

Emozioni in tandem

Creare un'occasione di dialogo, riconoscere l'emozione dell'altro, trovare le giuste parole per esprimere le proprie; un passo dopo l'altro, un percorso in parallelo di mamme e bambini.

A gestirlo è Sistemica, un'associazione di psicologhe e psicoterapeute, parte del Tavolo di Comunità Educante di Settimo Torinese.

I bimbi tra storie, giochi e disegni **scoprono le emozioni**, le riconoscono, **le chiamano per nome**, una psicoterapeuta ed un'educatrice accompagnano le loro esplorazioni.



Nella stanza accanto un gruppo di mamme ed una nonna, con un'altra psicoterapeuta, esplorano la stessa emozione dei bimbi. Uno stimolo di avvio e le mamme si scambiano opinioni, condividono con le altre piccole parti di se'.

Il piacere di riconoscere nell'altra la propria emozione.



Un'esperienza condivisa diventa patrimonio comune; una di loro: "La paura del buio era molto forte, impossibile percorrere il corridoio fino al bagno... e allora ho preso una torcia e abbiamo giocato nel buio, la paura non è scomparsa ma è diminuita e abbiamo scoperto che ci si può giocare..."

Alla fine i due gruppi si incontrano, i bimbi con entusiasmo mostrano **dove hanno sentito e posizionato la propria emozione**: qualcuno

nella testa, qualcuno nello stomaco altri nelle braccia o nelle gambe. Guardando i disegni l'incontro si conclude.



Ma è solo l'inizio, il dialogo tra mamme e bambini continuerà a casa, giorno dopo giorno.