



## 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



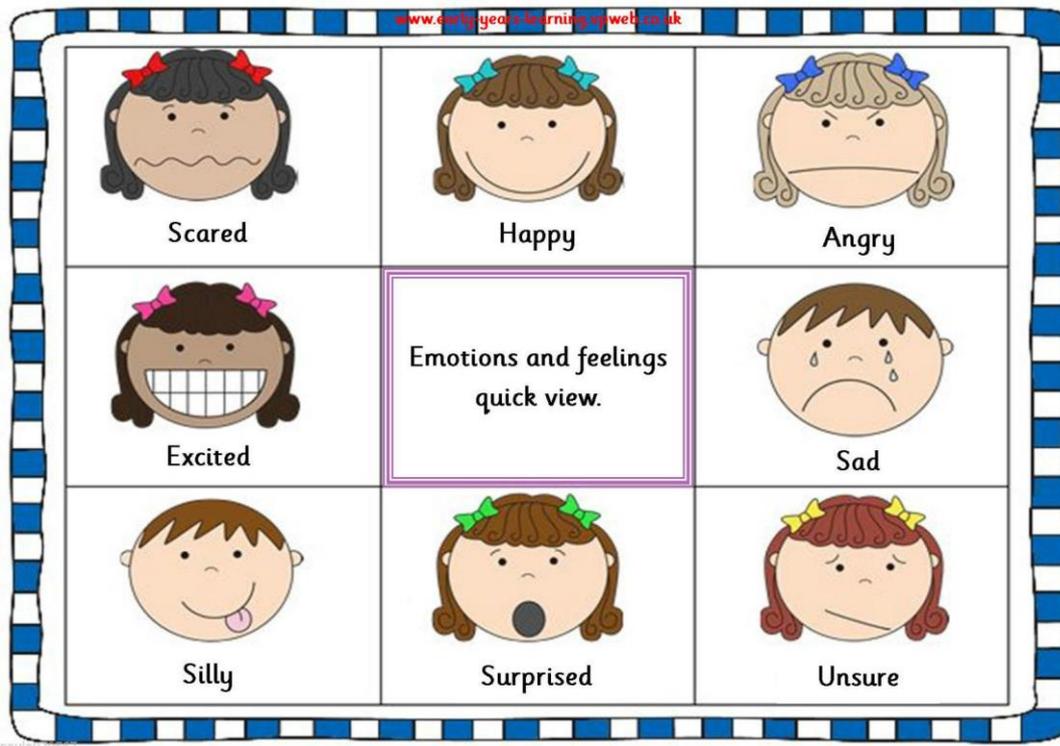
FELICE



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!