

LA CURVA DELLE EMOZIONI DEI BAMBINI AL TEMPO DEL COVID

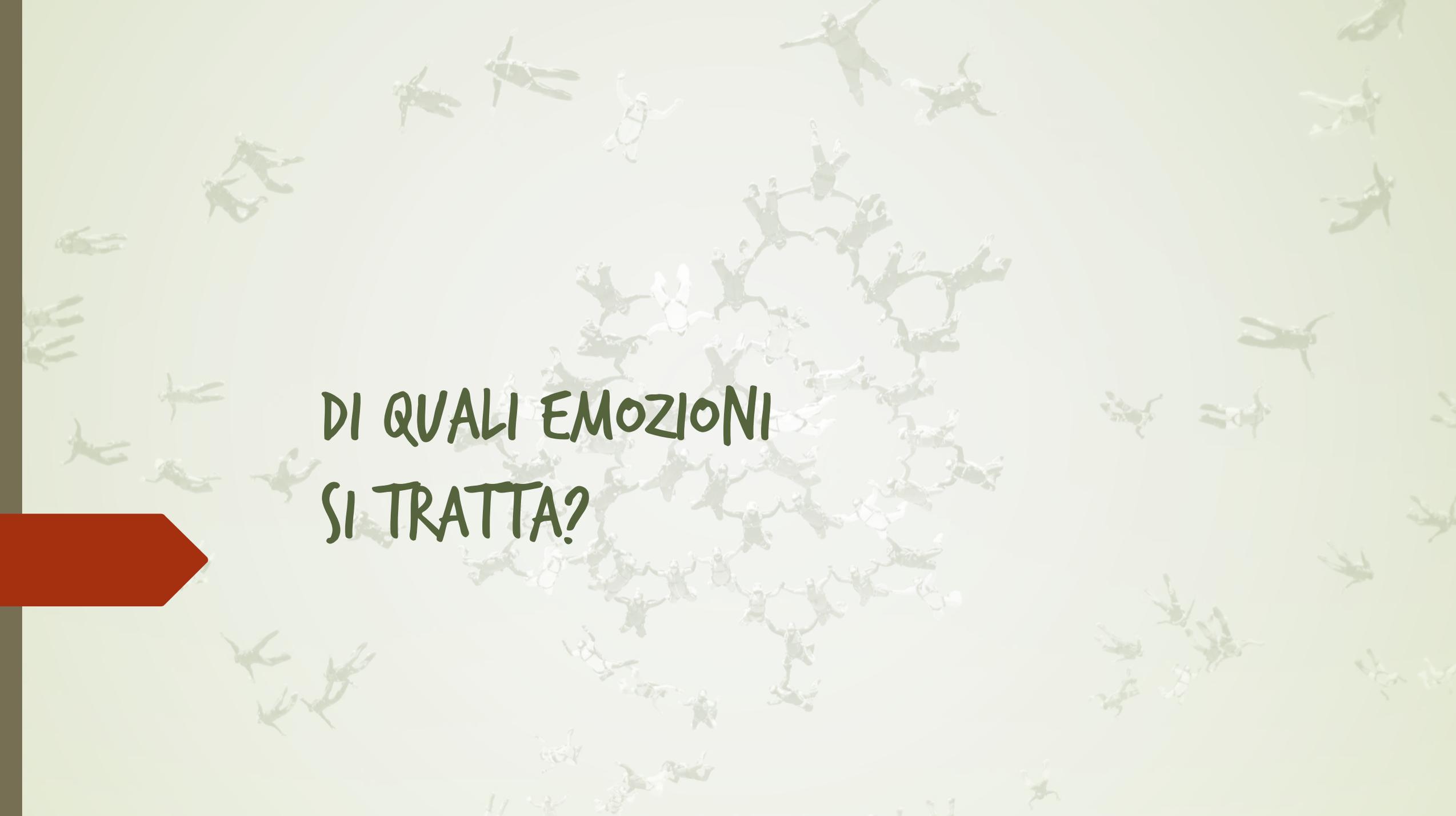
A CURA DI
DOTT.SSA ALESSIA AGLIATI

Laboratorio di Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione
Dipartimento di Scienze Umane per la Formazione Riccardo Massa
Università degli Studi di Milano-Bicocca



Lab-pse





DI QUALI EMOZIONI
SI TRATTA?

QUALI EMOZIONI OSSERVO NEL
COMPORTAMENTO DI MIO
FIGLIO/MIA FIGLIA NEGLI
ULTIMI MESI?



<https://flinga.fi/s/FWFZ8ZA>





Questa foto di Autore sconosciuto è concesso in licenza da [CC BY-SA-NC](#)



I SEGNALI RICORRENTI



Comportamenti regressivi

Lamenti, piagnistei, abbassamento dell'umore, tristezza

Iperattività, irritabilità, iper-eccitazione

Comportamenti rumorosi come per attirare l'attenzione

Opposizione agli adulti, sfide e provocazioni

Risvegli notturni

**Passaggio da un'attività all'altra, scarsa concentrazione, svogliatezza, lasciare giochi e attività a metà
(distraibilità)**



COME FARE?



1. REGOLARE LE PROPRIE EMOZIONI

2. ACCOGLIERE, RICONOSCERE E CO-REGOLARE LE
EMOZIONI DEI PROPRI FIGLI



COME SI FA A REGOLARE LE PROPRIE EMOZIONI?

Proviamo a capire...



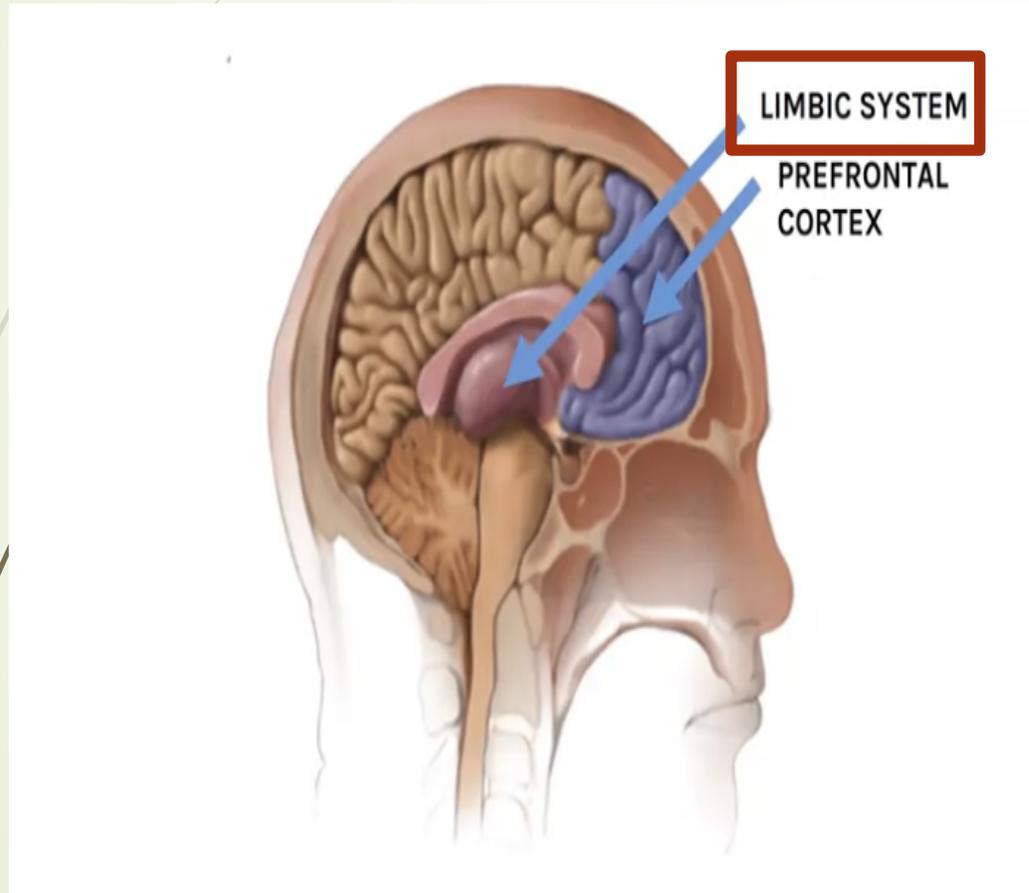
NON TEMERE LE EMOZIONI
NON GIUDICARLE SBAGLIATE
NON SUBIRLE
NON COMBATTERLE
NON NEGARLE

... MA ACCOGLILE COME SEGNALI

- ▀ Le emozioni sono risposte **SOGGETTIVE** agli eventi e sono le vie attraverso cui il nostro corpo ci segnala la necessità di **CAMBIARE** e di **ADATTARCI** alle sfide del nostro ambiente
- ▀ **LE EMOZIONI SONO INFORMAZIONI** sullo stato del nostro adattamento all'ambiente



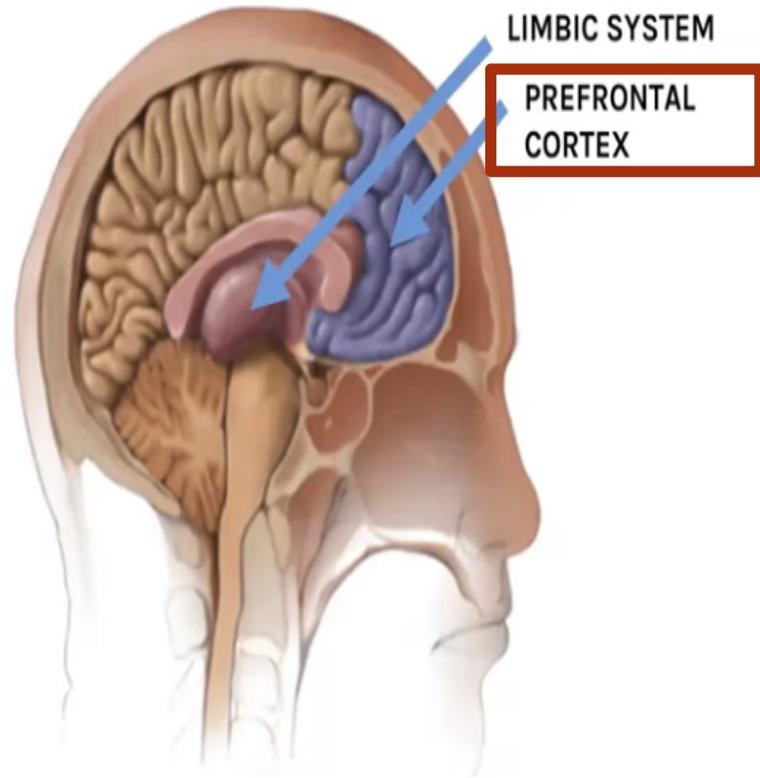
Due parti del cervello si mettono immediatamente “al lavoro” in presenza di minacce



Il sistema limbico

funziona come uno scanner di ogni minaccia incombente: monitora le informazioni che provengono dai nostri sensi, dalla nostra memoria e dai nostri pensieri; promuove la produzione di neurotrasmettitori e ormoni che muovono impulsi alle diverse parti del corpo attivando le reazioni di sopravvivenza (flight-fight-freeze)

Due parti del cervello si mettono immediatamente “al lavoro” in presenza di minacce

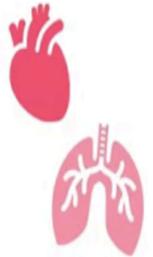


La corteccia pre-frontale

È la parte del cervello che PENSA, PIANIFICA, ELABORA, RAGIONA, ANALIZZA le situazioni. E il manager esecutivo dei nostri pensieri, aiuta a mantenere la visione d'insieme, a non perdere la prospettiva.

Le connessioni tra le due aree permette ai pensieri di essere informati dalle emozioni e alle emozioni di essere guidate dai pensieri

Cosa succede quando lo stress è intenso e prolungato?

 <p>Sensory system goes on full alert.</p>	 <p>Adrenaline is released to activate the heart and lungs.</p>
 <p>Cortisol is released, which stores the memory in our brains.</p>	 <p>Certain body functions are slowed down.</p>

- ▶ L'accesso all'area prefrontale è ostacolata e diventa difficile pensare chiaramente, ragionare, apprendere e prestare attenzione ad altro
- ▶ Le funzioni organiche non direttamente implicate nella reazione al pericolo rallentano: l'attività del sistema immunitario, la digestione (stomaco e intestino)

LE EMOZIONI C'ENTRANO...

ATTENZIONE - MEMORIA -
APPRENDIMENTO -
MOTIVAZIONE

CREATIVITA' E
PERFORMANCE



PRESA DI DECISIONE

RELAZIONI

COME RISTABILIRE LA CONDIZIONE DI EQUILIBRIO?

LE STRATEGIE EFFICACI
(E QUELLE MENO EFFICACI)



STRATEGIE INEFFICACI

DIALOGO INTERIORE NEGATIVO	ACCUSARE/ACCUSARSI	LAMENTARSI/ AUTO(OMMISERARSI
PROCRASTINARE	EVITARE	MANIPOLAZIONE PSICOLOGICA
DISPREZZO	URLARE/GRIDARE	PENSIERO SPERANZOSO/ILLUSIONE
ABUSO DI SOSTANZE	IGNORARE IL PROBLEMA	RUMINAZIONE MENTALE
AGGRESSIONE FISICA	NEGAZIONE DELL'EMOZIONE	(ATTIVE ABITUDINI (ALIMENTAZIONE, SONNO, ESERCIZIO FISI(O)

STRATEGIE EFFICACI

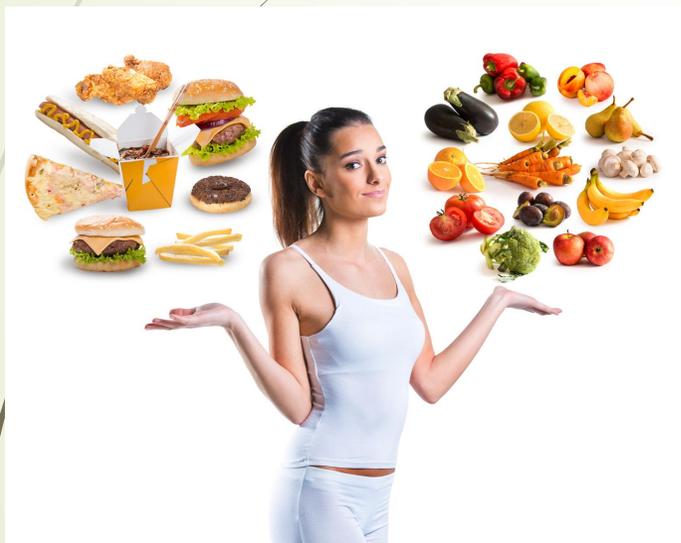
RESPIRARE	SANE ABITUDINI (ALIMENTARI,, ORE DI SONNO...)	ESERCIZIO FISICO
DENOMINARE LE EMOZIONI	MINDFULNESS	RE-FRAMING
DIALOGO INTERIORE POSITIVO	IMPEGNARSI IN NUOVI PROGETTI	DISTRAZIONI A BREVE TERMINE
SUPPORTO SOCIALE	(CHIEDERE AIUTO AGLI SPECIALISTI	OFFRIRE AIUTO
UMORISMO/ IRONIA	ATTITUDINE ALLA RICERCA DELLA SOLUZIONE	VISUALIZZAZIONE



Respirazione



Esercizio fisico

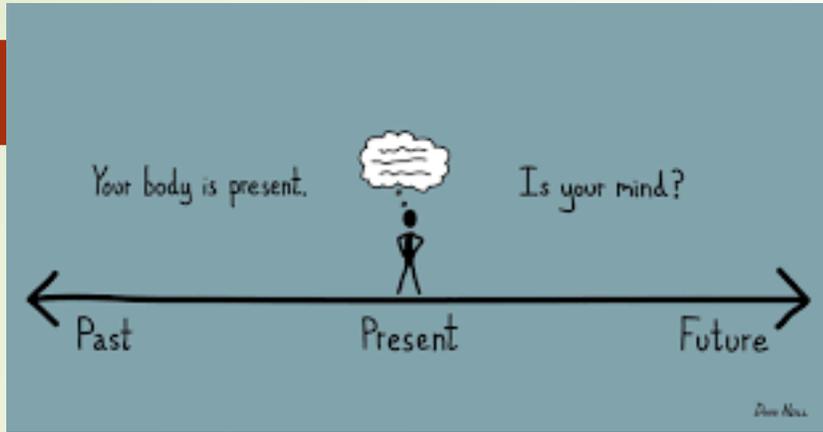


Sane abitudini alimentari

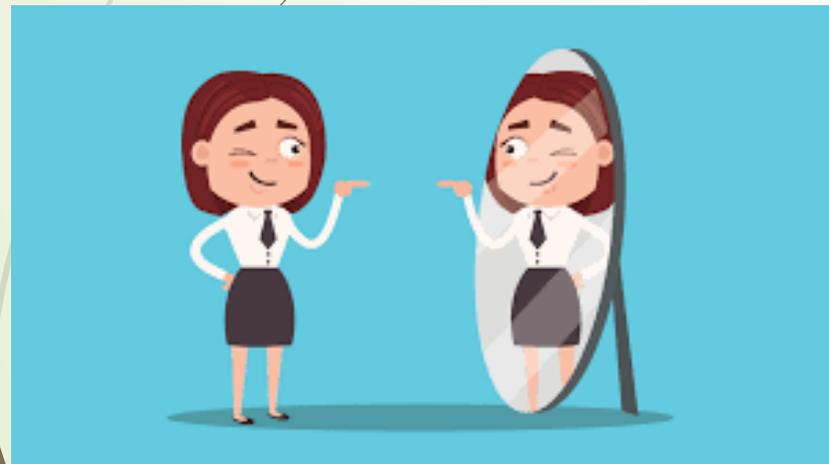


Ore di sonno

Strategie fisiologiche



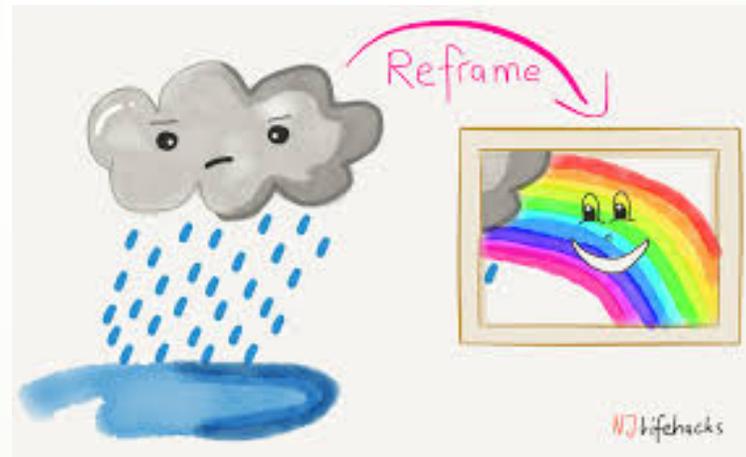
Mindfulness



Dialogo interiore positivo



Denominare



Reframing

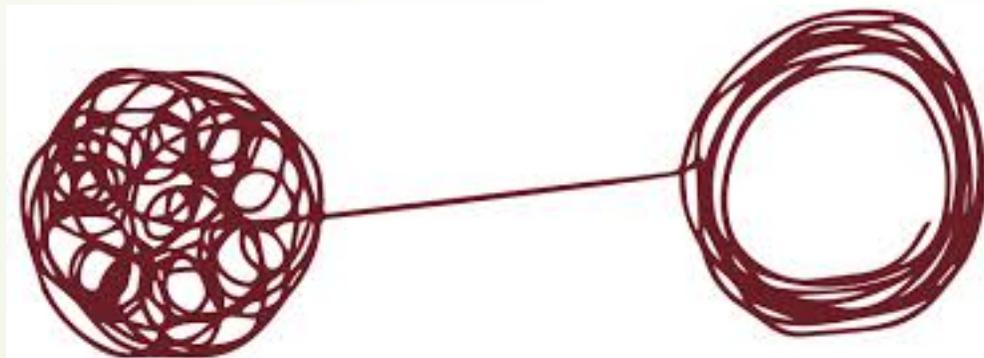
Strategie
cognitive



Condividere emozioni



Offrire aiuto



Chiedere aiuto ad uno specialista

Strategie
sociali

RICONOSCERE, ACCOGLIERE E (O-REGOLARE LE EMOZIONI DEI BAMBINI

Rivolgersi ai bambini con **CALMA** e **FERMEZZA**, parlare con **TONO PACATO** e **RASSICURANTE**, eventualmente anche con il **CONTATTO FISICO**:

RICONOSCERE, ACCOGLIERE

- «La mamma/il papà lo sa che è un momento difficile anche per te... »

CALMARE PLACARE CONTENERE LE EMOZIONI

- «Respira, va tutto bene, mamma/papà è qua con te...»

LEGITTIMARE

- «Mi spiace che tu ti senta così... è proprio una situazione difficile... Ma con noi sei al sicuro, e troviamo un modo stare meglio.... »

DARE UNA PROSPETTIVA POSITIVA

- «Vedrai che torneremo a stare meglio.... E tutto questo passerà, finirà, tutto passa»

OSSERVARE

- Cercare e comprendere le situazioni che possono sollecitare reazioni emotive intense ed **EVITARLE**

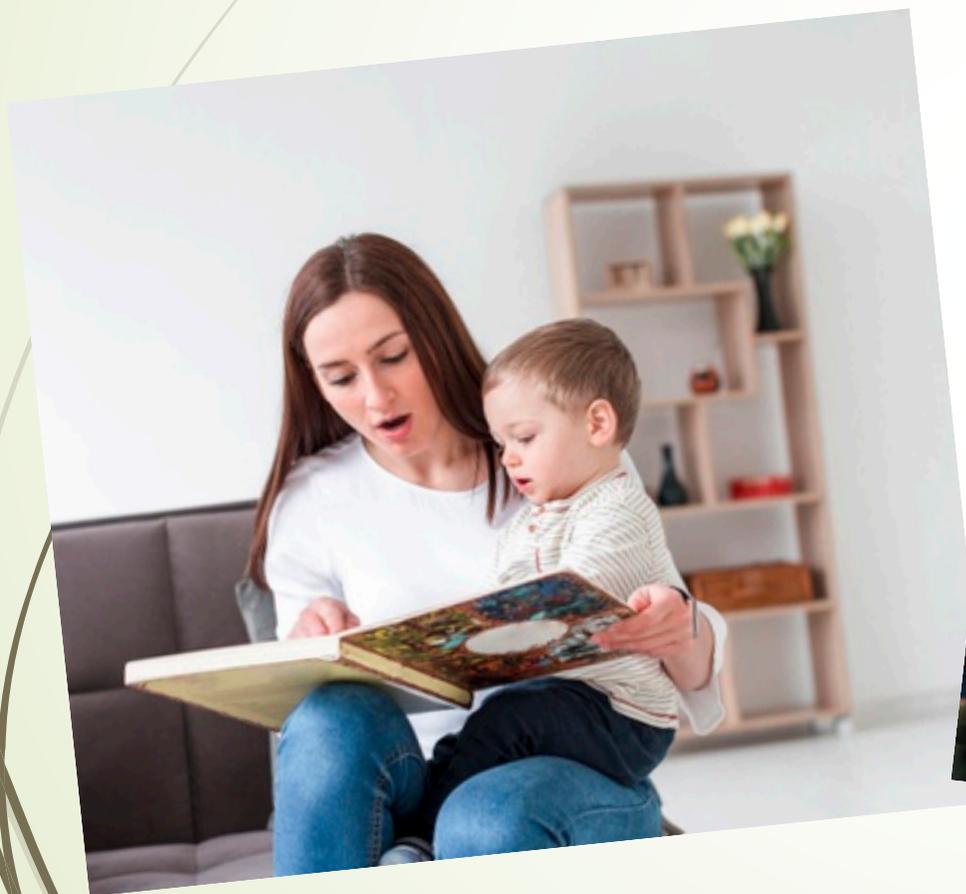


DIALOGARE CON I BAMBINI
SULLE LORO EMOZIONI

SOLO QUANDO IL BAMBINO/LA BAMBINA SI È CALMATO/A - ANCHE DOPO QUALCHE ORA - RIPRENDERE IL DIALOGO EMOTIVO

STRATEGIE DI REGOLAZIONE: «Oggi hai provato un'emozione molto forte... come possiamo fare la prossima volta a fare uscire questa emozione senza urlare, rispondere male, colpire... Magari prendiamo un cuscino e ci salti sopra, una pallina di gomma piuma e la lanci per terra... »

DIALOGARE USANDO I LIBRI





DIALOGARE USANDO I LIBRI

3 - 6 anni

grazie

CONTATTI

alessia.agliati@unimib.it

www.labpse.it

<https://www.ambarabalibreria.it/>

