



Emozioni



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Numero del Progetto: 2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



let's sign about sex



Questi materiali sono stati realizzati con il sostegno finanziario di Abakus Erasmus+ nell'ambito del progetto "Let's Sign About SEX".



È vietata la distribuzione dei materiali senza preventiva autorizzazione.

Materiali sviluppati da Freya, z. s., www.freya.live



I materiali sviluppati da Freya sono stati integrati dal team di progetto con contenuti in linguaggio facile da leggere (Easy-to-Read) e con informazioni relative ai materiali video esistenti.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Numero del Progetto: 2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusive degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva per l'Educazione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Informazioni per i facilitatori



Questa icona indica che le informazioni saranno spiegate in Lingua dei Segni dai facilitatori durante il workshop.



Questa icona indica che il lessico LSAS contiene **materiali video in lingua dei segni**.



Questa icona indica che sono disponibili schede di lavoro aggiuntive per i partecipanti.



Cofinanziato
dall'Unione europea



What are Emotions?



Cofinanziato
dall'Unione europea



Cosa sono le emozioni?



Ogni giorno proviamo emozioni e sentimenti.

Ogni persona vive ed esprime le proprie emozioni in modo diverso, ed va bene così.

Ad esempio: c'è chi piange durante una discussione, e chi, invece, alza la voce.

Emozioni

Altri termini:
sentimenti
sensazioni



Cofinanziato
dall'Unione europea



Cosa sono le emozioni?



Dovremmo rispettare le emozioni degli altri e anche le nostre.

Per esempio:

Quando muore l'animale domestico di una persona, è normale che si senta triste e dovremmo mostrare comprensione nei suoi confronti.

Lo stesso vale per noi.

Rispetto → rispettare

Riconoscimento → riconoscere

Apprezzamento → apprezzare



Cofinanziato
dall'Unione europea



Cosa sono le emozioni?



Ogni persona esprime le proprie emozioni in modi diversi.

Possiamo riconoscere le manifestazioni delle emozioni attraverso l'espressione del viso, la postura e il tono della voce.

Per esempio:

Quando una persona è felice, ride.

Quando una persona è triste, può piangere o parlare meno.

Manifestazioni

Espressioni /modi
in cui si mostrano
le emozioni



Cofinanziato
dall'Unione europea



Cosa sono le emozioni?



È utile parlare delle proprie emozioni e, ogni tanto, chiedere agli altri come si sentono.

Per esempio:

Quando vediamo che una persona è preoccupata, possiamo chiederle come si sente.

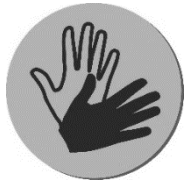
Preoccupazione
Essere preoccupato/a



Cofinanziato
dall'Unione europea



Cosa sono le emozioni?



Può anche capitare che le altre persone non abbiano voglia di parlare delle proprie emozioni.

Hanno il diritto di scegliere se farlo o meno, ed è importante far sapere loro che siamo disponibili ad ascoltarle se desiderano parlare delle loro emozioni.



Cofinanziato
dall'Unione europea



Cosa sono le emozioni?



Le emozioni possono essere positive o negative.

Ogni persona le riconosce e le interpreta in modo un po' diverso.

È importante imparare a gestire le proprie emozioni.

Per esempio:

Quando ho voglia di piangere, piango.

Quando ho voglia di ridere, rido.

Positivo

- Piacevole
 - Utile
 - Che dà benessere
- Ti fa sentire felice, a tuo agio o soddisfatto/a

Negativo

- Spiacevole
 - Difficile
 - Sgradevole
- Ti fa sentire triste, a disagio o insoddisfatto/a



Cofinanziato
dall'Unione europea

Cosa sono le emozioni?



- Le emozioni nascono come reazione alle situazioni che accadono intorno a noi.
- Influenzano i nostri pensieri e il nostro comportamento.

Riflessioni

- Idee
- Opinioni
- Immagini mentali

Sono ciò che pensiamo delle persone, delle situazioni o di noi stessi.

Comportamento

- Come una persona agisce
- Come una persona reagisce

È ciò che facciamo e il modo in cui mostriamo i nostri pensieri e sentimenti attraverso le azioni.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Cosa sono le emozioni?



Per esempio:

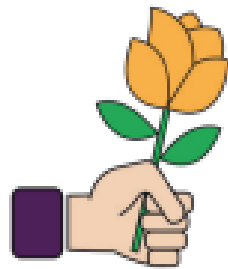
Qualcuno riceve un fiore.

Questa è una **situazione (un motivo)** che provoca un'emozione.

Provo gioia. - Questa è la mia **emozione**.

Do un bacio sulla guancia come ringraziamento.

Questo è un comportamento determinato dall'**emozione**.



**Situazione
Motivo**



Emozione



**Comportamento
Espressione dell'emozione
attraverso le azioni**



Cosa sono le emozioni?

Per esempio:

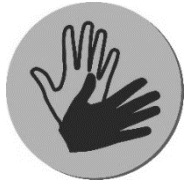
Qualcuno prende la mia tazza preferita.

Questa è una **situazione** che provoca in me un'emozione.

Provo rabbia. – Questa è la mia **emozione**.

Vado a sbattere la mano sul tavolo.

Questo è il mio **comportamento** influenzato dall'emozione.



**Situazione
Motivo**



Emozione



**Comportamento
Espressione dell'emozione
attraverso le azioni**



Cosa sono le emozioni?



Ma non dobbiamo dimenticare che alcune espressioni delle emozioni appartengono alla sfera privata.

Per esempio:

Quando una persona è arrabbiata in presenza di altre persone - può diventare rossa, stringere i pugni e allontanarsi.

Nella propria privacy, invece, può sbattere qualcosa o urlare.

Privacy Sfera privata

Sfera =
ambito/spazio

Spazio privato =
ambito personale
e privato



Cofinanziato
dall'Unione europea



Cosa sono le emozioni?



Ma dobbiamo sempre pensare alla **sicurezza**.

Per esempio:

Mi faccio male se colpisco quel muro?

Mi pentirò di aver lasciato cadere quella tazza per terra?



Cofinanziato
dall'Unione europea



Cosa sono le emozioni?



Ci sono 8 emozioni importanti:



Gioia

Tristezza

Paura

Rabbia

Disgusto

Sorpresa

Amore

Vergogna



Cosa sono le emozioni?

Sono la Gioia.

Sono un'emozione piacevole.



Arrivo quando una persona si sente felice.

Per esempio: quando qualcuno fa un complimento a una persona, quando riesce in qualcosa, quando fa ciò che gli piace o quando vede una persona a cui vuole bene. Le persone sono raggianti, sorridenti, entusiaste e felici.



Cofinanziato
dall'Unione europea



Cosa sono le emozioni?

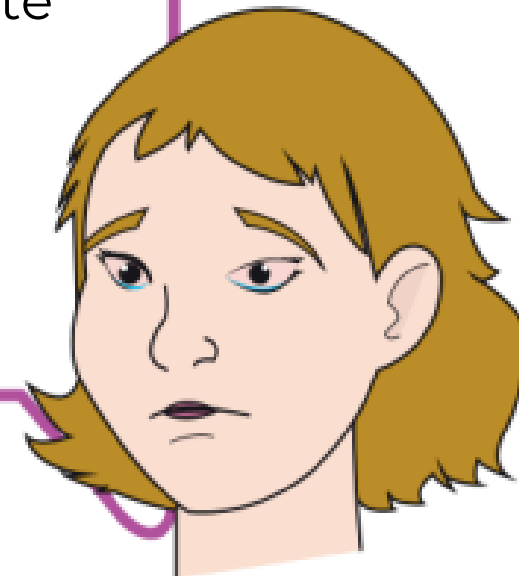
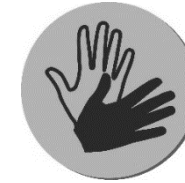
Sono la Tristezza.

Le persone provano tristezza quando qualcosa va storto, quando perdono qualcosa o qualcuno, quando qualcosa le preoccupa o quando provano dolore.

Le persone tristi non sorridono o possono anche piangere. Possono sentirsi stanche. Una persona triste di solito non parla molto e passa del tempo da sola.

Io arrivo, per esempio, quando una persona deve dire addio a un amico o a una persona amata.

Ma la tristezza non dura per sempre.



Cosa sono le emozioni?



Io sono la Paura.

La paura si prova quando una persona ha timore di qualcosa o di qualcuno.

Ma io sono un'emozione molto utile. Esisto per proteggere le persone nelle situazioni pericolose. Grazie a me, le persone prestano più attenzione a ciò che accade intorno a loro e a se stesse. Una persona può reagire nascondendosi o scappando.

Il corpo si prepara a reagire quando si trova in una situazione di pericolo. Il cuore inizia a battere più velocemente, il respiro accelera o la bocca diventa secca. I muscoli si tendono e le mani o i piedi possono tremare.

A volte lo stomaco si chiude per la paura.

Quando le persone temono che possa accadere qualcosa di brutto, possono sentirsi nervose o agitate.

Una persona può provare paura, per esempio, quando guarda un film spaventoso o quando entra in un ambiente che non conosce, come la scuola o il lavoro.



Cosa sono le emozioni?

Sono la **Rabbia**.

Sono un'emozione molto forte.

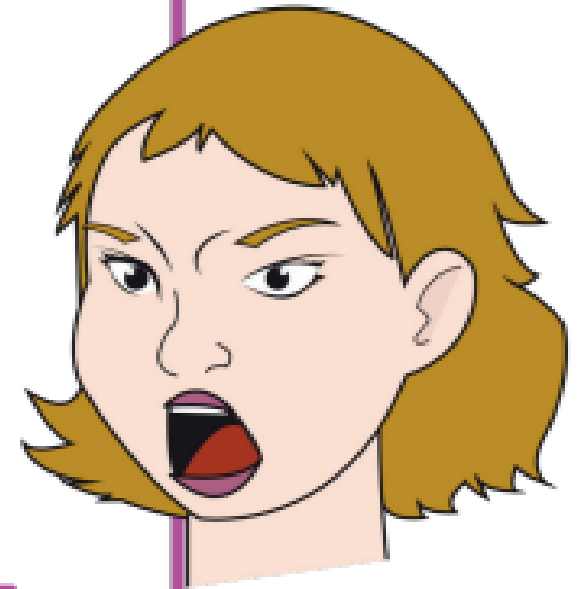
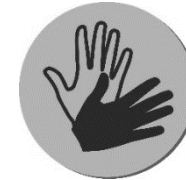
Una persona può provare rabbia quando qualcosa non va come vorrebbe, qualcuno la offende o la fa arrabbiare.

La rabbia ci aiuta a proteggere i nostri confini personali.

È molto importante imparare a viverla in modo che **non faccia male a noi stessi o agli altri**.

Possiamo stare da soli per un po' oppure contare fino a dieci prima di dire qualcosa.

Spesso il corpo si irrigidisce, i pugni si stringono e la persona urla.



Cosa sono le emozioni?

Sono la **Sorpresa**.

Sono una reazione a qualcosa di insolito o inaspettato che accade. Può essere una reazione positiva o negativa.

Dipende dal fatto che qualcosa ci sorprenda piacevolmente (per esempio, quando qualcuno organizza una festa di compleanno a sorpresa) oppure spiacevolmente (quando qualcuno ci comunica una brutta notizia che non ci aspettavamo).

Una persona può avere gli occhi o la bocca spalancati, le sopracciglia sollevate, può trattenere il respiro per un breve momento, urlare per la sorpresa o sobbalzare.



Cosa sono le emozioni?

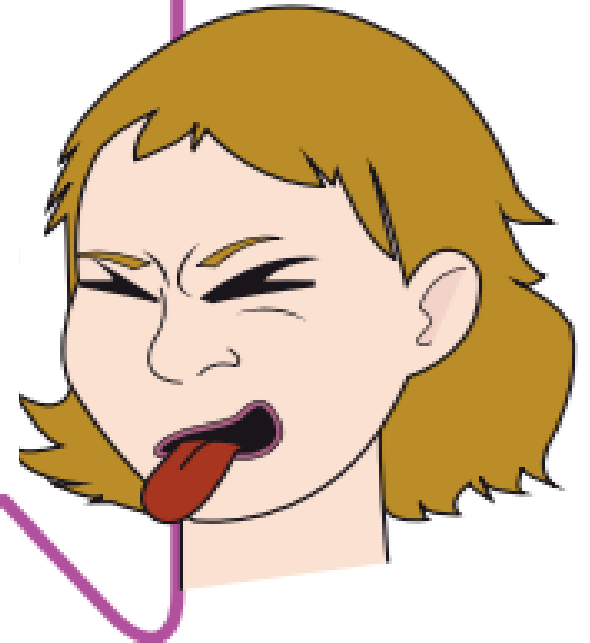
Sono il **Disgusto**.

Sono un'emozione negativa molto forte.

Di solito, il disgusto si manifesta attraverso l'espressione del viso: una persona può sentirsi male o avere la nausea. Questa è una reazione a qualcosa di spiacevole o disgustoso.

Di solito distogliamo rapidamente lo sguardo o ci allontaniamo da ciò che ci disgusta.

Può essere, per esempio, del cibo andato a male, un odore sgradevole o il comportamento di qualcuno che non ci piace.



Cosa sono le emozioni?



Io sono la **Vergogna**.

Arrivo quando una persona sente di aver fatto qualcosa di stupido o imbarazzante e ha paura di ciò che gli altri pensano di lei.

Il viso di una persona può arrossarsi, può abbassare la testa oppure la voce può cominciare a tremare.

La vergogna può anche essere utile: può spingere una persona a comportarsi in modo corretto o a voler rimediare rapidamente quando fa qualcosa di sbagliato.

A tutti capita di trovarsi in questa situazione ogni tanto, ma non dura per sempre.



Cosa sono le emozioni?

Sono l'Amore.

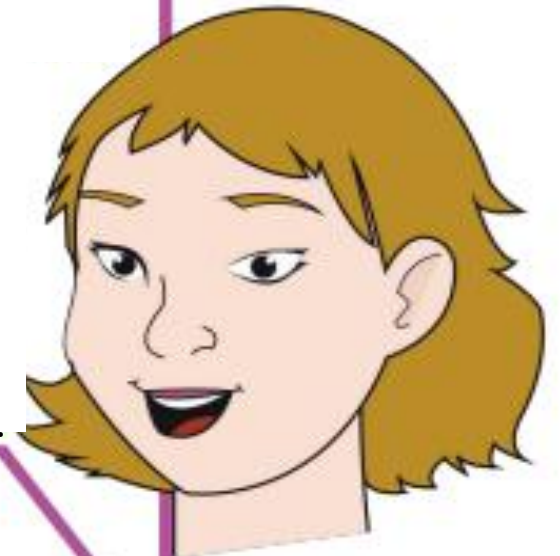
Sono un'emozione bella e potente.

Puoi provare amore quando senti qualcosa di più di una semplice amicizia per qualcuno.

Le persone possono sentirsi piene di gioia, entusiasmo e desiderio, ma anche nervose quando non sanno se l'altra persona prova gli stessi sentimenti. Oppure possono provare tristezza quando non sono con una persona amata.

Puoi sentire il cuore battere più velocemente o avere le guance che diventano rosse e calde. I palmi delle mani possono sudare. Puoi sentire le "farfalle nello stomaco", quella strana sensazione di solletico nello stomaco (per esempio, quando siamo vicino alla persona di cui siamo innamorati).

Spesso pensi alla persona che ami e vuoi passare del tempo con lei.



Cosa sono le emozioni?

**Pensa alle tue parole: come chiederesti
a una persona come si sente?**



Tristezza



Sorpresa



Rabbia



Vergogna



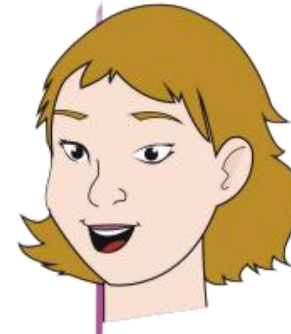
Paura



Disgusto



Gioia



Amore

Attività Condivisione

Quali domande ti
vengono in mente?



Conoscenze - Sezione estesa
Domande sulle emozioni

Cosa sono le emozioni?



Tristezza



Sorpresa



Rabbia



Vergogna



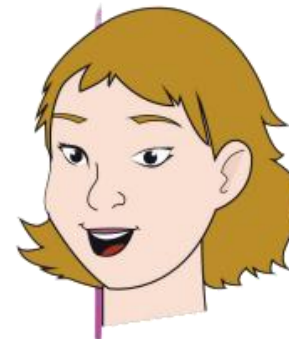
Paura



Disgusto



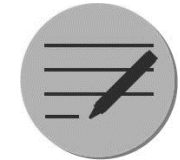
Gioia



Amore

Attività

Rappresentare le emozioni con immagini



Conoscenze - Sezione estesa
Le emozioni attraverso immagini (Scheda di lavoro)



Cofinanziato
dall'Unione europea