



FINEAT
SCHOOL



FINE AT SCHOOL
WORKSHOP PER I GENITORI

WORKSHOP 1 – L'IMPORTANZA DELLE COMPETENZE EMOTIVE

Durata

3 ore

Obiettivi

Grazie a questo workshop, i genitori capiranno che cos'è l'intelligenza emotiva e saranno in grado di capire perché è importante per lo sviluppo dei loro figli.

I genitori apprezzeranno di avere un ruolo importante nello sviluppo dell'intelligenza emotiva nei loro figli.

I genitori inizieranno a vedere in che modo possono sostenere lo sviluppo dell'intelligenza emotiva nei loro figli.

I genitori capiranno cosa sono le emozioni e come possono aiutare sia stessi che i loro figli.

I genitori impareranno a coniugare le loro emozioni con il pensiero razionale legato all'essere genitori in modo pieno e sincero.

Contenuti Principali

1. Che cos'è l'intelligenza emotiva?

Che cos'è l'intelligenza emotiva e che importanza ha nell'esperienza scolastica e nella vita dei bambini?

2. Intelligenza emotiva dei genitori: sviluppo della consapevolezza di sé.

In che modo i genitori possono promuovere, con cura e guidandoli, l'intelligenza emotiva nei loro figli. L'educazione dei bambini emotivamente intelligenti inizia con l'essere genitori emotivamente intelligenti. In che modo i genitori emotivamente intelligenti riconoscono e gestiscono i propri sentimenti ed emozioni in modo appropriato per fornire un modello di ruolo positivo. Consigli per una genitorialità emotivamente intelligente.

3. Saper riconoscere le emozioni

In che modo i genitori possono aiutare i loro figli a dare un nome ai sentimenti e alle emozioni.

Metodologie

- Caso di studio
- Gioco di ruolo
- Dibattito di gruppo

- **Kit di strumenti di Intelligenza Emotiva per i genitori - Pratica in famiglia.**

- ➔ Indizi emozionali

Le emozioni sono segnali - indizi, messaggi che invii a te stesso. Molte persone però trovano difficile riconoscere (e accettare) le proprie emozioni. Iniziate a notare il vostro tono di voce e il linguaggio del corpo per darvi indizi sui vostri sentimenti. Siete accigliati o sorridenti? Le vostre spalle sono tese o rilassate? La vostra voce è alta o bassa?

- ➔ Raccolta delle informazioni

Osservate i vostri figli per un po' di tempo, con un atteggiamento non giudicante e con lo scopo di essere in sintonia con le loro emozioni del momento (in situazioni di conflitto le parole a volte non sono necessarie). Concentratevi per un'ora al giorno, osservateli apertamente per una settimana e osservate tutte le emozioni e le circostanze che danno origine a ciascuna di esse. Controllate se riuscite ad individuare qualche schema.

→ Causa ed effetto

Le emozioni sono contagiose - automaticamente, inconsciamente, raccogliamo le emozioni degli altri. Osservate come le emozioni vengono trasmesse da un membro della famiglia ad un altro. Osservate come le diverse emozioni influenzano i diversi membri della famiglia, compreso voi stessi.

→ I volti delle emozioni

Su una lavagna bianca pulita, disegnate il contorno di un viso. Incoraggiate i bambini ad aggiungere bocca e occhi per mostrare come si sentono in quel momento. Poi, potete aiutarli a dare un nome al sentimento o all'emozione e insieme espandere la comprensione e l'alfabetizzazione emotiva.

→ Create una lista di famiglia per realizzare un vocabolario delle emozioni. Insieme ai vostri figli, trovate il tempo di scrivere i nomi delle emozioni che provate. Puoi scegliere le più comuni nella tua famiglia e ridere delle emozioni più sciocche.

→ Ogni emozione richiama l'attenzione e stimola; se riusciamo a capire dove l'emozione sta cercando di farci concentrare, possiamo capire meglio il sentimento. Chiedete ai vostri figli: a cosa/chi state pensando? Questo vi sta bloccando? Da cosa? Possiamo fare diversamente?

Per una settimana, i genitori possono prendersi il tempo di fare attenzione al proprio tono di voce, linguaggio del corpo, sensazioni corporee quando hanno una reazione forte a qualcosa. Gli darà indizi sui loro sentimenti. Posso anche scrivere di questi sentimenti in un diario.

I genitori possono osservare i propri figli per un po' di tempo, senza giudicare e con il solo scopo di entrare in sintonia con le loro emozioni del momento. I genitori le scriveranno nel



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



diario.



In qualsiasi situazione di conflitto e stressante, i genitori si prenderanno una breve pausa di almeno 6 secondi per lasciar andare i loro sentimenti, poi saranno in grado di agire e rispondere, con calma e intenzionalmente. Per far trascorrere i 6 secondi, possono pensare ai loro sei luoghi di vacanza preferiti, sei libri o film preferiti.

I genitori possono creare con i propri figli un Calendario delle Emozioni di famiglia con tutte le emozioni (nomi o immagini) condivise durante la settimana o il mese. La famiglia può sceglierne una al mese e celebrare quell'emozione. È importante ricordare che non ci sono emozioni negative o positive: riconoscerle, comprenderne il ruolo e utilizzarle come informazione è il modo migliore per migliorare il legame tra i membri della famiglia.

WORKSHOP 2 – INTELLIGENZA EMOTIVA PER LA SCUOLA

Durata

3 ore

Obiettivi

Grazie a questo workshop, i genitori sapranno come incoraggiare le capacità di ascolto nei loro figli.

I genitori saranno in grado di stimolare le capacità di problem-solving nei loro figli.

I genitori saranno in grado di favorire lo sviluppo dell'empatia nei loro figli attraverso rendendosi conto delle emozioni in se stessi e negli altri.

Contenuti principali

1. Lavorare come parte integrante della società

In che modo i bambini possono lavorare come parte integrante della società. In che modo i genitori possono rafforzare i comportamenti positivi dei bambini. In che modo i bambini possono capire come il loro comportamento incide sulle persone che li circondano e sviluppare empatia per gli altri.

2. Sviluppare le capacità di ascolto

In che modo i genitori possono aiutare i bambini a sviluppare buone capacità di ascolto, essere in sintonia con l'ambiente che li circonda e avere le capacità di reagire adeguatamente a tale ambiente.

3. Sviluppare capacità di problem-solving

In che modo i genitori possono imparare a non cercare di risolvere i problemi dei bambini e dare loro l'opportunità di provare da soli.

In che modo i genitori possono educare i propri figli ad essere adulti sicuri e indipendenti che possono dare un contributo significativo al mondo.

In che modo i bambini possono sviluppare un atteggiamento di problem-solving come attività creativa che permetta loro di sperimentare un "processo" che si tradurrà in un sistema interno di autogestione.

In che modo i genitori possono incoraggiare i bambini a riflettere su una varietà di idee per sviluppare la resilienza e la flessibilità.

4. Empatia nei confronti degli altri

In che modo i genitori possono insegnare ai bambini ad essere empatici aiutandoli ad accorgersi che gli altri hanno dei sentimenti e che noi dobbiamo prenderne atto.

In che modo i genitori possono dare ai bambini gli strumenti per essere consapevoli dei sentimenti propri e altrui.

Sensibilizzare i bambini sui propri sentimenti e quelli delle persone che li circondano e aiutarli a fare scelte migliori su come rispondere alle situazioni sociali.

Metodologie

- Caso di studio
- Gioco di ruolo
- Dibattito di gruppo

Kit di strumenti di Intelligenza Emotiva per i genitori - Pratica in famiglia

➔ Attività di ascolto

Ricordate ai bambini l'importanza di aspettare il proprio turno per parlare e di ascoltare le persone intorno a loro. Queste sono abilità importanti da portare con sé

nell'ambiente scolastico.

Giocare con i bambini aiuterà a sviluppare le loro capacità di ascolto. Per esempio, chiedete loro di chiudere gli occhi e di ascoltare i suoni che li circondano. Fate l'attività con loro e poi condividete con loro ciò che avete sentito.

Insegnare ai vostri figli canzoni e filastrocche migliora non solo la loro proprietà di linguaggio, ma anche le loro capacità di ascolto. Questo può essere esteso all'insegnamento di qualcosa in un'altra lingua. Se i vostri figli faticano ad ascoltare, assicuratevi di stabilire un contatto visivo prima di dare un'istruzione e, se necessario, chiedete loro di ripetere l'istruzione. Questo può essere fatto anche sotto forma di gioco, ad esempio dando tre istruzioni da seguire e dando ai bambini la possibilità di eseguirle.

→ Alcuni giochi di problem-solving da fare in famiglia

- Gioco di Memoria: mettete alcuni oggetti su un vassoio o sul coperchio di una scatola. Chiedete al bambino di memorizzare ciò che c'è sul vassoio. Coprite il vassoio e poi chiedetegli di ricordare quanti più oggetti possibile. Tenete il punteggio e vedete quale è il miglior punteggio in tre turni.
- Spia: Se si esce a fare una passeggiata o a giocare, io, spio in silenzio, qualcosa che comincia per... (inserirte una lettera iniziale), e il bambino deve indovinare cosa sta vedendo. Questo gioco può essere adattato per includere cose che vengono ascoltate piuttosto che viste.
- Create un puzzle fatto in casa utilizzando una vecchia immagine di un calendario incollata su un cartone. Chiedete al vostro bambino di tagliarlo a pezzi dopo che ha fatto le forme sul retro del calendario.
- Inventate una ricetta insieme e preparate un piatto che piaccia a tutti. Le fasi della ricetta richiedono la risoluzione dei problemi per ottenere il risultato desiderato.

→ Sviluppare l'empatia

Chiedete ai bambini come pensano che qualcuno possa sentirsi in una particolare situazione. Le storie possono aiutare. Quando leggete ai vostri figli, potete presentare

molteplici scenari e chiedere loro come si sente un particolare personaggio.

Quando discutete la giornata scolastica con i vostri figli, chiedete loro come si sono sentiti i loro amici su un particolare evento e come si sono sentiti.

L'uso di un diario dei sentimenti aiuterà voi e i vostri figli a controllare i vostri sentimenti quotidiani. Usate la tecnica di disegnare una faccia sorridente o triste, ecc. per mostrare come ci si sente. Questo può essere fatto utilizzando una scala da 1 a 4 quando si dice arrivederci o ciao. Mostrare un dito può significare che i vostri bambini non si sentono felici, due significa bene, tre significa che tutto è abbastanza bene e 4 molto bene.

WORKSHOP 3 – SVILUPPARE ABILITÀ SOCIALI POSITIVE

Durata

3 ore

Obiettivi

Alla fine di questo workshop, i genitori saranno in grado di comprendere l'importanza di modellare il giusto comportamento.

I genitori saranno in grado di aiutare i loro figli a risolvere i conflitti.

Apprezzeranno l'importanza di infondere le buone maniere nel loro bambino.

Contenuti principali

1. Le relazioni dei bambini con i loro coetanei come chiave della loro felicità.

In che modo i bambini, giocando con i loro coetanei, sviluppano il loro linguaggio, come negoziare, come impegnarsi e fidarsi. In che modo i genitori possono aiutare i loro figli ad avere competenze sociali positive e ad essere accettati dai loro coetanei.

2. L'importanza delle buone maniere

In che modo i genitori possono capire che le buone maniere sono il mezzo con cui un bambino viene giudicato dalla società e il modo in cui dimostrano rispetto per gli altri, consapevolezza dei sentimenti altrui e aiutano a costruire relazioni sociali positive.

In che modo i genitori possono insegnare ed esigere dai propri figli le buone maniere di base (salutare le persone, dire "arrivederci", dire "per favore" e "grazie", dire "scusa", offrire aiuto, chiarire, mostrare apprezzamento quando qualcuno ha fatto qualcosa, aspettare il proprio turno, ascoltare gli altri).

3. Avere amici da andare a trovare e andarli a trovare.

In che modo i genitori possono gestire le giornate di gioco a casa e aiutare i bambini a sperimentare positivamente le visite a casa degli amici.

4. Aiutare i bambini a risolvere i conflitti sociali

In che modo i genitori possono dare ai loro figli gli strumenti per risolvere le loro difficoltà senza danneggiare la loro autostima o quella di chi li circonda.

Come i genitori possono assicurarsi che i bambini possano parlare con loro di qualsiasi cosa. Come i genitori possono capire e aiutare i bambini in caso di bullismo.

5. L'importanza di modellare il comportamento

In che modo i genitori possono essere modelli positivi per i loro figli.

In che modo i genitori possono modellare il comportamento corretto dei loro figli e contribuire al loro senso di orgoglio nei confronti dei genitori e alla costruzione del rispetto.

Metodologie

- Caso di studio
- Gioco di ruolo
- Dibattito di gruppo

Kit di strumenti di Intelligenza Emotiva per i genitori - Pratica in famiglia

→ Che tipo di bambino ho?

Scrivete una breve descrizione dei vostri figli e della loro capacità di affrontare la società. Cosa avete fatto per aiutare in questo contesto o cosa vorreste fare per aiutare i vostri figli?

→ Lodare le buone maniere

Cercate di incoraggiare le buone maniere dei vostri figli non disapprovando le cattive azioni, ma lodandoli per le loro buone azioni. Questa conferma stimolerà i bambini a continuare a provare, poiché tutti i bambini si sentono bene con se stessi.

→ Andare a trovare un amico

Discutete con i vostri figli su cosa fare quando vanno a trovare un amico. Ciò dovrebbe includere quanto segue:

- Ricordati di salutare chi ti ospita
- Ricordati di dire "grazie" se ti offrono una merenda o una bibita.
- Ricordati di offrirti di lavare i piatti.
- Metti sempre a posto i giocattoli con cui hai giocato.
- Ricordati di rispettare le regole della casa.
- Ricordati di far sapere se stai andando in un posto diverso rispetto alla casa del tuo amico.

→ Risolvere i conflitti

Prendetevi del tempo per parlare con i vostri figli dei conflitti a scuola o con i compagni. Invitateli a fare un gioco di ruolo, a mettersi nei panni degli altri e considerare il loro punto di vista.



Valutate con i vostri figli le diverse soluzioni possibili al conflitto.

→ Modellare i comportamenti corretti

Trattate il vostro bambino con rispetto e mostrategli come gestire le situazioni difficili. Può significare parlare ai vostri figli del giusto comportamento, quindi non limitatevi a quello che mostrate, ma anche a quello che dite.

Ricordate che il vostro bambino è biologicamente programmato per osservare le sue espressioni facciali e il linguaggio del corpo, per "leggere" ciò che realmente significa: questo significa che deve stare attento a come comunica e rendersi conto che questo fa parte di come modella un comportamento appropriato.