obiettivo" dell'esercizio scelto per assicurarvi che sia appropriato. Questa parte è per voi, non per i partecipanti.

Possibili sviluppi: in alcune schede didattiche potrebbe esserci l'esercizio di approfondimento, facoltativo, per ulteriori proposte di lavoro sul tema trattato.

Istruzioni: leggete ad alta voce o spiegate con parole vostre le istruzioni, adattandole all'età o al livello del partecipante.

Facilità degli esercizi: rassicurate i partecipanti che non c'è un modo giusto o sbagliato di eseguire gli esercizi; ognuno ha il proprio modo di farli.



Questi suggerimenti sono particolarmente utili per insegnanti che usano gli esercizi per esplorare temi emozionali in classe. Educare alle emozioni fin dalla scuola elementare è fondamentale per migliorare la qualità della vita futura di tutti i bambini, non solo di quelli con disturbi.

Il mandala della vita

SCHEDA 1

Obiettivo

Questo esercizio aiuta i partecipanti a riflettere visivamente sulle diverse aree della loro vita attraverso la creazione di un mandala. Il mandala offre una rappresentazione grafica che permette di vedere le aree di forza e quelle che necessitano miglioramenti.

Sono presenti tre mandala nelle pagine da scegliere in base all'età del partecipante.

Preparazione

Fornire ai partecipanti colori, penne, matite.

Creazione del mandala

In ogni sezione, i partecipanti scriveranno un'area della loro vita. Esempi possono includere: famiglia, amicizie, salute, lavoro/scuola, finanze, hobby/interessi, crescita personale, spiritualità.

Valutazione delle aree della vita

Chiedere ai partecipanti di colorare ciascuna sezione del mandala in base alla loro soddisfazione in quell'area, utilizzando una scala da 1 a 10.

1: colorare solo il centro della sezione.

10: colorare tutta la sezione fino al bordo del cerchio.

Utilizzare colori diversi per ciascuna sezione per una chiara visualizzazione.

Annotazioni

Invitare i partecipanti a disegnare piccole icone, simboli o aggiungere parole chiave all'interno delle sezioni per rappresentare momenti significativi o eventi specifici che hanno influenzato quell'area della loro vita. Per esempio, disegnare un cuore per rappresentare una relazione importante o una nuvola per un momento difficile.

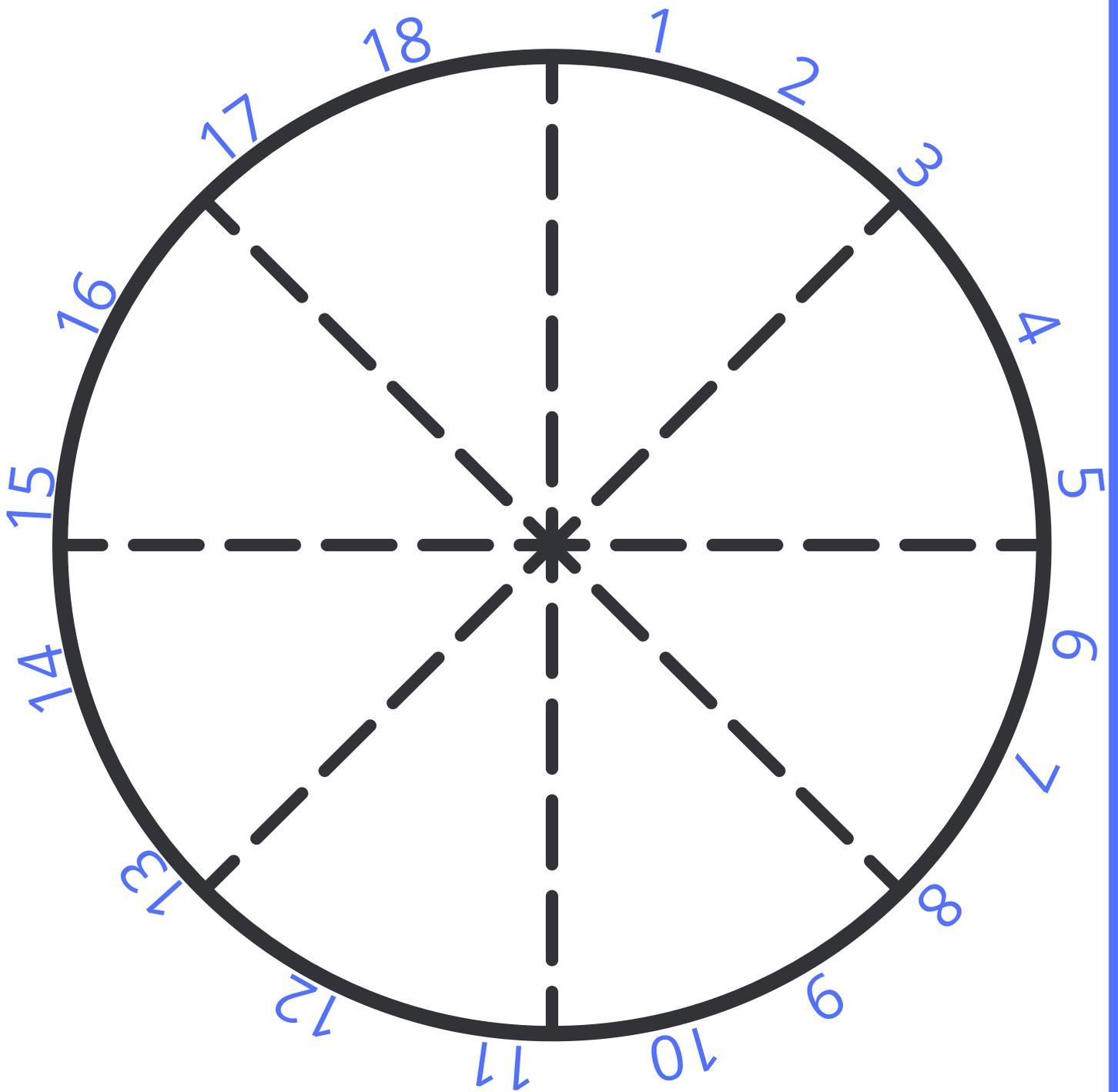
Scala di soddisfazione da 1 a 10 per ogni area della propria vita.

1: colorare solo il centro della sezione.

10: colorare tutta la sezione fino al bordo del cerchio.

Utilizzare colori diversi per ciascuna sezione per una chiara visualizzazione.

Età 1-18 anni



Scala di soddisfazione da 1 a 10 per ogni area della propria vita.

1: colorare solo il centro della sezione.

10: colorare tutta la sezione fino al bordo del cerchio.

Utilizzare colori diversi per ciascuna sezione per una chiara visualizzazione.

Età 20-40 anni

