

# LA PERSONALITA' E I RAPPORTI CON GLI ALTRI



Il giorno 6 marzo si è concluso il progetto "EMOZIONI IN RETE" condotto dalla dottoressa Marta Vilardi, da noi semplicemente chiamata "maestra Marta".

E' il terzo anno che la nostra classe è coinvolta in questo progetto che ha lo scopo di far luce sulle emozioni che proviamo, soprattutto quelle negative,

e di fornirci degli strumenti per poterle gestire nel migliore dei modi.

Quest' anno abbiamo preso in considerazione gli eventi che stimolano il sentimento di paura e l' interpretazione che noi diamo degli stessi.

Siamo poi passati ad analizzare i cambiamenti biologici che produce l' esperienza della paura nel nostro corpo e le conseguenze della paura: sentirsi disorientati, perdita di controllo e "rimarginazione" su altre minacce.

La Maestra Marta ci ha insegnato come cambiare le risposte emotive e cioè: controllare i fatti, mettere in atto l' azione opposta e utilizzare il *problem solving*.

Abbiamo fatto esercizi di *mindfulness*, di training autogeno e di brainstorming.

A me è piaciuto in maniera particolare il penultimo incontro nel quale la maestra Marta ci ha parlato "del riconoscimento della nostra personalità".

Io sostengo di avere questa personalità: "le persone sono buone, anzi no!", perché le persone apparentemente sembrano buone, ma alcune volte non lo sono.

Ho scelto questa personalità, perché una volta mi è capitato che un'amica da sempre al mio fianco nel periodo più difficile della mia vita mi ha abbandonata.

Infine, abbiamo svolto l'attività del training autogeno aggiungendo lo step della fronte fresca.

Io ritengo che la maestra Marta abbia fatto bene a spiegare i tipi di personalità, perché in futuro sapremo gestire meglio i rapporti con gli altri.

