



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  
Servizio di Reggio Emilia

# Uno sguardo alle emozioni per...

## ...RICONOSCERLE

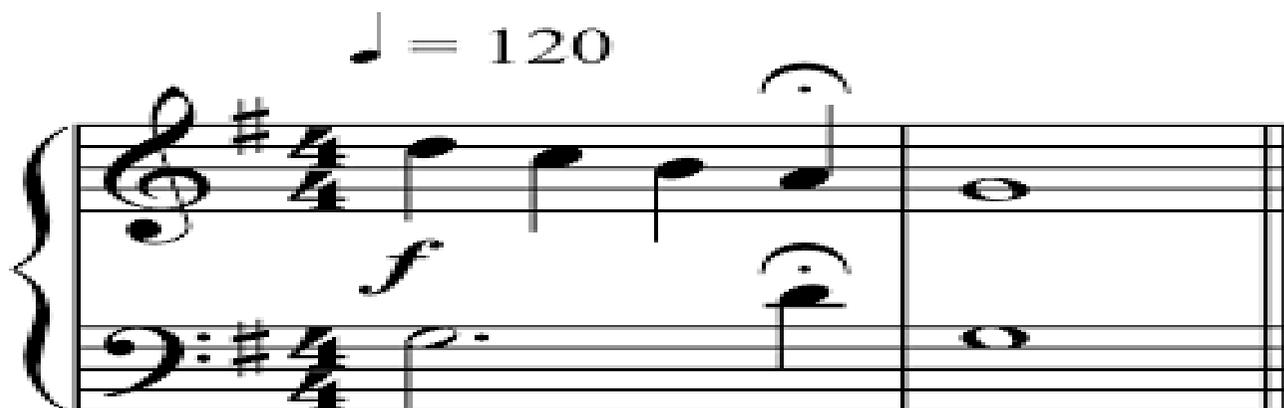


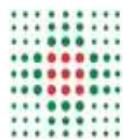
## ...AUTOREGOLARSI

In tempo di COVID-19...

Tempo speciale, difficile e una grande occasione per sperimentare  
**nuove opportunità...**

Per **VIVERE una nuova quotidianità** con i nostri cari, nella nostra casa  
e una **nuova organizzazione del tempo** con la possibilità di **FERMARSI**.





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  
Servizio di Reggio Emilia

# ***FERMARSÌ...***

...E pensare a...

**COSA** facciamo?



**COME** riempiamo le  
giornate?





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  
Servizio di Reggio Emilia

E' una condizione per **conoscere...**

**PAURA**



**RABBIA**



**TRISTEZZA**



**GIOIA/FELICITA'**



**DISGUSTO**



sentire la **NOIA** che .....



...può attivare la **creatività**...



...e insegnare a **regolare le emozioni**



# COME???

**ACCETTANDO** quello che si sente senza giudicarsi.

**ASCOLTANDO** il proprio corpo e le sensazioni che si provano.

**CLASSIFICANDO L'ESPERIENZA** facendo attenzione  
ai pensieri associati a tali sensazioni e dare loro un nome.

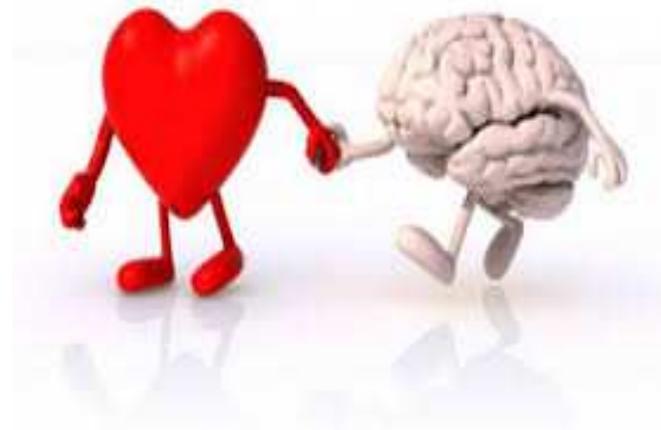
**ESPANDENDO LE PROPRIE CONSAPEVOLEZZE**

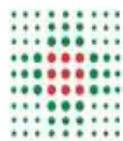
concentrandosi sul presente invece che sul futuro;

prendendo in considerazione

**cosa succede QUI** ed **ORA** intorno a sé,

ai rumori, odori e le sensazioni che ne scaturiscono.





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  
Servizio di Reggio Emilia

# Come con i bambini/ragazzi???

In primo luogo, è importante che l'adulto riconosca le proprie emozioni per poterle individuare, organizzare e sostenere nei propri figli,



successivamente può:

- ★ **Aiutare** il bambino/ragazzo ad essere consapevole delle proprie emozioni, verbalizzandole e legittimandole  
*«Quando fai così (o quando fai una faccia così) mi sembri proprio...»*
- ★ Dare la **possibilità di parlarne, riconoscerle**, così da poter trovare delle soluzioni
- ★ **Ascoltare** il bambino/ragazzo, stare con lui, nelle sue emozioni.  
Sentire un supporto può essere utile per imparare ad organizzarle e regolarle.
- ★ **Proporre** delle alternative valide: insegnandogli come poter esprimere le emozioni in modo più funzionale , verbalizzandole (es. «sono preoccupato») o con il comportamento (ascoltare una canzone, scrivere...)



Può essere valido...

## **FARE QUALCOSA DI BELLO**

✦ **Proporre, coinvolgere** il bambino/ragazzo  
**in un'attività**, per aiutarlo a risolvere la situazione,  
a rilassarsi e indirizzare le energie e i  
pensieri verso qualcosa di piacevole e/o funzionale  
(disegnare, cucinare, gioco in famiglia...)



✦ **Costruire la scatola dell'emozione**,  
al fine di «buttar fuori», dare una forma e spazio  
a ciò che crea maggiore malessere o felicità/gioia





## **COSTRUIRE e USARE la scatola delle emozioni**

- Prendere una scatola (di scarpe, di un vecchio gioco...), chiuderla e fare sulla parte superiore un taglio/buco o lasciare il coperchio mobile;
- Colorarla con il colore della rispettiva emozione (**rosso/rabbia**, **verde/disgusto**, **azzurro/tristezza**, **giallo/gioia/felicità**, **viola/paura**);
- Quando il bambino/ragazzo sente un'emozione forte, prende la scatola, la apre, ci urla dentro e la richiude oppure fa un disegno e/o uno scarabocchio, e/o prende un oggetto inerente a quanto sta succedendo e lo inserisce nella scatola.



Successivamente, può essere molto utile raccontare, verbalizzare o rappresentare (con dei personaggi) cosa è successo.

***Si ricorda che i bambini/ragazzi hanno bisogno  
spesso di routine e aspettative «certe».***

***L'incertezza può metterli più in difficoltà e  
dietro ad un'espressione di rabbia, si può  
nascondere la paura del «non prevedibile».***



***INSIEME SI VINCE***

