

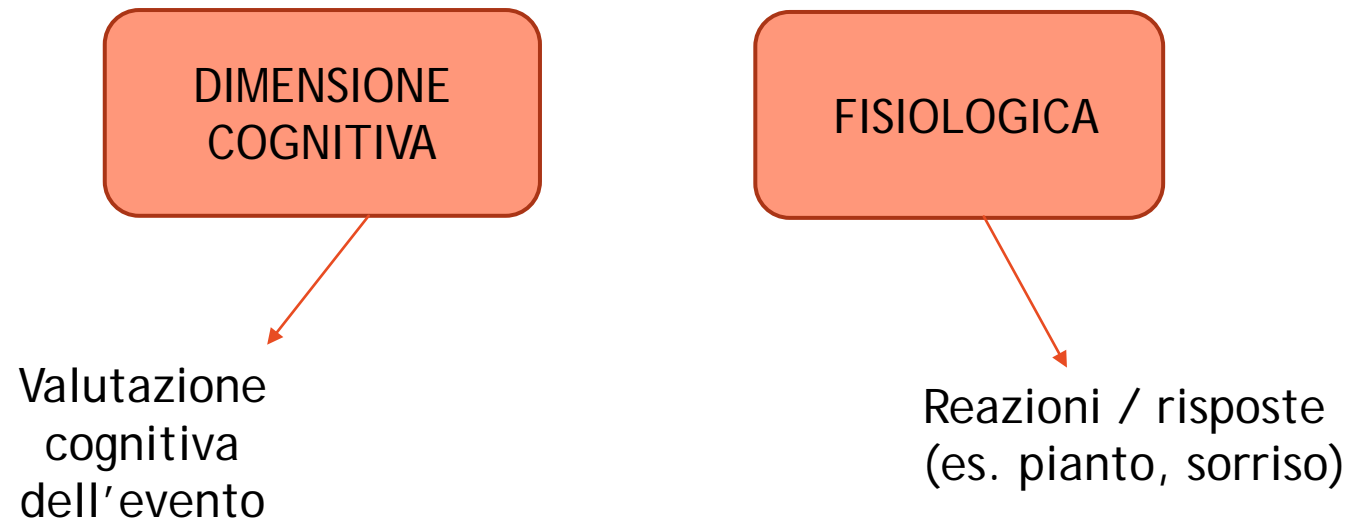
The background features several colorful balloons (red, blue, yellow, green, orange) with simple line drawings of faces showing different emotions: anger, sadness, surprise, and happiness. The balloons are set against a backdrop of green grass and a brown path.

LE EMOZIONI NEI BAMBINI

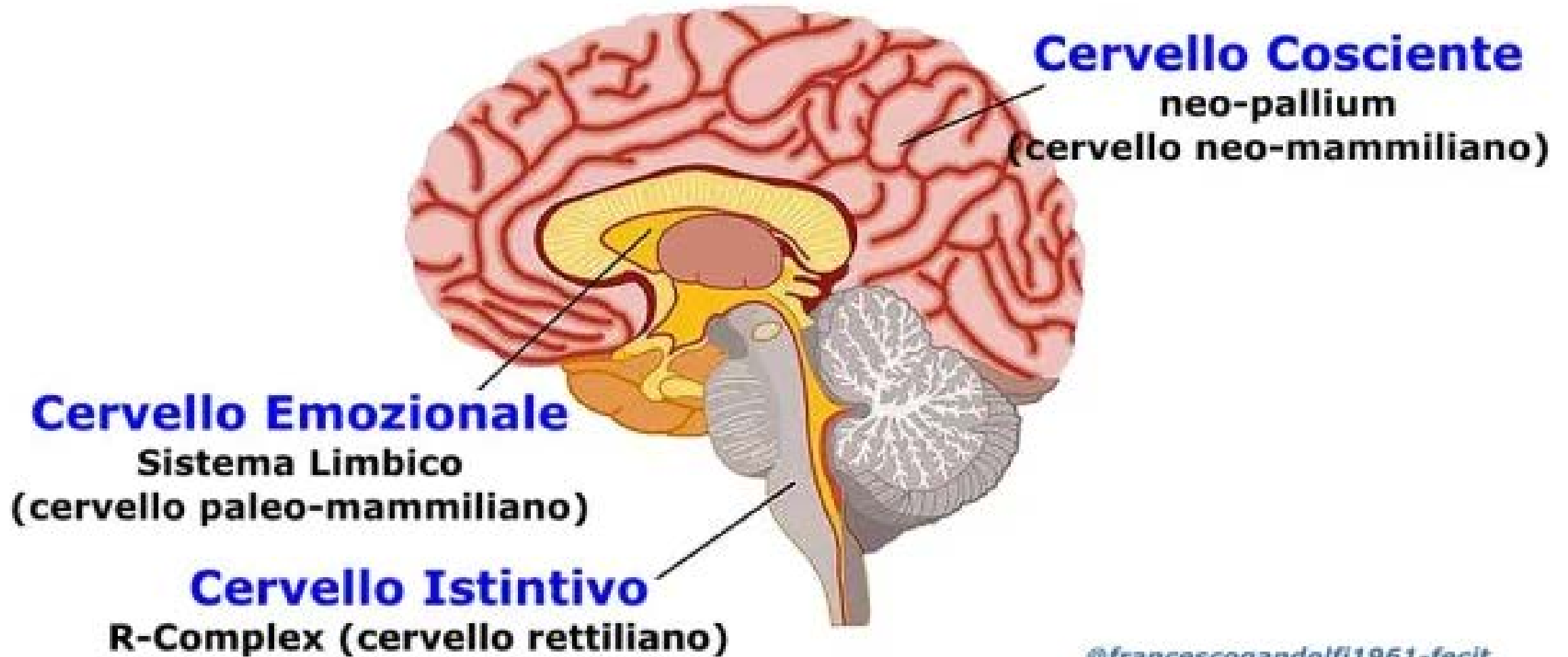
Dott.ssa Alessandra Vitale
Psicologa
Psicoterapeuta in formazione
alessandravitalepsicologa@gmail.com
3480340325

EMOZIONE

- ▶ Funzione e guida del comportamento
- ▶ Regolazione fisiologica



- ▶ Ci attivano a livello neurofisiologico, preparandoci all'AZIONE. Ci spingono a mettere in atto un comportamento fondamentale per la nostra sopravvivenza, senza la mediazione del ragionamento. Permettono di risparmiare tempo in caso di pericolo o di emergenza
- ▶ Comunicano agli altri come ci sentiamo. Le espressioni facciali, il tono della voce, la postura, i gesti e le azioni forniscono agli altri un segnale importante sul nostro stato
- ▶ Funzione sociale, per cui con l'evoluzione della socialità permettono di entrare in relazione
- ▶ Informano a noi stessi di come stiamo. Sono segnali che ci rendono consapevoli del nostro stato interno, dei nostri livelli di soddisfazione e benessere. Per esempio, ci dicono se stiamo o meno raggiungendo i nostri obiettivi personali, affettivi e interpersonali.



Cervello Cosciente
neo-pallium
(cervello neo-mammiliano)

Cervello Emozionale
Sistema Limbico
(cervello paleo-mammiliano)

Cervello Istinativo
R-Complex (cervello rettiliano)

@francescogandolfi1961-fecit

- ▶ PAURA segnala un pericolo e serve a metterci in salvo con la fuga, l'attacco, o l'immobilità
- ▶ TRISTEZZA, legata a una perdita, ci dà il tempo di ritirarci, di riflettere e di elaborare quanto perduto
- ▶ RABBIA segnala un torto subito e ci dà una mano a metterci nella posizione di difendere e rivendicare i nostri diritti
- ▶ DISGUSTO ci allontana da qualcosa di fisicamente o moralmente negativo per noi
- ▶ GIOIA si prova quando siamo soddisfatti del nostro stato, per indurci a mantenerlo.



COMPETENZA EMOTIVA

- ▶ Comprendere, gestire e esprimere le emozioni, permette di sviluppare strategie per far fronte ad eventi e stabilire relazioni
- ▶ Si sviluppa con il linguaggio e la capacità di poter comunicare attraverso il linguaggio e fornire valutazione delle emozioni di altri e se stessi
- ▶ Dalla prima infanzia, consapevolezza di cosa sto provando e cosa provano gli altri
- ▶ Nei primi 3 anni primi indicatori e precursori della comprensione precoce delle emozioni e capacità di dare significati a segnali espressivi (sorrisi, espressioni del volto,..) → preferenza e volti e capacità di riconoscere le espressioni emotive

SVILUPPO COMPETENZA EMOTIVA

- ▶ Dai 3 mesi paura dell'estraneo, si intensifica ai 9 fino ai 18 mesi
- ▶ 1 anno, decifrano le emozioni materne per comprendere il contesto e orientare il comportamento
- ▶ 2 anni, in base al significato che il bambino dà all'evento, sperimenta emozioni diverse (fondamentale quindi il contesto sociale e le situazioni che provocano emozioni)
- ▶ 2-3 anni, attribuzione di emozioni negli altri e capacità di associare le emozioni agli eventi che le suscitano (no, sgridata,..)
- ▶ Prescolari 5-6, sanno dire cosa provano e perchè
- ▶ 5-6, capiscono che una persona può essere triste o felice in base alla stessa situazione
- ▶ 8-9 anni, emozioni miste anche per lo stesso evento
- ▶ Adolescenza, sempre più significato contestuale

GESTIONE DELLE EMOZIONI

- ▶ Monitorare, valutare e modulare le proprie reazioni emotive, per adattarsi all'ambiente
- ▶ 1 anno, è l'adulto a fornire significati, i bambini riescono però a usare strategie di base autonomamente (es. togliere sguardo o cercare adulto)
- ▶ 2 anni, cerca l'adulto come sostegno e regolatore emotivo (anche dare senso attraverso il gioco, locomozione)
- ▶ 3 anni, distrazioni esterne e uso linguaggio

REGOLAZIONE EMOTIVA

- ▶ Modulare le proprie emozioni in modo adeguato al contesto
- ▶ 1 anno, nella relazione mamma-bambino già a 3 mesi importanza di regolare l'attività fisiologica costruendo routine stabili di sonno-veglia, alimentazione,.. Sono le prime forme di regolazione dell'attivazione)
- ▶ Ruolo delle espressioni facciali per sintonizzarsi con la madre e regolare gli stati emotivi in base alla sua responsività (attenzione, sensibilità e responsività)
- ▶ Età prescolare, sempre più dall'esterno all'interno e verso autonomia (dando limiti e regole, esplorazione)
- ▶ Età scolare, regolazione più autonoma (interiorizzazione regole, limiti, regolazione attenzione)
- ▶ Autocontrollo, attenzione più costante e relazione tra pari

ESPRIMERE EMOZIONI

- ▶ Tradurre in segnali esterni e riconoscibili da altri, con il linguaggio pezzo in più (verbalizzo)
- ▶ La repressione delle emozioni può portare a incubi, scariche emotive (es.rabbia) , reazioni psicosomatiche, difficoltà di concentrazione, paure e fobie o rituali ossessivi-compulsivi, enuresi o encopresi, sovraeccitazione
- ▶ In adolescenza: devianza, isolamento sociale, aggressività, abbuffarsi, bere, videogiochi telefono, senso di solitudine
- ▶ Fatica per famiglia a 360 gradi (fratelli, coppia, genitori,..)

LA RABBIA NEL CICLO DI VITA

Adattamento a una nuova situazione e richiesta di ripristinare e confermare la presenza

- ▶ 0-15 mesi, reazioni espulsive (pianto, urla, morsi ,..) con la funzione immediata di trasmettere il malessere e regolarsi fisiologicamente dopo separazioni e passaggi
- ▶ 16-24 mesi, comparsa dei NO e del MIO → acquisizione individuazione-separazione e identità propria e distinta dal caregiver . Esplorazione porta a reiterati e ripetuti NO per misurarsi e misurare l'effetto del no su di se e sugli altri (locomozione, separazione anche fisica)
- ▶ socializzazione e sperimentazione sociale attraverso il corpo, cruciale gratificazione immediata nella reazione (interesse) nel bambino e nell'adulto (controllo reazione) - uso corpo
- ▶ 3-6 anni, competitività e gruppo dei pari, ruoli sociali, separazione e attenzione condivisa (non più esclusività) → adulto sostiene nel dare significato, concretezza

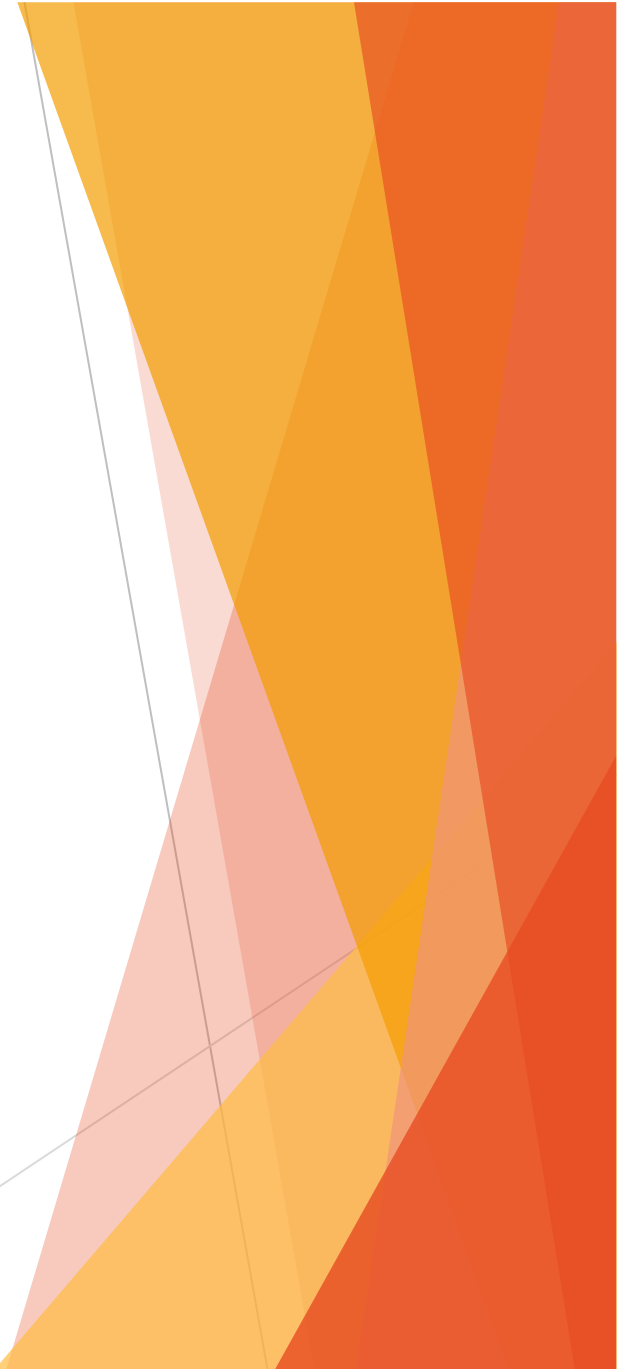
FUNZIONI della RABBIA

- ▶ Modalità esplorativa dell'ambiente (es. nei primi 2 anni aggressività per vedere cosa succede)
- ▶ Separazione individuazione
- ▶ Test sull'affidabilità dell'adulto di riferimento (ricerca di conferma, sicurezza e tipo di contenimento che si può aspettare, verifica del legame)
- ▶ Costruzione di un ruolo nel rapporto tra pari (atteggiamenti forti o conflittuali per ricavarsi un ruolo e gestire i rapporti)
- ▶ Adesione di una identità attribuita dall'esterno (essere visto)
- ▶ Regolazione di distanze
- ▶ Denuncia cambiamento
- ▶ Protezione della coppia genitoriale
- ▶ Scarico di stress
- ▶ Elaborazione di un lutto

COSA FARE

- ▶ Diventare consapevoli dell'emozione del bambino. **NECESSARIO** prima di questo step risulta di fondamentale importanza riconoscere ed essere consapevoli delle proprie emozioni.
- ▶ Riconoscere in quell'emozione un'opportunità di intimità e di insegnamento. Ad esempio un compito in classe andato male, un litigio con un amichetto, possono essere opportunità per empatizzare, costruire intimità con i nostri figli e insegnare loro come fare a padroneggiare i sentimenti.
- ▶ Ascoltare con empatia e convalidare i sentimenti del bambino. All'interno dello scambio empatico assumono un ruolo di rilievo lo sguardo, l'immaginazione e i messaggi del corpo.
- ▶ Aiutare il bambino a trovare le parole per definire le emozioni che sta provando. Fornire ai figli le parole può aiutarli a trasformare una sensazione incompresa, in qualcosa di definibile e quindi con confini ben precisi, come ogni altro normale elemento all'interno della vita quotidiana. La rabbia, la tristezza e la paura diventano così esperienze comuni a tutti e che tutti sono in grado di gestire
- ▶ Porre dei limiti, mentre si esplorano le strategie per risolvere il problema in questione. porre dei limiti, identificare gli obiettivi che si vogliono raggiungere, pensare alle possibili soluzioni, valutare le soluzioni proposte alla luce dei valori familiari, aiutare il bambino a scegliere la sua soluzione.

- ▶ Tempo e dialogo (no impazienza)
- ▶ Dare giusto nome alle emozioni positive e negative
- ▶ Supporto nel trovare soluzioni senza sostituirsi a lui



PER I GENITORI

- ▶ ESERCIZIO→ individuare come si esprime emozione nel bambino e nei vari momenti della giornata (cosa fa prima e dopo gli eventi? Come segnala la fame ad esempio? Si consola subito? Come segnala la sua soddisfazione ?)
- ▶ ESERCIZIO→ il tuo bambino ti osserva per avere indizi? Risponde in modo adeguato alle tue emozioni e le riconosce? Parla delle sue emozioni e degli eventi , rendo partecipe ?si esprime in termini di emozioni e spiega il perché?
- ▶ ESERCIZIO→ dai stabilità e regolarità al tuo bambino? Rispetti orari? Com'è rispetto alla novità? Esplora? Tu come ti comporti incoraggi indipendenza o sei titubante? Aiuti il bambino a riconoscere le sue emozioni?
- ▶ ESERCIZIO→ parla in termini di emozioni e associa in modo adeguato eventi ed emozioni (con coerenza verbale e non verbale) ? Tu ti esprimi in termini di emozioni sia con lui che con altri membri della famiglia ? Dedichi del tempo esclusivo al bambino, con attenzione ? Aiuti a comprendere come si sente senza mettersi al tuo posto e verbalizzare riconoscere e restituire come si sente senza dare subito soluzione o sminuendo?
- ▶ TABELLA md e pd, in diverse situazioni quali emozioni per ciascuno e come reagisce md e pd e entrambi insieme(punti in comune e disaccordo)

Che tipo di bambino è stato/a?

Cosa gli/le hanno raccontato della sua storia?

Che tipo di legame aveva con i genitori e i fratelli?

Che tipo di educazione vigeva in casa?

Le emozioni si potevano esprimere?

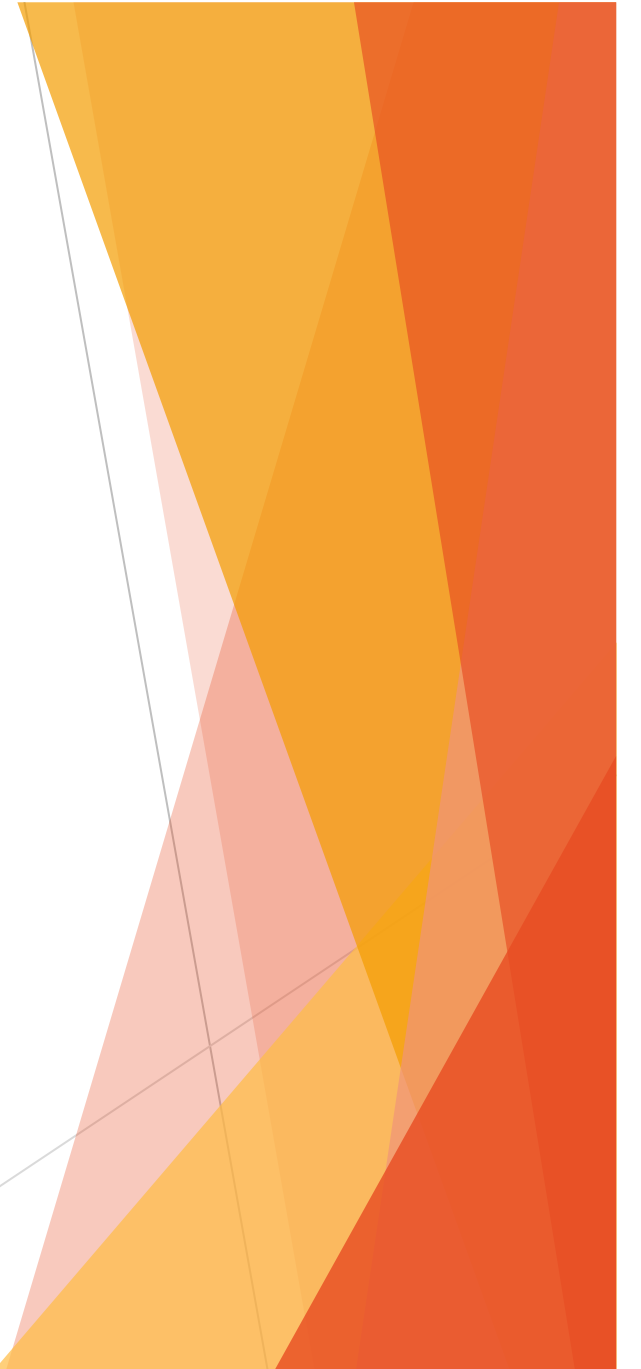
Quali? Come?

Ricorda qualcosa su quando si arrabbiava?

Per quali motivi oggi si arrabbia e cosa fa?

«Perché il diventare genitori sollecita inevitabilmente il tornare su tematiche che si ri-attivano e che si ri-affrontano nei nuovi panni di genitore»

A cosa serve quell'emozione ? Cosa sta consentendo ?
Chi sta attivando maggiormente ?
Quali significati riveste in quell'ambiente ?
Cosa fa emergere e cosa copre?



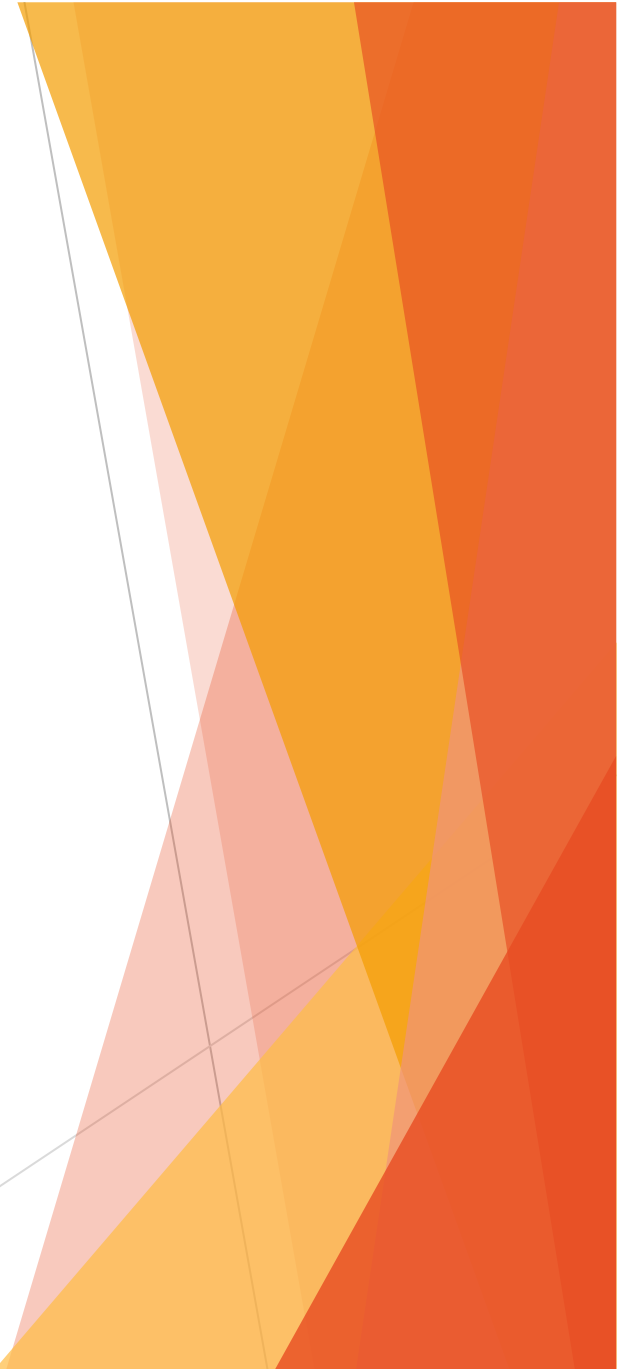
- ▶ MAI negare mai minimizzare e cedere o fare richieste sotto la pressione delle emozioni (a lui SERVONO quelle emozioni in quel momento □ si sente incompreso e non ascoltato)
- ▶ Additare comportamento e non il bambino , è il comportamento che non va bene e NON il bambino e spiegare il perché (vedo che sei arrabbiato e ti capisco.., libertà di esprimere e vedere riconosciute le proprie emozioni per calmarsi e permettere poi l'uso razionale e lucido)
- ▶ Il genitore non deve a tutti i costi comprendere il moto emotivo del bambino! È molto più importante mostrare che lo abbiamo riconosciuto e farlo sentire accolto e da qui suggerire alternative

PER I BAMBINI

- ▶ IMMAGINI
- ▶ BRANI
- ▶ VIDEO/FILM
- ▶ GIOCHI
- ▶ LAVORO CON FOTO
- ▶ TABELLA DELLE EMOZIONI (inserisco per ogni emozione: espressione, comportamenti, pensieri, sensazioni corporee; intensità)
- ▶ TERMOMETRO (fascia rossa intensità massima, arancio media, giallo bassa da usare ogni volta e posizionare) → lo posso usare nelle fiabe MA ANCHE nelle esperienze quotidiane! Mie o della classe → evidenzio che parlare diminuisce intensità sul termometro
- ▶ Lavori di gruppo per individuare le 3 componenti delle emozioni insieme e mostrare i diversi modi di viverle e le diverse strategie (tu cosa provi? Cosa senti ?)
- ▶ STORIE psicoeducative che permettono di capire perché importante esprimere le emozioni, le normalizzano e mostrano le diverse intensità
- ▶ Esplorare le polarità emotive opposte senza connotazioni particolari (tutte le sfumature vanno bene e le emozioni sono un ventaglio)

LIBRI

- ▶ «La scatola delle emozioni» Barbieri, S. e Castagna, O. (La scuola)
- ▶ «Genitori positivi , figli forti» Fabio, R.A. (Erickson)
- ▶ «Una fiaba per ogni perché» Mauti (Erikson)
- ▶ «Aiutare i bambini a esprimere le emozioni» Sunderland (Erickson)
- ▶ «Con la testa tra le favole» Verità (Erickson)



STRATEGIE A SCUOLA

TOKEN ECONOMY

- ▶ Concetto di traguardo, impegno e allenamento (TUTTI abbiamo degli obiettivi che cerchiamo di raggiungere ogni giorno)
- ▶ Punto di partenza con una storia (chi è il protagonista e perché sceglie quel traguardo?) e di arrivo (come lo ha raggiunto e come si è sentito?) e in mezzo tutto quello che devo fare (come si allena chi lo aiuto come si sente?)
- ▶ Ognuno ha una competenza diversa e si deve collaborare per arrivare all'obiettivo comune
- ▶ Raccontare storia di una persona che conoscono o hanno sentito che ha raggiunto un obiettivo nel tempo
- ▶ Come si fa a fare gli allenatori? Cosa dovrebbe migliorare X e che obiettivi diamo? Che percorso dovrà fare ? Idea step by step (parto dal più semplice, e raggiungo uno per volta)
- ▶ Punti di forza e debolezza della classe (o famiglia, amicizia)
- ▶ No critica ma riconoscimento piccoli passi, ogni piccolo passo lo avvicina all'arrivo o rimane fermo (cercare di farli avanzare e motivarli ogni giorno per andare un po' avanti)
- ▶ 3 jolly, rispetto regole, comportamenti prosociali (definirli insieme), partecipazione alle attività in classe
- ▶ All'arrivo prende da una scatola l'obiettivo universale cioè aiuto gli altri rimasti indietro → premio se tutti arrivano anche adulto condivide il suo ob

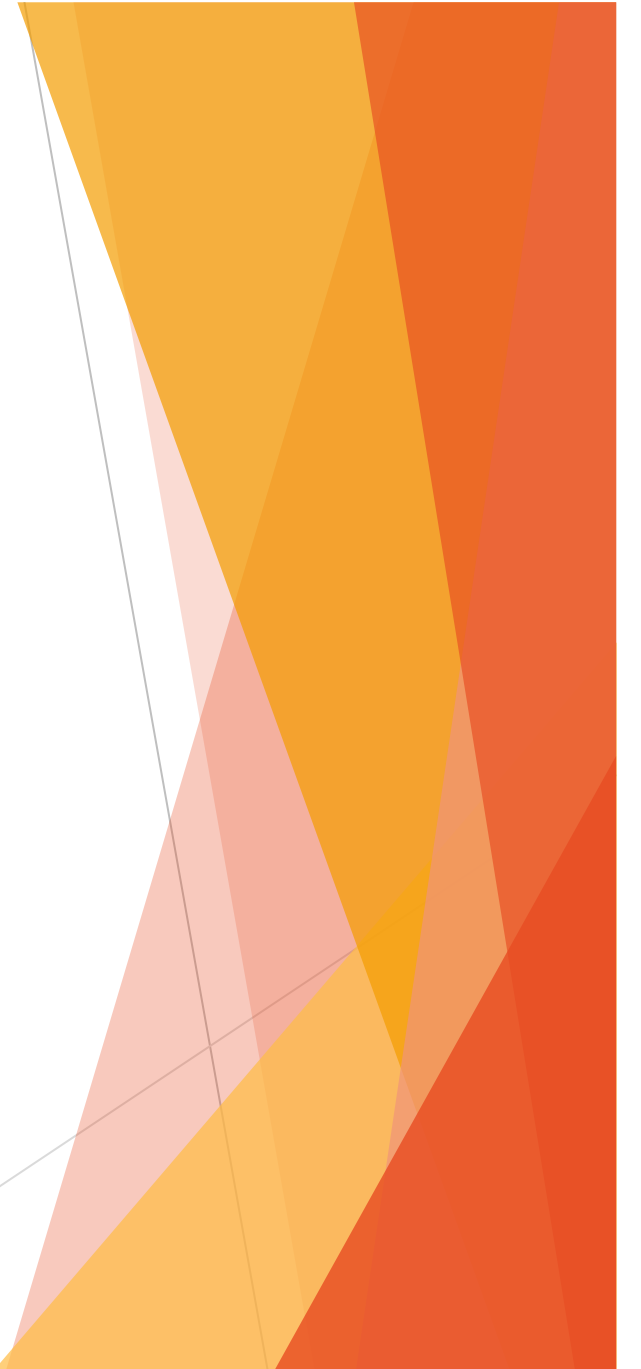
Creazione clima di squadra

Bisogno di vedere e osservare i lati positivi di se e riconoscere le sue risorse

Ognuno ha il suo obiettivo diverso

1. CONOSCERE EMOZIONI

- ▶ Tutti proviamo emozioni sempre, sono sempre ACCETTABILI mentre i comportamenti possono essere modificati
- ▶ I sentimenti possono cambiare possiamo esserne consapevoli
- ▶ Focus sulle emozioni: identificare emozione e segnali fisici; componenti e sensazioni, comportamenti collegati e cognizioni pensieri; livello intensità con segnali diversi; le molle che attivano (diverse per ognuno)
- ▶ Stesa situazione può attivare emozioni diverse
- ▶ Perché e quando ?



2. AUTOCONTROLLO

- ▶ Come reagirà in seguito a questa scena ?cosa faranno tutti ? (tenere a mente le 3 componenti)
- ▶ Pensare a un episodio in cui hanno provato emozione e poi collocarsi sul termometro(scrivo episodio, emozione provata e collocazione livello sul termometro e provare a dire le 3 componenti) → intorno dare consiglio se ci sono pari, uno alla volta devono dare un consiglio per abbassare il termometro (per ognuno poi alla fine si dice cosa ne pensate? Sarebbe scesa o aumentata? Di quanto? Senza giudizio e l'altro si muove sul termometro ; come si sta a quel livello?→ strategie possibili)
- ▶ Quanto è durata la rabbia cosa hai fatto? Come ti sei sentito?
- ▶ « quando forte emozione difficile pensare, invece guarda ora quante strategie!→ fare emergere strategie anche per mediare conflitti
- ▶ TENGO i consigli e quando emozione forte può andare a ripescarli!
- ▶ Frase della calma da utilizzare nei momenti difficili scritta e scelta dal bambino
- ▶ Cosa non fare e cosa fare
- ▶ GESTIONE CONFLITTI--> Scrivo qualità positiva del compagno (quelle che non si aspettava e che gli sono piaciute)

Adolescenti

«Leggimi nel pensiero»
Maura Manca

- ▶ Adolescenti o pre adolescenti → no singolo comportamento ma offro contributo al benessere , autoregolazione facendo dei check periodici, obiettivo scelto dal ragazzo, efficacia sul gruppo , esperienze comuni, collegamenti interdisciplinari
- ▶ Problem solving, riflessioni plenaria , anonimato nei biglietti e risoluzione in gruppo o situa già scritte su problematiche adolescenziali
- ▶ Più verbale riflessivo meno uso del corpo e aspetto sensomotorio concreto

GRAZIE!

