



S.O.S. EMOZIONI

In questi giorni un po' particolari ci si ritrova tutti a casa ad affrontare un nuovo modo di stare insieme e di gestire il tempo a disposizione. Per questo motivo ai genitori può venire il dubbio su come riempire le giornate o la frustrazione per la complessità della situazione ed entrare così in contatto con emozioni e sensazioni di preoccupazione, paura, rabbia o noia. Anche per i nostri bambini e ragazzi è così!

Come possiamo aiutare a gestire queste situazioni che talvolta possono portare a comportamenti disfunzionali?

Ecco qualche indicazione per grandi.. e piccoli!

1. ACCETTA E ASCOLTA CIO' CHE SENTI

Aiutiamo i nostri figli a riconoscere ciò che stanno provando: sensazioni fisiche, pensieri e comportamenti.



2. DAI UN NOME

Di cosa stiamo parlando? Forse è... Rabbia, Paura, Noia, Gioia, Tristezza, Sorpresa.. ?

Per aiutare i nostri figli in questo compito possiamo verbalizzare le emozioni in modo semplice: *"Quando fai così (o quando hai una faccia così) mi sembri proprio....."*



ARRABBIATO



ANNOIATO



TRISTE



FELICE



PAURA



SORPRESA



3. DA DOVE ARRIVA?

Cos'è successo? Perché si sente così? Cerchiamo di capire insieme da dove arriva l'emozione e, con semplici spiegazioni, di comprendere ciò che accade.

I motivi possono essere i più disparati!

- Ha visto o sentito in TV qualcosa di poco comprensibile o che l'ha spaventato?
- Non ritrova le sue routine quotidiane?
- Non sa cosa fare, si annoia?
- Vuole a tutti i costi un gioco (che per es. ha il fratello)?

4. COME FARE PER GESTIRLA?

A volte i bambini/ragazzi possono disregolarsi o attuare dei comportamenti disfunzionali.

A. Ascoltiamo i nostri figli, "stiamo con loro" nelle loro emozioni, questo li aiuta ad avere un supporto per organizzarle e regolarle.

B. Diamo alternative valide: insegniamo loro come poter esprimere le emozioni in modo più funzionale sia verbalizzando ciò che prova (es. "sono preoccupato") che suggerendo il giusto



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche

Struttura Operativa Complessa di
NEUROPSICHIATRIA dell'INFANZIA e ADOLESCENZA
Programma Autismo
Centro Autismo

comportamento (es. “Quando sei preoccupato puoi: chiamare la mamma, ascoltare una bella canzone, rilassarti sul divano, ecc..)

E poi?

C. Facciamo qualcosa di bello: rassicuriamo il bambino/ragazzo e troviamo attività da fare per aiutarlo a risolvere la situazione, a rilassarsi e indirizzare le energie e i pensieri verso qualcosa di più piacevole e funzionale.



ED INFINE...

Ricordiamoci che i nostri bambini e ragazzi hanno bisogno spesso di routine e aspettative “certe”. L’incertezza li mette più in difficoltà e dietro ad un’espressione di rabbia, si può nascondere la paura del “non prevedibile”.. un po’ quello che possiamo sentire anche noi in questi giorni!