

***B.U.S. BAMBINO-ULSS-SCUOLA 2014:
PROGETTO DI PREVENZIONE
E SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ***

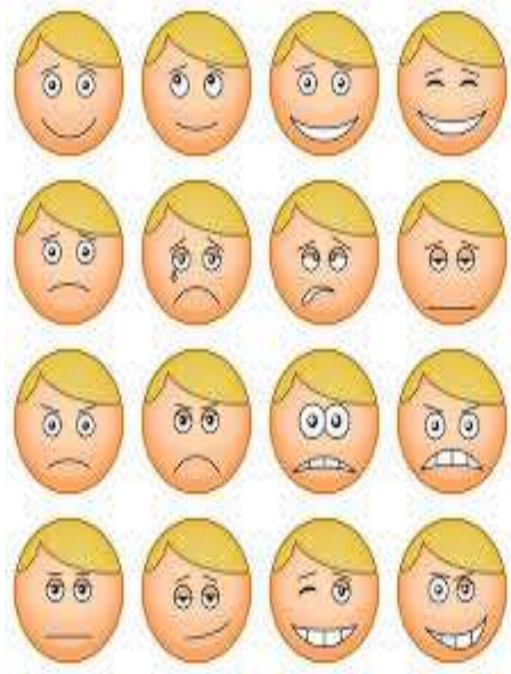
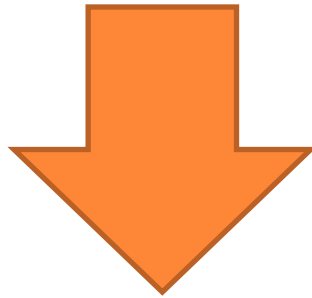
**NATI PER GIOCARE:
GIOIA, ANSIA RABBIA.**

**Insegnare ai figli la gestione delle
emozioni**



**Dott.ssa Arianna Di Natale
Psicologa-Psicoterapeuta
arianna.dinatale@email.it**

EMOZIONE



deriva dal latino ex-moveo, ossia rimuovere, allontanare, scacciare; verbi che denotano un movimento da “dentro” verso “fuori”.

...è una reazione affettiva intensa con insorgenza acuta e di breve durata, determinata da uno stimolo ambientale



I TRE LIVELLI DELLE EMOZIONI:

- VEGETATIVO: la respirazione, la pressione arteriosa, il battito cardiaco, la circolazione, le secrezioni ormonali, la digestione..
- SOMATICO: le espressioni facciali, la postura, il tono della voce e le reazioni (come attacco o fuga..) ..
- PSICHICO: sensazione oggettiva, alterazione del controllo di sé e delle proprie abilità cognitive..



4 EMOZIONI PRINCIPALI



- Gioia
- Tristezza
- Rabbia
- Paura



L'UTILITÀ DELLE EMOZIONI



- Le emozioni hanno una loro funzione legata alla sopravvivenza : gli essere umani sono sopravvissuti grazie alle loro emozioni
- Le emozioni, inoltre, interferiscono con le attività mentali. Certi meccanismi cognitivi quali la capacità di concentrazione, la capacità mnestica e l'attenzione, sono influenzate negativamente da un'eccessiva tensione emotiva. Diventa quindi difficile focalizzare bene la propria mente su ciò che si deve apprendere quando si è troppo agitati o turbati.



L'UTILITÀ DELLE EMOZIONI

- Le emozioni influenzano anche i rapporti interpersonali.

Bambini che ad esempio manifestano un livello eccessivo di aggressività riceveranno spesso risposte altrettanto aggressive, oppure tenderanno a essere evitati, rifiutati, allontanati. Se invece è presente un'eccessiva timidezza nei rapporti interpersonali, il bambino avrà difficoltà ad inserirsi nel gruppo e potrebbe trovarsi socialmente isolato.



SVILUPPO EMOZIONI

Lo sviluppo dell'emozione.

Espressione facciale delle emozioni e reazioni a situazioni che generano emozioni.



3.5 - Le espressioni facciali delle emozioni nei bambini

Le espressioni facciali delle emozioni nei bambini sono stereotipate e universali.



SVILUPPO EMOZIONI

- I NEONATI sembrano avere un'abilità innata nel riconoscere le espressioni emotive,
- A 10 MESI bambini hanno già sviluppato la capacità di usare le Espressioni Emotive degli altri per operare delle scelte nelle situazioni ambigue: infatti sappiamo che tendono a guardare la madre prima di decidere di allontanarsi o di avvicinarsi ad un gioco, ad una situazione ambigua o ad un estraneo..



SVILUPPO EMOZIONI

- **I bambini piccoli collegano le emozioni ad eventi concreti** come ad esempio la gioia può essere ricondotta alle coccole dei genitori, la rabbia ai dispetti dei fratelli, la tristezza ad un rimprovero e la paura al buio, al temporale o ad altro.



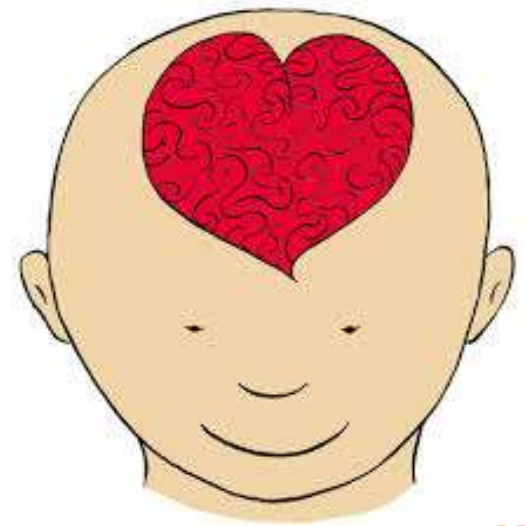
SVILUPPO EMOZIONI

- fino a circa 6 anni sono emotivamente sinceri, in quanto in questi anni sperimentano i propri e gli altrui stati d'animo, dopodiché sono in grado di mascherare le proprie emozioni
- **sapere quando manifestare le emozioni e quando non manifestarle rappresenta la base per mantenere i rapporti sociali e contribuisce alla crescita della competenza emotiva del bambino.**



INTELLIGENZA EMOTIVA

“la capacità di riconoscere e gestire le emozioni proprie ed altrui e di saperle indirizzare nella direzione più favorevole e vantaggiosa”. (Goleman)



Un buon sviluppo della nostra intelligenza emotiva ci permette di adattarci meglio all'ambiente e di conseguenza di migliorare il nostro benessere.



5 ABILITA':

- 1) la consapevolezza emotiva
- 2) il controllo emotivo
- 3) la motivazione
- 4) l'empatia
- 5) le competenze sociali.

Lavorare su queste abilità, favorendone lo sviluppo, vuol dire migliorare la nostra intelligenza emotiva e di conseguenza favorire il nostro benessere personale.



L'ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA PREVEDE:

- Espressione (attraverso i gesti e la comunicazione non verbale)
- Riconoscimento
- Comprensione (dei propri stati emotivi e altrui)
- Regolazione



PAPA', MAMMA AIUTATEMI CON LE EMOZIONI?

- E' fondamentale aiutare il bambino a riconoscerle e ad esprimerle con le parole.



PAPA', MAMMA AIUTATEMI CON LE EMOZIONI?

- Per i bambini è fondamentale poter contare su un adulto che sappia accogliere le loro emozioni, ascoltarle, dar loro il tempo di manifestarsi, liberamente per poterle poi incanalare per poter offrire degli strumenti per conoscerle ed affrontarle, che li abbracci e con loro tutto quel che hanno dentro.



LA RABBIA

- quando il bambino è travolto dalla collera che è importante mantenere la calma, in modo da contenere la sua aggressività
- Quando la tempesta è finita, è il momento di parlargli: porgli delle domande che lo inducano a riflettere.
- Trasformare gli impulsi e le azioni in parole è già un primo passo per dare un nome e un significato a questi sfoghi incontrollati.
- Non importa se non sempre il bambino ci riesce: almeno "sa" che cosa prova, e perché. E questa consapevolezza è già una grande conquista che apre la strada ad un maggior equilibrio nel rapporto con se stessi e con gli altri.



PAURA

- *Non cercare di gestire velocemente la sua paura.* Spesso noi adulti quando sentiamo che il nostro bambino ha paura, cerchiamo subito una soluzione. Un errore nel quale incorrono molte mamme e molti papà. Liquidare subito la paura così come fare subito qualcosa, non significa aiutarlo a superarla. Nella paura bisogna starci in modo empatico. Dobbiamo insegnare ai nostri figli a gestire gli stati interni. È molto importante insegnare fin da piccoli che le emozioni non sono una tavola piatta, ma sono come il mare. A volte ci sono onde leggere altre volte forti. Ma l'importante è saper navigare nel nostro mare emotivo.



PAURA

- Racconta le tue esperienze. Per il nostro piccolo è importante avere degli esempi capaci di comunicargli che ciò che sente è quello che un tempo anche i suoi genitori o gli altri adulti di riferimento hanno sentito in passato. Nel nostro narrare, nelle nostre storie e nelle esperienze il bambino avverte, si rispecchia e si consola.
- Esorcizza la paura attraverso le favole e i giochi



IL CERVELLO E LE EMOZIONI

Emisfero destro

Emisfero sinistro

EMOTIVITA'

LOGICA
RAZIONALITA'

OBIETTIVO:
INTEGRAZIONE



ALCUNE STRATEGIE

- entrare in sintonia e reincanalare
- nominare per denominare
- attivare senza infiammare
- usarla per non perderla
- muoversi per non perdere la testa



1) ENTRARE IN SINTONIA E REINCANALARE

ES. *Sono arrabbiato, non fai niente di bello per me, sei cattiva!* (prevalenza emisfero destro, inutile affrontarlo con aspetti razionali)

Entrare in sintonia: contatto fisico e quindi avvicinarlo, dirgli con voce pacata *“A volte è proprio dura, quando al mamma va a lavoro e tu rimani con la baby sitter...Non mi dimenticherai mai di te...(aiuta a far parlare e il bambino si sente ascoltato ed amato) Magari domani la mamma ti lascia un bacio stampo su un biglietto e tu lo tieni sempre con te...”* (emisfero sx-emisfero sx)



ENTRARE IN SINTONIA E REINCANALARE

- 1) Alcune volte funzionerà
- 2) Altre no perché magari è affamato o stanco
- 3) Altre no perché ormai ha superato il punto di non ritorno (utile farlo sfogare)

NB le regole rimangono e comunque anche se il bambino e nel bel mezzo dell'emotività non accettare che lanci oggetti o che picchi.

In alcuni casi bisogna allontanare il bambino e poi entrare in sintonia con lui



2) NOMINARE PER DENOMINARE

Es. un bambino cade e si sbuccia il ginocchio, un altro viene preso in giro dai compagni, un altro perde il suo gioco preferito (paura, tristezza, ondate emotive emisfero destro)



**IMPORTANTE AIUTARE IL BAMBINO A
RACCONTARE-NARRARE- METTERE IN
ORDINE**

Senza pressioni, mentre stanno facendo altro,
momenti opportuni. Usare alcune volte disegni o
racconti scritti da lui



STRATEGIA 2

Invece di ignorare e negare...



... Proviamo a "nominare per dominare"



DUE "CERVELLI" SONO MEGLIO DI UNO

Mettendo in ordine in questo modo i particolari della storia, Thomas ha fatto sì che la figlia cominciasse a dare un senso alle emozioni e alle sensazioni corporee che provava. Poi Thomas ha cominciato ad aiutare Katie a creare alcune nuove associazioni riguardo all'asilo, ossia riguardo al fatto che la scuola è un posto sicuro e divertente, ricordandole i vari aspetti e le diverse attività che le piacevano tanto. Insieme hanno scritto e illustrato un libricino che raccontava la storia dell'accaduto e raffigurava le attività che Katie preferiva fare nella sua classe. Come spesso accade con i bambini, Katie non si stancava mai di leggere e rileggere la sua "opera".

Nel giro di poco tempo, la bambina ha ritrovato l'amore per la scuola materna, e quell'esperienza ha smesso di avere su di lei il potere di un tempo. Di fatto, Katie ha imparato di poter superare la paura con il sostegno delle persone che le vogliono bene. Man mano che Katie crescerà, il padre continuerà ad aiutarla a comprendere le sue esperienze; questo processo di narrazione diventerà per lei un modo naturale per affrontare le situazioni difficili: avrà così uno strumento potente per far fronte alle avversità fino all'età adulta e nel corso di tutta la sua vita.

Persino bambini molto più piccoli di Katie – non più grandi di dieci, dodici mesi – rispondono bene alla narrazione. Prendiamo, per esempio, una bambina che stia appena cominciando a muovere i primi passi: immaginiamo che, cadendo, si sbucci un ginocchio. Il suo emisfero destro, completamente immerso nel momento presente e in contatto con il suo corpo e la sua paura, viene sopraffatto dal dolore. In una certa misura, la bambina teme che il dolore possa non passare mai. Quando la madre racconta alla figlia l'evento della caduta, usando il linguaggio e mettendo ordine nell'esperienza che ha vissuto, aiuta la bambina a coinvolgere e sviluppare l'emisfero sinistro, spiegando cosa sia avvenuto – è solo caduta – affinché possa capire perché prova dolore.

Non sottovalutate l'efficacia di un racconto per tenere desta l'attenzione di un bambino. Provateci se avete un figlio piccolo: rimarrete sorpresi nel vedere quanto possa essere utile e quanto il bambino sarà impaziente di collaborare alla narrazione in futuro, quando gli capiterà di farsi male o di avere paura.

La tecnica del "nominare per dominare" è altrettanto efficace con i bambini più grandi. Una madre di nostra conoscenza, Laura, l'ha impiegata con il figlio Jack di dieci anni che, dopo aver avuto un incidente di lieve entità (ma comunque sufficiente a farlo spaventare) con la bicicletta, si sentiva nervoso ogni volta che pensava di andare in bici. Ecco come la madre lo ha aiutato a raccontare l'accaduto così che Jack potesse cominciare a comprendere cosa stesse avvenendo dentro di lui:

I PIANI DEL CERVELLO

Piano di sotto

- Parte primitiva (respirazione, battito palpebre, risposta attacco fuga)

Piano di sopra

- Più evoluto c'è l'immaginazione, la pianificazione, l'empatia, la moralità, decisioni ragionevoli)

NEI BAMBINI E'
ANCORA IN
COSTRUZIONE



CRISI COLLERA

Piano sopra

- Il bambino DECIDE di perdere il controllo
Crisi manovrata
(pubblico)

LIMITI FERMI E
DISTINZIONE TRA
COMPORTAMENTI
ADEGUATI E NON.

ES. scarpette

Piano sotto

- NON E' INTENZIONALE, IL BAMBINO IN QUESTI CASI NON RIESCE A USARE IL CERVELLO

Es. acqua sul capo
BISOGNA ENTRARE
IN SINTONIA,
CALMARLO dopo
parlargli



3) ATTIVARE SENZA INFIAMMARE

- Cioè coinvolgere la parte superiore del cervello

“Sembri arrabbiato è così? Cosa ti ha fatto arrabbiare? Cosa potremmo fare?”



Cominciavi con un'osservazione: "Sembri arrabbiato. È così?". (Ricordate la strategia "Entrare in sintonia e reincanalare"?). Mio figlio storse il viso con ferocia, tirò di nuovo fuori la lingua e proclamò a voce alta: "Sì!". Mi sentii davvero sollevata dal fatto che non andò oltre: non sarebbe stato per nulla strano se avesse aggiunto l'ultimo fra i suoi insulti preferiti e mi avesse urlato: "Vecchia bacucca scorreggiona". (Vi giuro che non so dove imparino queste espressioni.)

Gli domandai cosa lo avesse fatto arrabbiare e così scoprii che era andato su tutte le furie, quando il padre gli aveva detto che doveva mangiare almeno metà della sua *quesadilla* per avere il dolce. Gli spiegai che riuscivo a capire perché fosse rimasto insoddisfatto e gli dissi: "Vedi, papà è davvero bravo a cercare una soluzione che vada bene a tutti e due. Decidi quale pensi possa essere una quantità giusta da mangiare e poi vai a parlargli. Fammi sapere se hai bisogno di aiuto per preparare la tua proposta". Gli arruffai i capelli con la mano, poi tornai al tavolo, osservando come il suo volto tornato di nuovo adorabile mostrasse i segni di una faticosa riflessione: al "piano di sopra" del cervello era in corso una frenetica attività, una vera e propria dichiarazione di guerra al "piano di sotto". Fino a quel momento avevamo evitato l'esplosione, ma sembrava che dentro di lui fosse ancora pericolosamente accesa una miccia.

Nel giro di una quindicina di secondi, mio figlio tornò al tavolo e disse al padre in tono rabbioso: "Papà, non voglio mangiare metà della mia *quesadilla*. E voglio il dolce". La risposta di Scott combaciava alla perfezione con la mia: "Bene, quale pensi possa essere una quantità giusta?".

La risposta giunse lentamente, ma con ferma determinazione: "Ho solo una parola per te: Dieci morsi".

A rendere questa risposta poco matematica ancor più divertente è il fatto che dieci morsi corrispondevano a molto più di metà *quesadilla*. Così Scott accettò la controfferta, mio figlio ingollò felice dieci morsi del suo piatto e poi ebbe il suo dolce, e tutta la famiglia (insieme agli altri clienti del ristorante) si poté godere il pranzo senza altri incidenti. La parte inferiore del cervello di mio figlio non aveva mai preso completamente il sopravvento, il che, fortunatamente per noi, aveva fatto sì che la parte superiore avesse la meglio.

Come ho accennato, anche la prima soluzione sarebbe andata benissimo, sarebbe persino stata appropriata. Ma avrebbe comportato la perdita di un'opportunità. Mio figlio, infatti, avrebbe perso la possibilità di comprendere quanto la sintonia, la comunicazione e il compromesso siano importanti per le relazioni interpersonali. Non avrebbe avuto l'occasione di sentirsi capace di compiere autonomamente delle scelte, di influire sull'ambiente in cui vive e di risolvere problemi. In breve, avrebbe perso un'opportunità per esercitare e sviluppare la parte superiore del proprio cervello.

Tuttavia, mi preme sottolineare che, sebbene avessi scelto la seconda soluzione, io e mio marito dovevamo ancora occuparci del comportamento sbagliato che comunque mio figlio aveva mostrato in quell'occasione. Quando mio figlio ebbe ripreso il controllo, mostrando di essere effettivamente in grado di comprendere ciò che avevamo da dirgli, abbiamo parlato con lui dell'importanza di portare rispetto e di comportarsi con educazione quando si è al ristorante, anche se si è arrabbiati.

STRATEGIA 3

Invece di "infiammare" la parte inferiore...



... attiviamo la parte superiore del cervello



4) USARLA PER NON PERDERLA: ALLENARE LA PARTE SUPERIORE DEL CERVELLO

- Dare l'opportunità ai bambini di esercitarsi a fare delle scelte (esaminare con lui una serie di alternative)
- Aiutarli a controllare il corpo: respiro profondo, contare fino a 10
- Sviluppare l'empatia: “perché pensi che quel bambino stia piangendo?”
- Sviluppare la moralità



5) MUOVERSI PER NON PERDERE LA TESTA

- Quando vostro figlio “PERDE IL CONTATTO CON LA PARTE SUPERIORE DEL CERVELLO”



IL MOVIMENTO

Modifiche stato fisico = Modifiche stato emotivo

Es. saltello per vestirsi



COME AIUTARE I NOSTRI FIGLI CON LE EMOZIONI?

- **CONOSCI TE STESSO:** quindi essere in grado di riconoscere, capire e riuscire ad identificare i propri stati d'animo
- I bambini hanno difficoltà a descrivere l'emozione che stanno provando e quindi a nominarle, per questo **OCCORRE L'AIUTO DELL'ADULTO PER IDENTIFICARLE E CLASSIFICARLE** e solo così il bambino potrà imparare a distinguerle, ed esprimere così più facilmente il suo stato d'animo



COME AIUTARE I NOSTRI FIGLI CON LE EMOZIONI?

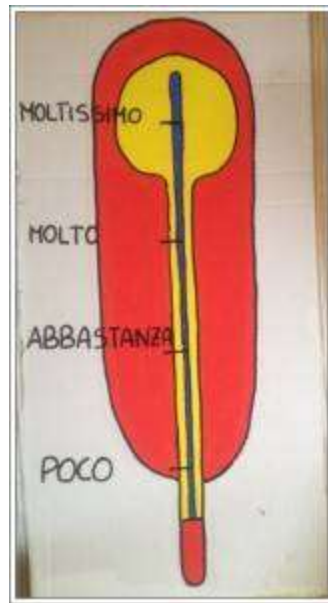
Utilizzare alcuni strumenti:

- 1) ai bambini più piccoli si possono fare **osservare delle figure/volti** (ritagliate dalle riviste o stampate da internet ecc.) che esprimano le sei emozioni di base (gioia, rabbia, tristezza, meraviglia, paura e disgusto) per valutare la capacità del bambino di riconoscerle.



COME AIUTARE I NOSTRI FIGLI CON LE EMOZIONI?

2) Per i bambini più grandi invece **si può costruire il termometro delle emozioni**



COME AIUTARE I NOSTRI FIGLI CON LE EMOZIONI?

- Durante il **GIOCO DEL TERMOMETRO** è fondamentale che i genitori facciano attenzione a non comunicare il messaggio sbagliato e cioè che sono le situazioni a far sentire il bambino in un certo stato d'animo. Risulta quindi necessario evitare di utilizzare affermazioni come “la situazione che ti ha fatto arrabbiare” ma usando espressioni come “la situazione in cui ti sei arrabbiato”.



COME AIUTARE I NOSTRI FIGLI CON LE EMOZIONI?

- **IL DISEGNO:** in quanto attraverso le rappresentazioni grafiche i bambini esprimono il loro mondo interiore, fatto di gioia, paura, rabbia ecc. Si può chiedere loro di rappresentare le diverse emozioni, ognuna in un foglio diverso, appendere i fogli in casa e utilizzarli per descrivere l'emozione che si sta provando dopo un litigio con il fratello, una caduta dolorosa, un rimprovero, un risveglio notturno ecc.. Questa attività può aiutare i genitori ad aprirsi ai propri figli accogliendo il loro bisogno di esprimersi.



COME AIUTARE I NOSTRI FIGLI CON LE EMOZIONI?

- **LE FAVOLE:** lette con la presenza del genitore. E' fondamentale permettere al bambino di prestare attenzione a quello che accade nella storia e riflettere insieme all'adulto su cosa sta succedendo. Le favole stimolano la fantasia dei bambini attraverso varie situazioni e diversi personaggi con caratteristiche ed emozioni differenti che aiutano i bambini a distinguere la fantasia dalla realtà.



LA GESTIONE EMOZIONI

- Spesso diciamo ai bambini di "non piangere", "non fare il cattivo", "non avere paura", ma non gli insegniamo quasi mai un modo alternativo di gestire l'ondata di emozione, di qualsiasi natura essa sia.
- Ci sono invece emozioni che se ignorate e represses o, al contrario, espresse senza freno, possono fare male, a se stessi e agli altri. Sono emozioni più difficili da gestire, come la rabbia, la paura, l'ansia che richiedono un metodo che permetta di far fronte al loro insorgere.



MODI PER SCARICARE L'EMOZIONE

- Diretto
- Indiretto
- SUBLIMATO: la forma che lascia più spazio e libertà d'azione, cioè la trasformazione dell'emozione in "forza lavoro" che può essere scaricata in tantissimi modi diversi (correndo, urlando, prendendo a pugni un cuscino, camminare all'aria aperta, parlare con un amico, ballare o scrivendo una lettera con tutti gli insulti e impropri che vorremmo dire (senza però mandarla), e così via.



CHE VUOL DIRE GESTIRE:

- Imparare a costruire un buon rapporto con le proprie emozioni, cioè dare loro dignità di esistenza e modalità di espressione, ci eviterà i danni dei due possibili estremi, da una parte la repressione, quindi "l'aridità", e dall'altra l'espressione incontrollata, quindi "l'alluvione". le volubili e mutevoli colorazioni del nostro animo si trasformeranno non in una croce da subire, ma in una ricchezza.



MA PERCHÈ MAI GIOCARE CON LE EMOZIONI CON I BAMBINI?

- 1) per divertirsi
- 2) per imparare a riconoscerle in noi e negli altri
- 3) per impararne i nomi
- 4) per capirne le varie sfumature
- 5) per trovare l'occasione di parlare di cosa proviamo, di cosa ci fa stare bene o male
- 6) per familiarizzare con la nostra emotività



GIOCHI : LE PALETTE EMOTIVE



io nomino un'emozione
e il bambino deve
prendere e sventolare la
paletta corrispondente

- per aumentare e sviluppare la consapevolezza emozionale (riconosco l'emozione che sto provando)
- per accrescere il proprio vocabolario emotivo (dò un nome all'emozione che provo)
- per stimolare lo sviluppo dell'empatia (riconosco l'emozione che sta provando un'altra persona)



L'OROLOGIO DELLE EMOZIONI E LE MANINE DELLE EMOZIONI



L'orologio delle emozioni



*...IL PENSARE CI DIVIDE...IL SENTIRE CI
UNISCE...*



*GRAZIE
PER L'ATTENZIONE*

