

CARTA DEI DIRITTI ALLE EMOZIONI

Questi sono i diritti che vogliamo garantire ad ogni bambina, bambino, ragazza, ragazzo, adulta, adulto....ad ogni persona!

1

Le emozioni non sono né positive né negative, esistono! Ogni emozione è un messaggio, ci dice qualcosa di importante e *ci serve a qualcosa*

2

L'emozione NON è il comportamento: l'emozione va SEMPRE bene, il comportamento potrebbe essere sanzionabile

3

Ognuno ha diritto di **piangere**, stare in silenzio e stare da solo

4

Arrabbiarsi è naturale, l'importante è: rispettare gli altri, prendersi cura di se stesso e rispettare le cose

5

Ognuno ha il diritto di **sorridere o ridere almeno 5 volte al giorno**

6

Ognuno ha **diritto di sentirsi** arrabbiato, triste, spaventato, disgustato, innamorato, felice, entusiasta, orgoglioso; rispettando cose, persone, luoghi e sensibilità differenti dalle proprie

7

Ognuno ha il diritto di **essere ascoltato senza giudizio**; di chiedere consigli ... di non seguirli e **di rifiutarli** in caso non li abbia chiesti

RICORDIAMOCI CHE:

- * Tutti proviamo emozioni, si manifestano, possono sopraggiungere in maniera inaspettata e possono piacerci oppure no. Ma non sono né giuste, né sbagliate...esistono!
- * Nessuno può mettere in dubbio le emozioni altrui, né dimostrare che sono sbagliate
- * si piange per: dolore fisico ed emotivo, per gioia, per meraviglia, per amore (quando sento l'amore) per gratitudine, per rabbia, tristezza...
- * possiamo aiutare chi ce lo permette e non possiamo obbligare nessuno ad "essere aiutato da noi"!!!!
- * ascoltare non significa esprimere la propria opinione

Campagna per la sensibilizzazione all'utilizzo delle emozioni per stare bene!