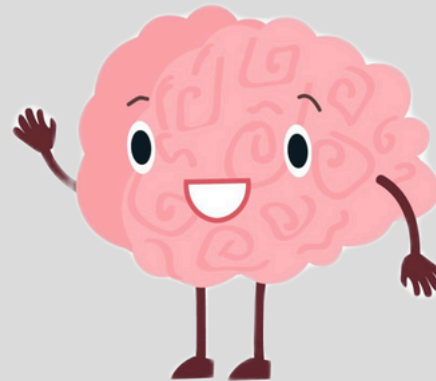


Come ti senti?

La storia di Hearty e Brainy

5° numero



EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

Progetto n: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

Partner del progetto:



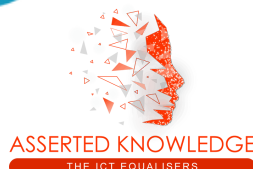
Polska Fundacja Ośrodków
Wspomagania Rozwoju Gospodarczego
„OIC Poland” w Lublinie



CENTRE FOR COMPETENCE
DEVELOPMENT CYPRUS



ASOCIAȚIA DE
TERAPIE
FAMILIALĂ ȘI DE
CUPLU
TIMIȘOARA



Szkola Podstawowa nr 38
im. Henryka Sienkiewicza
w Lublinie

Crediti:

Immagini di Hearty: designed by DrawingMyDiary – Freepik.com

Immagini di Brainy: Nataliia Darmoroz / Alamy Stock Vector

Sfondo del campo da calcio: image by brgfx – Freepik.com

A cartoon illustration of a soccer field. In the center, a pink brain character with a smiling face and arms is talking to a red heart character with a smiling face and arms. A soccer ball is on the field to the left. The background shows a fence, trees, and a blue sky with clouds.

**Sai, Hearty, le relazioni sono
come... il calcio!**

**Calcio? Interessante
analogia, Brainy. In che
senso?**

Beh, proprio come nel calcio, se si vuole vincere bisogna passarsi la palla, condividere e comunicare. Non si può tenere tutto per sé!




Ah, capisco! Le relazioni hanno bisogno di lavoro di squadra e di fiducia, proprio come una squadra di calcio. Se tutti lavorano insieme, è più divertente.

Esattamente! Ma non si tratta solo di vincere. Si tratta di rispettarsi a vicenda. Ad esempio, se qualcuno sbaglia un tiro o commette un errore, non lo si sgrida. Lo si aiuta a migliorare!



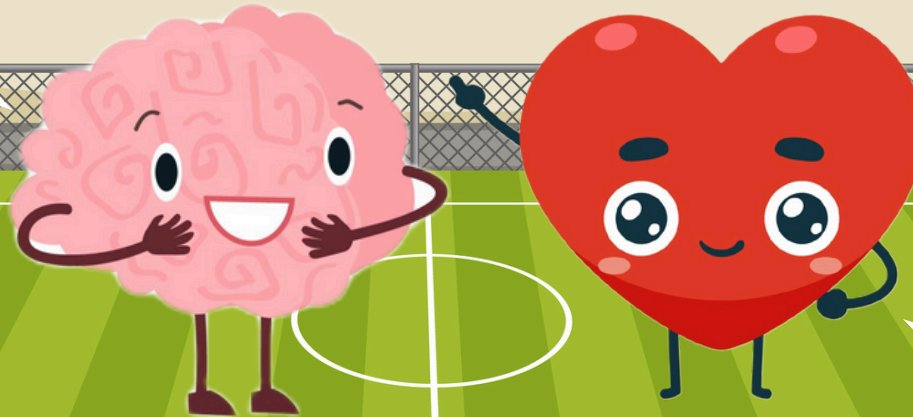
Giusto! Gli errori fanno parte dell'apprendimento. Ma non è facile da capire per tutti. A volte le persone sono pronte a giudicare. Cosa dovrebbero fare allora?



Credo che abbiano bisogno di un po' di empatia. Bisogna mettersi nei loro panni. Forse hanno avuto una giornata difficile, o forse non sapevano come gestire la situazione.

È un'ottima osservazione! L'empatia ci aiuta a rispondere con gentilezza invece di arrabbiarci. Ma se qualcuno continua a essere cattivo? Ad esempio, non passa la palla di proposito?

Beh, è qui che entrano in gioco i limiti. Devi essere chiaro quando qualcosa non va bene. Si può dire: “Ehi, non mi piace come ci si sente. Possiamo lavorare meglio insieme?”



In breve, le relazioni di successo si basano sulla comunicazione, sull'empatia e sulla definizione di limiti. Proprio come una buona squadra di calcio, bisogna lavorare su queste abilità per migliorare..

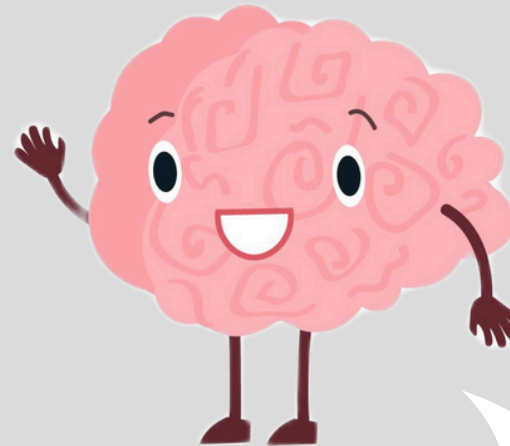


**Sì! E la parte migliore? Con la
pratica, tutti migliorano! Andiamo
a giocare!**

**Assolutamente!
Facciamolo!**

Continua...

**Ehi! Ti viene in mente un momento
in cui ti sei messo nei panni di
qualcun altro?**



**Fermati un attimo a pensare.
Alla prossima volta!**

