



PAURA, RABBIA E ANSIA NEI BAMBINI ISTRUZIONI PER L'USO

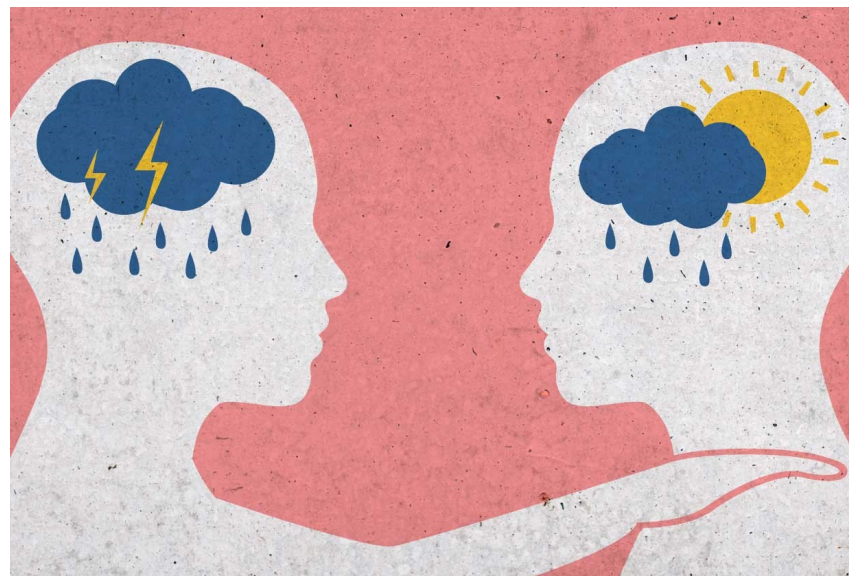
Dott.ssa Benedetta Maggioni
Psicologa, specializzanda in psicoterapia
cognitiva comportamentale dello
sviluppo e dell'adolescenza



EDUCARE ALLE EMOZIONI

Non significa saper «fare cose speciali in modo speciale», bensì «sentire» dentro di sé che si è capaci di ascoltare e accettare le proprie emozioni

**SINTONIZZARSI CON
GLI STATI EMOTIVI DEL
PROPRIO BAMBINO,
ATTRIBUIRVI UN
SIGNIFICATO E
COMPORTARSI DI
CONSEGUENZA.**





EDUCATORI EMOTIVI

- **Le emozioni sono l'elemento comune tra grandi e piccoli**
- Se riconosciamo l'attivazione degli stati emotivi nei nostri bambini/ragazzi possiamo calarci nel ruolo di genitore/insegnante/educatore nel migliore dei modi

E' NECESSARIO UN BUONO STATO DI COMPETENZA EMOTIVA RISPETTO A SE STESSO, COMPRENDENDO IL RUOLO CHE LE EMOZIONI HANNO GIOCATO NEL NOSTRO PERCORSO DI SVILUPPO, NELLA SUA STORIA RELAZIONALE.

SIAMO MODELLI PER I NOSTRI BAMBINI



ADULTI = ALLENATORI EMOTIVI

L'adulto ha quindi la funzione di allenatore alle emozioni attraverso la REGOLAZIONE EMOTIVA: vedo quello che stai provando, lo capisco, ti offro una soluzione per affrontare, ti aiuto.

IL BAMBINO INTROIETTA UN SENSO DI SICUREZZA E FIDUCIA, E SOPRATTUTTO IMPARA A FAMILIARIZZARE CON I PROPRI STATI EMOTIVI E CON LA LORO ALTERAZIONE.

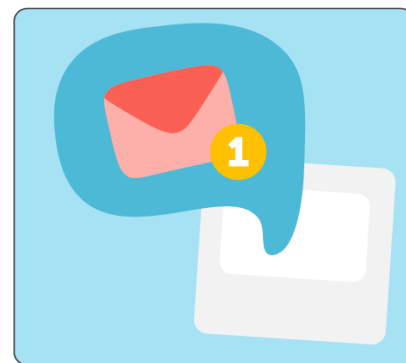


CHE COSA SONO LE EMOZIONI?

Le emozioni sono reazioni a quello che sta accadendo, sono l'energia che ci spinge ad agire o a fermarci.

Le emozioni sono dei MESSAGGI.

Le emozioni ci consentono di conoscere:
ciò che accade;
ciò che vogliamo;
ciò che per noi è importante.



QUANTE EMOZIONI!



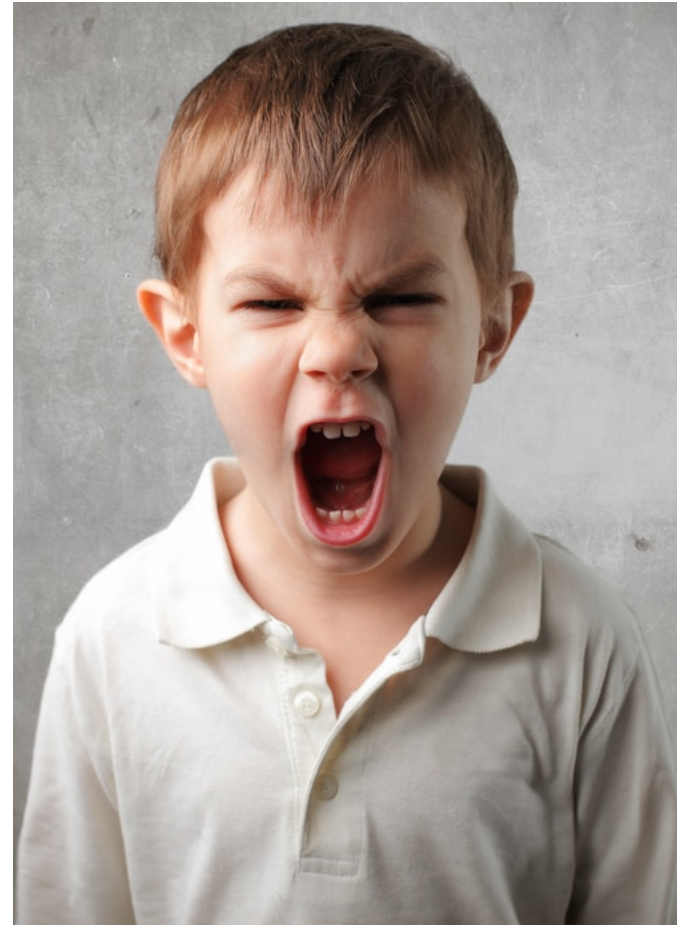
LA RABBIA



LA RABBIA

RABBIA: serve a farci capire cosa non ci sta bene, cosa vorremmo cambiare.

La proviamo quando ci sentiamo costretti a fare qualcosa o **quando subiamo un torto o un danno.**





LA RABBIA

- Da neonati la rabbia ha un **funzione utilissima** nel comunicare un disagio e nel richiamare chi ci può far stare meglio (pannolino bagnato)
- I bambini scoprono di **non essere ONNIPOTENTI**, non possono avere tutto quello che vogliono

VOGLIO vs NON PUOI / DEVI

- Con l'ingresso alla scuola dell'infanzia, i bambini sperimentano diverse situazioni in cui i loro desideri si scontrano con quelli degli altri bambini («Mi ha rubato il mio gioco»)



LA RABBIA

- Quando le cose non vanno secondo i nostri piani (VOGLIO VS REALTA')
- **Stanchezza e situazioni stressanti** sono fattori aggravanti

Tornate a casa, dopo una giornata di lavoro, scoprite che vostr* figli* non ha studiato la lezione di storia. Avete la cena da preparare, da riordinare il tavolo su cui regna il caos. COSA PROVATE?



LA RABBIA NEL CORPO

Il viso si arrossa, la fronte si contrae, si spalancano gli occhi, la bocca si chiude e i denti si serrano.

Il corpo è teso, si tengono le spalle alte e dritte e la testa rivolta in avanti. La cassa toracica si espande e le vene si gonfiano. I piedi si piantano bene a terra. Il volume della voce si alza e il tono si altera.

il battito cardiaco accelera e il respiro si fa più veloce.

È come se tutto in te si preparasse all'azione



LA RABBIA – REAZIONI

- **Sugli altri:** ci arrabbiamo con qualcuno di specifico o contro un gruppo
- **Sugli oggetti:** ce la prendiamo con qualcosa sulla quale scarichiamo la nostra rabbia e in alcuni casi possiamo fare anche del male a noi stessi.

Nel caso in cui ce la prendessimo con altre persone, la rabbia può essere:

1. **Unidirezionale:** sono solo io molto arrabbiato mentre chi è in relazione con me non lo è
2. **Bidirezionale:** tu sei furioso e la persona che hai davanti lo è ancora di più e il vostro interagire è un'escalation di azioni che alzano sempre di più il termometro della rabbia

LA PAURA



ESISTIAMO GRAZIE ALLA PAURA





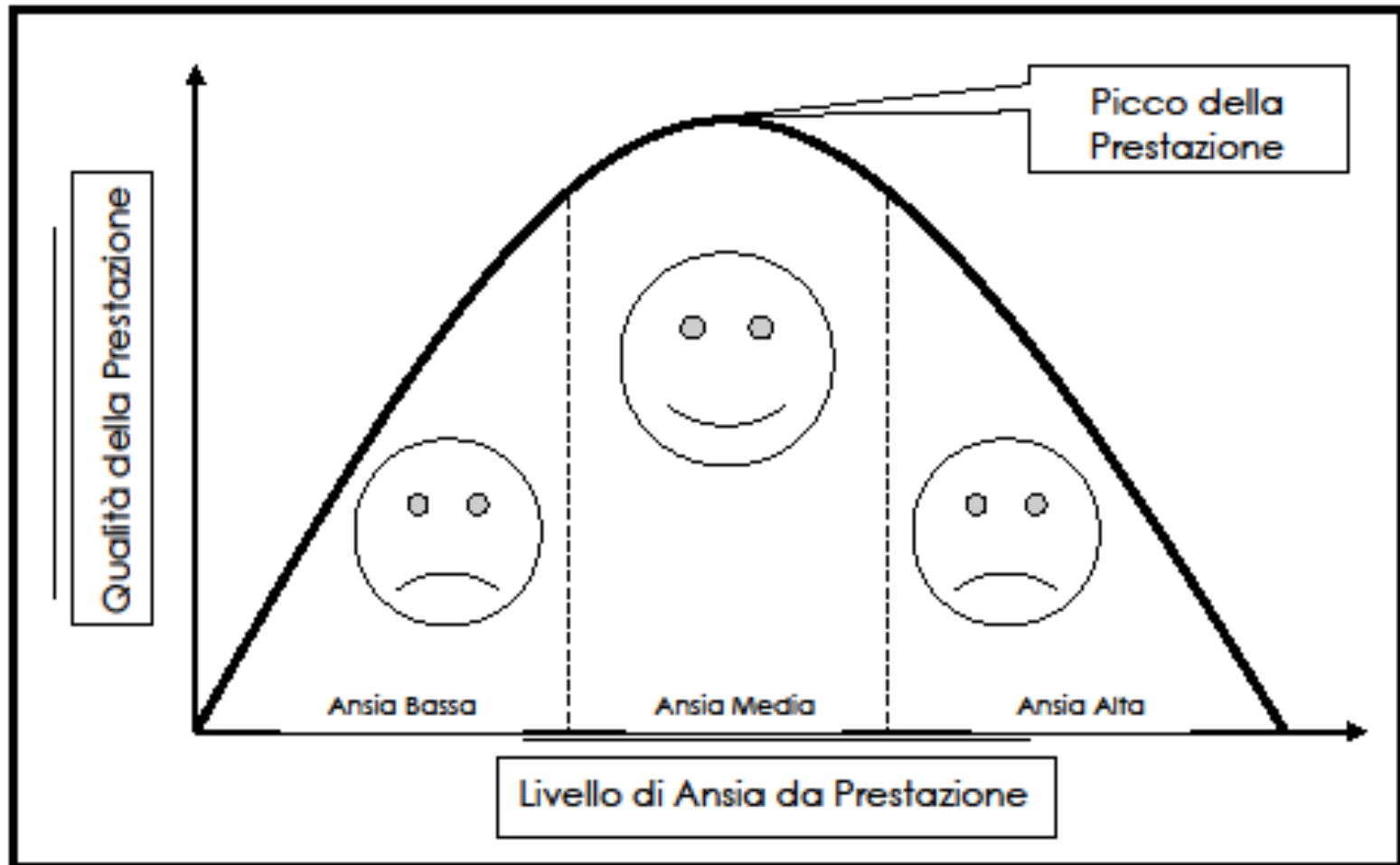
PAURA ... E ANSIA

Paura e ansia, sono emozioni simili che **hanno lo scopo di proteggerci da pericoli o eventi minacciosi**. Sono antiche e MOLTO UTILI: se gli uomini primitivi non avessero provato ansia e paura, i predatori li avrebbero uccisi e noi non esisteremmo.

- **PAURA** se il pericolo è reale (un leone che ti insegue)
- **ANSIA** se il pericolo è immaginato o previsto (un'interrogazione dove immagini di prendere un brutto voto)

PROVARE UN PO' DI ANSIA NON È NEGATIVO! L'ANSIA A LIVELLI MODERATI È UTILE PER MIGLIORARE LE NOSTRE PRESTAZIONI.

L'ANSIA BUONA





LE PAURE DEI BAMBINI

Le paure infantili, aumentano sino ai tre anni, poi decrescono spontaneamente con l'accrescersi della sicurezza e col precisarsi della realtà.

SCUOLA DELL'INFANZIA

Paure del tutto irrazionali, non reali pericoli.

Il bambino soffre ancora dell'ansia da separazione: angosciato se la madre lo lascia anche per un breve periodo.

Crede alle favole.

Le paure sono apprese per imitazione



LE PAURE DEI BAMBINI

SCUOLA ELEMENTARE

Le paure non diminuiscono - hanno obiettivi diversi:

famiglia

scuola

esperienze reali: insetti perché un'ape lo ha punto;

del fuoco perché una volta si è scottato dovute alle raccomandazioni insistenti dei genitori

Simbolismo: paura di fantasmi, streghe, mostri

**L'ATTEGGIAMENTO DEI GENITORI PUÒ INFLUIRE
POSITIVAMENTE O NEGATIVAMENTE SULLE PAURE DEI FIGLI**



ANSIA IN ETA' EVOLUTIVA

6 -7 anni: rumori strani, forti o improvvisi, fantasmi, streghe, allontanamento dei genitori, paura di perdersi, essere da soli di notte, andare a scuola, violenze o rifiuti da parte dei compagni;

7- 8 anni: il buio e i luoghi bui, eventi catastrofici rimasti impressi dalla televisione, dai film o dai libri, non piacere agli altri, essere in ritardo a scuola, essere escluso, violenze o rifiuti da parte dei compagni;

8- 9 anni: umiliazione, insuccesso a scuola o nel gioco, essere sorpreso a mentire o a compiere qualcosa di proibito, essere vittima di violenza fisica, genitori che litigano, si separano o si fanno male;



ANSIA IN ETA ' EVOLUTIVA

9- 11 anni: insuccesso a scuola, negli sport, ammalarsi, alcuni animali, vertigini dovute all'altezza, persone minacciose;

11-13 anni: insuccesso a scuola, negli sport o nelle situazioni sociali, apparire o comportarsi in modo strano, morte o malattie mortali, sesso (attrarre o ripugnare gli altri), essere raggirati o plagiati, perdere le proprie cose, essere derubati.



ANSIA IN ETA' EVOLUTIVA

- **SOVRASTIMA DEL PERICOLO**

Il bambino percepisce quello che lo preoccupa come un pericolo insormontabile

- **SOTTOSTIMA DELLE CAPACITA' DI FRONTEGGIARLO**

Il bambino si percepisce come incapace o con scarse risorse per fare fronte a ciò che ritiene pericoloso

E' IMPORTANTE LAVORARE SULLE CONVIZIONI SBAGLIATE E SULL'AUTOEFFICACIA DEL BAMBINO/A

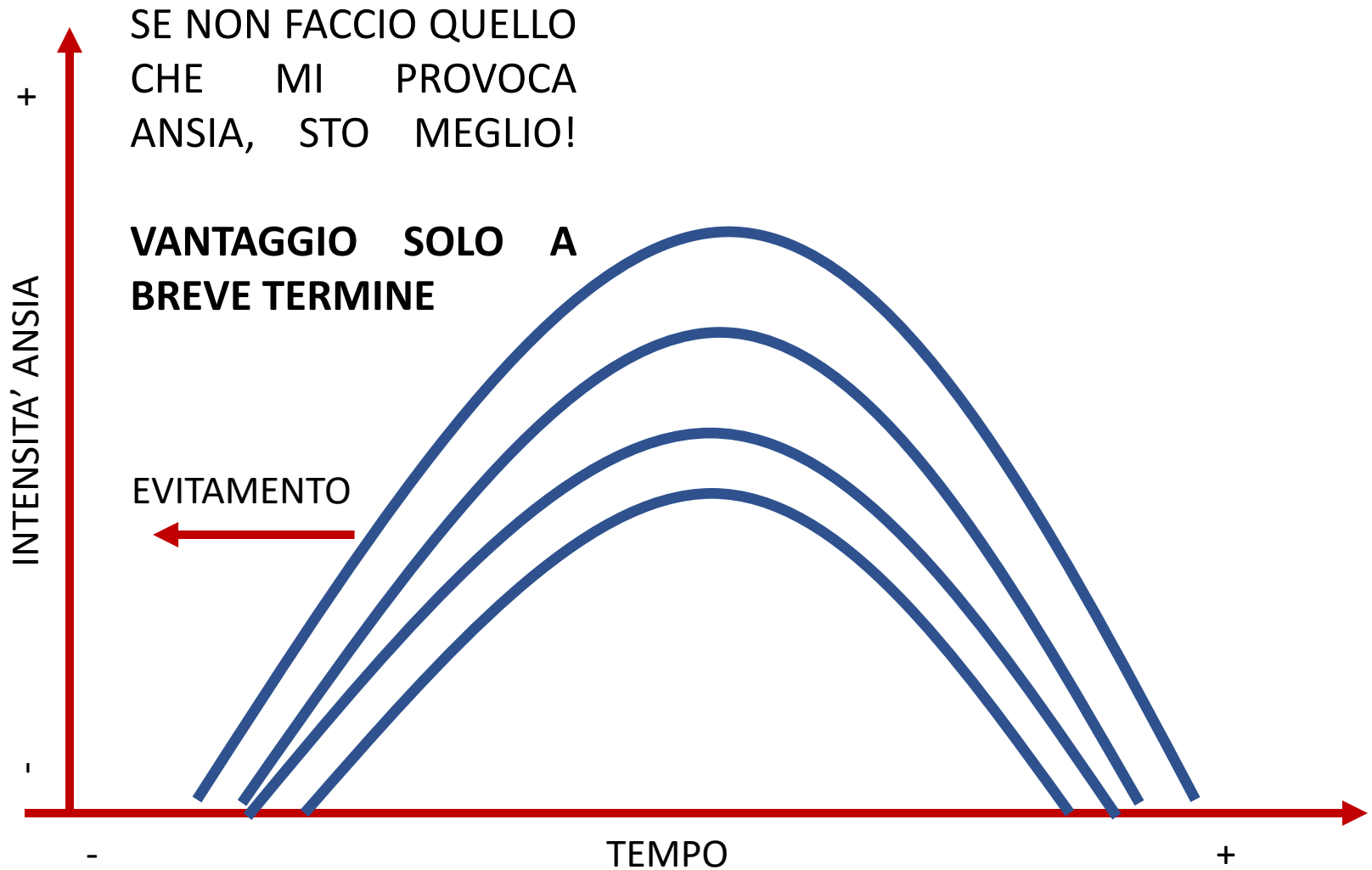


L'ANSIA SI VINCE VIVENDOLA!





L'ANSIA SI VINCE VIVENDOLA!





SOS – CRISI EMOTIVE

Quando l'attivazione emotiva è molto ALTA RICORDIAMOCI CHE:

- è completamente **prigioniero della mente emotiva**
- il suo cervello **non elabora le informazioni**
- è **travolto dalle emozioni**





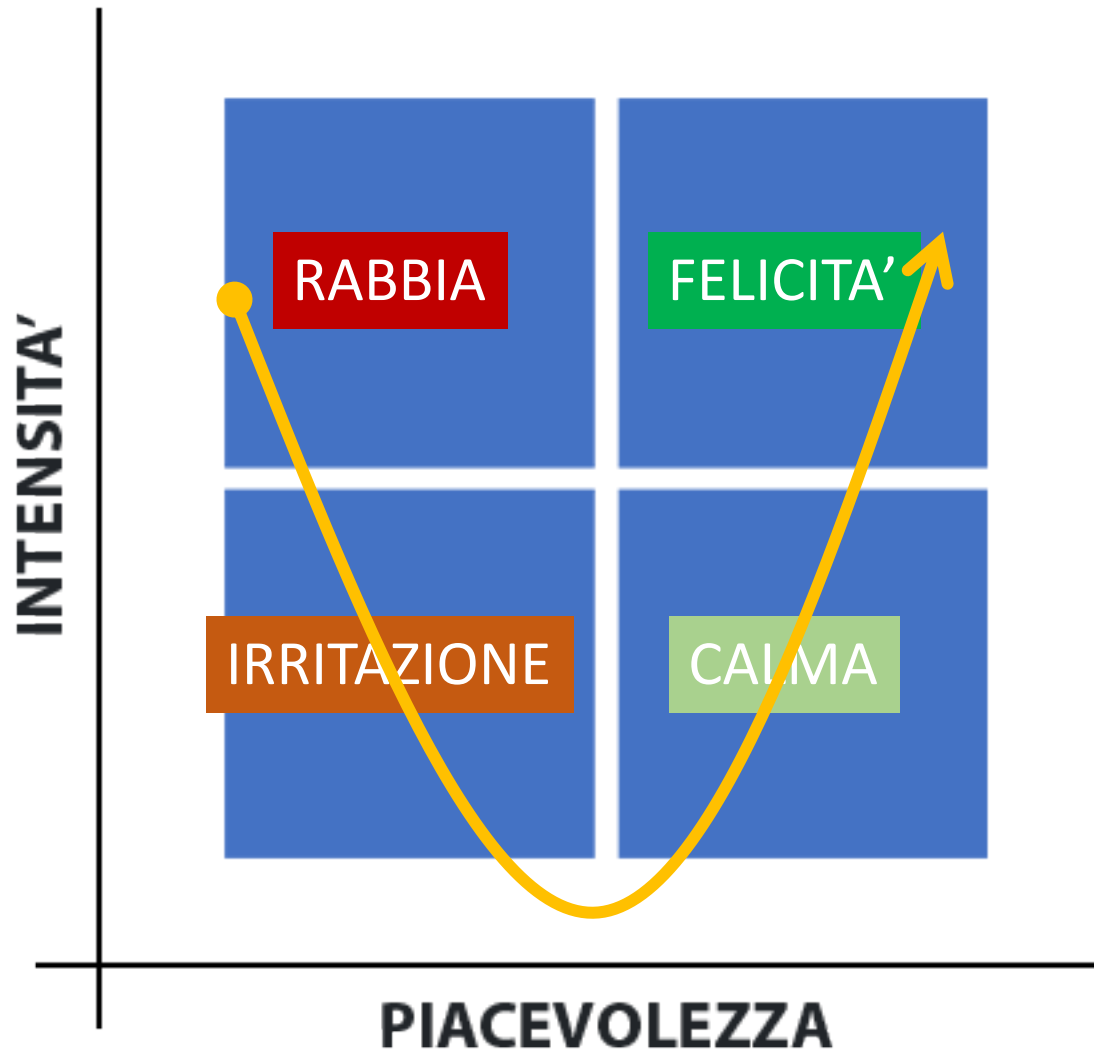
SOS – CRISI EMOTIVE

1. SINTONIZZARSI SULLO STATO EMOTIVO DEL/DELLA BAMBINO/A e NOMINARE L'EMOZIONE

«Vedo/Sento che sei proprio
ARRABBIATO/IMPAURITO/TRISTE.»

2. VALIDARE L'EMOZIONE: ricordiamoci che l'emozione è sempre «giusta», quello che si può modificare è la sua intensità e i pensieri.

«Posso solo immaginare come ti senti...
è normale essere ARRABBIATI/IMPAURITI/TRISTI in questa
situazione. Capita anche a me.»





3. QUANDO L'INTENSITA' DELL'EMOZIONE SI E' ABBASSATA (serve tempo!), **FARE DA CERVELLO RAZIONALE-PENSANTE:**

- Spiegate i motivi per cui le cose non sono andate come voleva
- Analizzate insieme i pro e i contro della sua scelta/comportamento
- Valutate insieme le possibili alternative







SOS – CRISI EMOTIVE

Sara urla e piange perché il tablet si è scaricato mentre stava guardando il suo cartone preferito. Il caricatore è rimasto dalla nonna ma ora non si può proprio uscire.

«IO VOGLIO VEDERE I CARTONI SUL TABLET. LO VOGLIO SUBITO. SEI CATTIVA/O SE NON VAI»

1. SINTONIZZARSI: «Vedo che sei ..»
2. VALIDARE: «E' normale»
3. CERVELLO PENSANTE / ALTERNATIVE



SOS – CRISI EMOTIVE

Federico è disperato perché mentre camminava nel bosco con mamma e papà ha perso il suo giocino preferito.

**«DOV'E' IL MIO GIOCHINO??
IO LO VOGLIO, NON SO STARE
SENZA LUI»**

1. SINTONIZZARSI: «Vedo che sei ..»
2. VALIDARE: «E' normale»
3. CERVELLO PENSANTE /
ALTERNATIVE



ANSIA DA SEPARAZIONE

1. **Riconosci il vissuto di paura** di tuo figlio, non minimizzarla
2. Fai un «**programma per salutarlo**» la mattina e attieniti ad esso. E' faticoso ma a volte serve ignorare alcuni comportamenti (piagnucolii, proteste ..)
3. Quando lasci tuo figlio, inginocchiati e guardalo negli occhi; riconosci e sintonizzati con la sua ansia, rassicuralo «anche se sei un po' preoccupato, ce la puoi fare», e poi lascialo
4. Coinvolgi e **chiedi aiuto all'insegnante**
5. Usa il **rinforzo positivo** di fronte ai suoi piccoli successi



ANSIA DA SEPARAZIONE

1. **Riconosci il vissuto di paura** di tuo figlio, non minimizzarla
2. Fai un «**programma per salutarlo**» la mattina e attieniti ad esso. E' faticoso ma a volte serve ignorare alcuni comportamenti (piagnucolii, proteste ..)
3. Quando lasci tuo figlio, inginocchiati e guardalo negli occhi; riconosci e sintonizzati con la sua ansia, rassicuralo «anche se sei un po' preoccupato, ce la puoi fare», e poi lascialo
4. Coinvolgi e **chiedi aiuto all'insegnante**
5. Usa il **rinforzo positivo** di fronte ai suoi piccoli successi



SOS CRISI EMOTIVE

COME USCIRE DA UNA CRISI DI PAURA O RABBIA:

- Conta fino a 10 (101,102 ..)
- Chiediti e guarda che colore hai le calze
- Concentrati sul respiro
- Elenca i tuoi compagni di classe



PREVENIRE LE CRISI EMOTIVE

SPAZIO RELAX

RESPIRAZIONE DELL'ESPLORATORE:

1. Mi fermo con la schiena eretta;
2. Tossisco;
3. Inspiro dal naso profondamente e lentamente per 4 secondi;
4. Trattengo per 2 secondi;
5. Deglutisco;
6. Espiro dalla bocca contando fino a 4.

Ripeto tutto fino a quando il cuore batte più lentamente e il respiro diventa più regolare.



PREVENIRE LE CRISI EMOTIVE

SPAZIO RELAX

CULLARE CON LA PANCIA:

1. Fingi di cullare un animaletto di peluche sulla pancia per rilassare il corpo e calmare la mente.
2. Quando inspiriamo il peluche si solleva; quando espiriamo, si abbassa. Concentrati sui movimenti.



PREVENIRE LE CRISI EMOTIVE

SPAZIO RELAX

FARFALLA DELLA CALMA

Con l'aiuto di una farfalla immaginaria, spostiamo l'attenzione da una parte del corpo all'altra.

1. Immagina una bella farfalla.
Descrivimela.
(POTETE ANCHE CREARLA)
2. Ora immagina che la farfalla si posi su diverse parti del tuo corpo facendole diventare rilassate e calme.



PREVENIRE LE CRISI EMOTIVE

VUOI PROVARE A DIMINUIRE LA TENSIONE NEL TUO CORPO?



IMMAGINA DI AVERE UN LIMONE INTERO
NELLA TUA MANO SINISTRA



ORA STRINGI LA MANO PENSANDO DI
STRIZZARE IL LIMONE, CERCANDO DI FAR
USCIRE TUTTO IL SUCCO. NOTA LA TENSIONE
NELLA TUA MANO E NEL TUO BRACCIO



IMMAGINA DI LASCIAR CADERE IL LIMONE E
CERCA DI RILASSARTI. NOTA LA SENSAZIONE
PIACEVOLE QUANDO LA TUA MANO E IL TUO
BRACCIO SONO RILASSATI



RIPETI CON LA MANO DESTRA



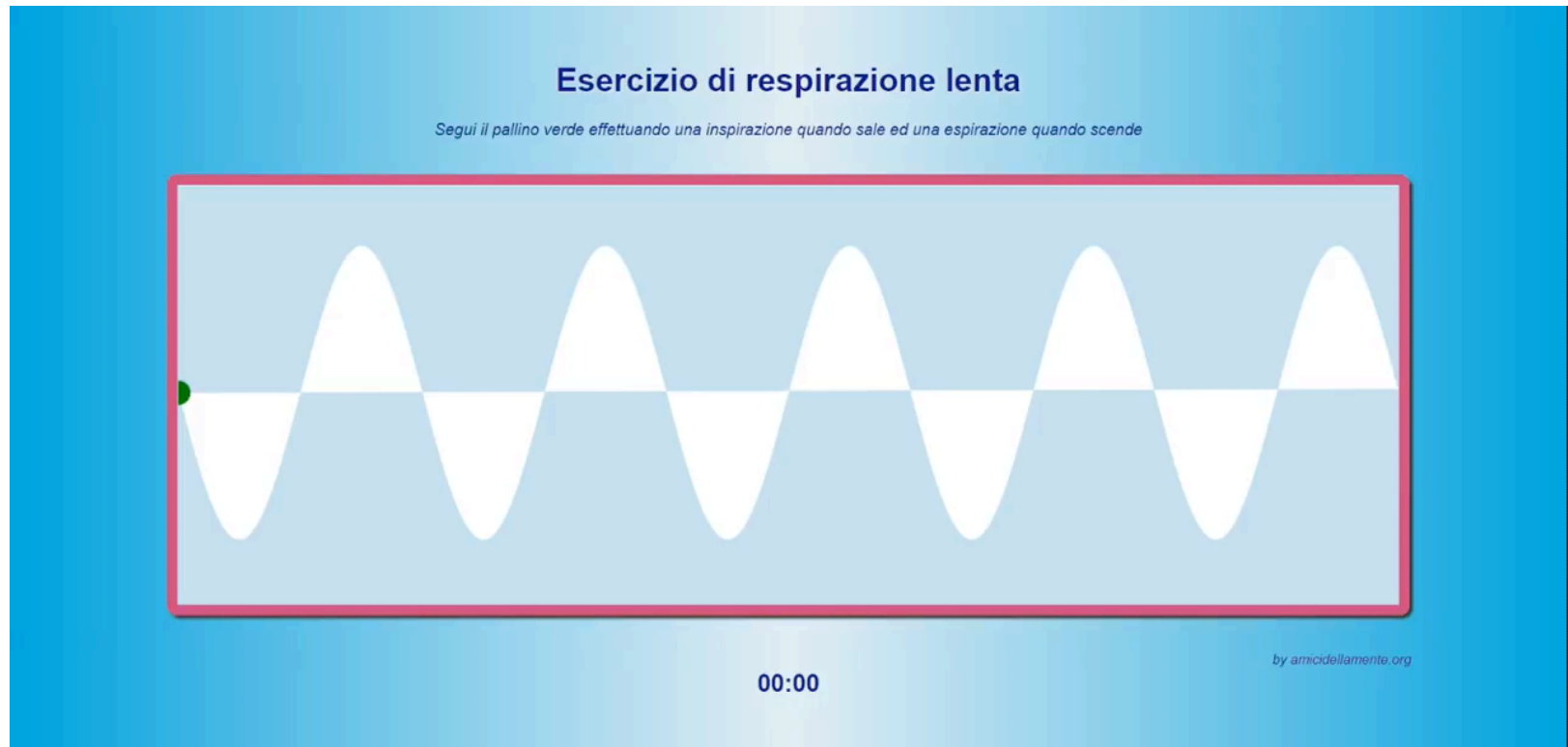
DOTT.SSA BENEDETTA MAGGIONI
PSICOLOGA
Albiate e Lissone
+39 3357260328
dott.ssa.benedetta.maggioni@gmail.com
@benedettamaggionipsicologa



PREVENIRE LE CRISI EMOTIVE

ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE LENTA:

<https://www.youtube.com/watch?v=4fANBLhoVmM>





GESTIRE LA RABBIA

ANGOLO DELLA RABBIA-CAPRICCI:

“Qui puoi urlare e scalpitare, io però torno di là. Potrai uscire dall’angolo della rabbia solo quando ti sarai calmato. Una volta che è tornata la tranquillità, io e te staremo di nuovo insieme, anche perché ho voglia di fare una cosa molto bella con te”



GESTIRE LA RABBIA

TECNICA DELLA TARTARUGA:

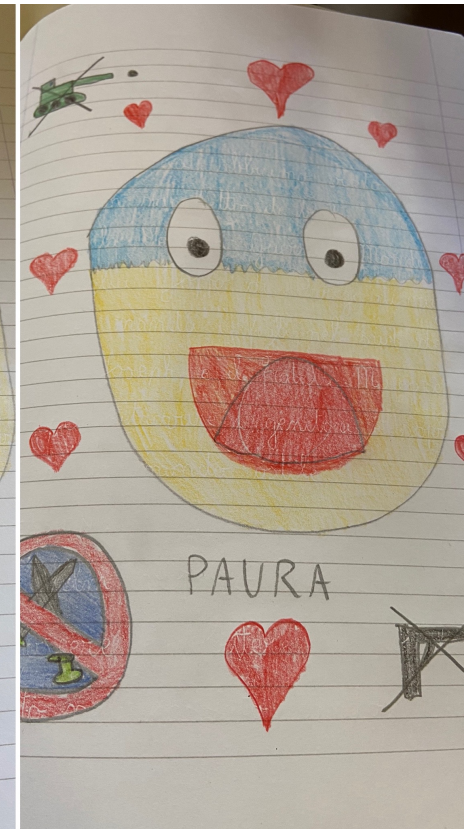
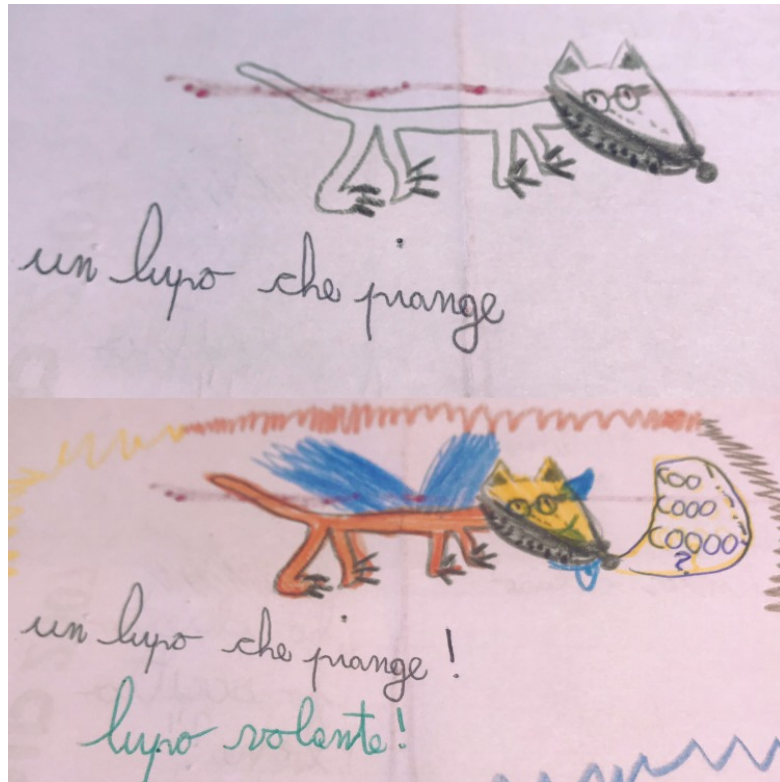
1. Prova a pensare “STOP!”;
2. Fai finta di avere un guscio da tartaruga dove rifugiarti ed entrarci dentro;
3. Fai dei respiri profondi e prova a dirti un pensiero utile;
4. Esci dal tuo guscio quando ti senti abbastanza calmo e cerca di pensare come puoi risolvere il problema.

GESTIRE LA PAURA DEI MOSTRI

FARSI AMICI I PROPRI MOSTRI



TRASFORMARE UN' EMOZIONE SPIACEVOLE IN PIACEVOLE





VORREI CHE MIO FIGLIO ...

*DORMISSE O VESTISSE DA SOLO /
NON ALZASSE LE MANI /
NON FACESSE CAPRICCI QUANDO DEVE LAVARSI*



SCEGLIETE IL VOSTRO OBIETTIVO

- **SPECIFICO e CHIARO:**

«Più autonomo/a» → «Vestirsi da solo al mattino»

- **UNO PER VOLTA e A PICCOLI PASSI**

«Vestirsi da solo» → «Mettersi mutande e calzini»

- **ESPRESSO IN POSITIVO:**

«Non devo aiutarti a vestirti» → «Mettere calzini e mutande da solo»

«Non urlare» → «Parlare con un tono basso/normale»



PUNIRE O NON PUNIRE?

La PUNIZIONE può interrompere il comportamento problema nel breve termine

Con la PUNIZIONE però si toglie spazio alla gratificazione che, invece, ha più efficacia

Proviamo a chiederci:

- Sono più invogliato ad impegnarmi al lavoro dopo dei complimenti o un rimprovero del mio responsabile di fronte ai miei colleghi?



IL RINFORZO

Un rinforzo è un sinonimo di “ricompensa” e consiste in un evento che compare immediatamente dopo un comportamento e ne provoca l’aumento della frequenza nel futuro

Ci sono due tipi di rinforzo:

- positivo (comparsa di qualcosa di piacevole)
- negativo (eliminazione di qualcosa di spiacevole)

IL RINFORZO DEVE ESSERE: immediato, contingente e certo



QUALI RINFORZI?

- Rinforzi commestibili
- Rinforzi non commestibili (giocattoli, giornali, ecc.)
- Rinforzi simbolici (gettoni, token economy ecc.)
- Rinforzi dinamici (ballare, giocare, ecc.)
- Rinforzi affettivi sociali (coccole, lodi, approvazione)

Quello più importante e che non si saturerà mai è il rinforzo sociale.



ATTENZIONE A COSA RINFORZATE!

Matteo non vuole vestirsi da solo. Butta tutti i vestiti in giro e inizia piangere/urlare.

La mamma va da Matteo e per farlo calmare lo prende in braccio, lo coccola e lo veste.

LANCIARE I VESTITI + PIANGERE/URLARE



COCCOLE E FARSI VESTIRE



RINFORZIAMO & IGNORIAMO

«Io non sono capace di fare matematica, è troppo difficile!! Ti odio!! Odio tutti!» va in camera lanciando il quaderno.

Ignorate il comportamento negativo. «Vedo che ti sei proprio arrabbiata. Quando ti senti più tranquilla ti aspetto per fare i compiti» **IGNORO**

Torna e fa un paio di esercizi. «Ma sei davvero bravissima!!! Sono orgogliosa di te» **RINFORZO**



TOKEN ECONOMY

È una tecnica che si basa sulla psicologia comportamentale, che viene utilizzata per incentivare un certo comportamento utilizzando un sistema a gettoni-premi, token.

Si basa sul **RINFORZO POSITIVO**: al raggiungimento di un determinato numero di token (gettoni, monete, o segnalini), si ottiene un premio. I token possono avere qualsiasi forma.

Non è previsto il rinforzo negativo: i token, dunque, non si possono togliere, ma unicamente guadagnare.

LA TOKEN ECONOMY

IO MI VESTO DA SOLO!!



VINCO UN PUNTO OGNI VOLTA CHE MI VESTO DA SOLO.

QUANDO ARRIVO SU PAPERINO VINCO UN PREMIO.

LA TOKEN ECONOMY

ALICE

Faccio quello che mi chiedono mamma e papà.

Se lo faccio:

- entro 5 minuti guadagno 2 bollini;
- entro 10 minuti guadagno 1 bollino.



LA TOKEN ECONOMY



LEONARDO

Guadagno un bollino
quando resto seduto nel
momento del cerchio.

Con 6 bollini
vado in palestra
con il mio "compagno di giochi".



LA TOKEN ECONOMY



Dentifricio

CATALOGO PREMI ALICE



1 Evidenziatore



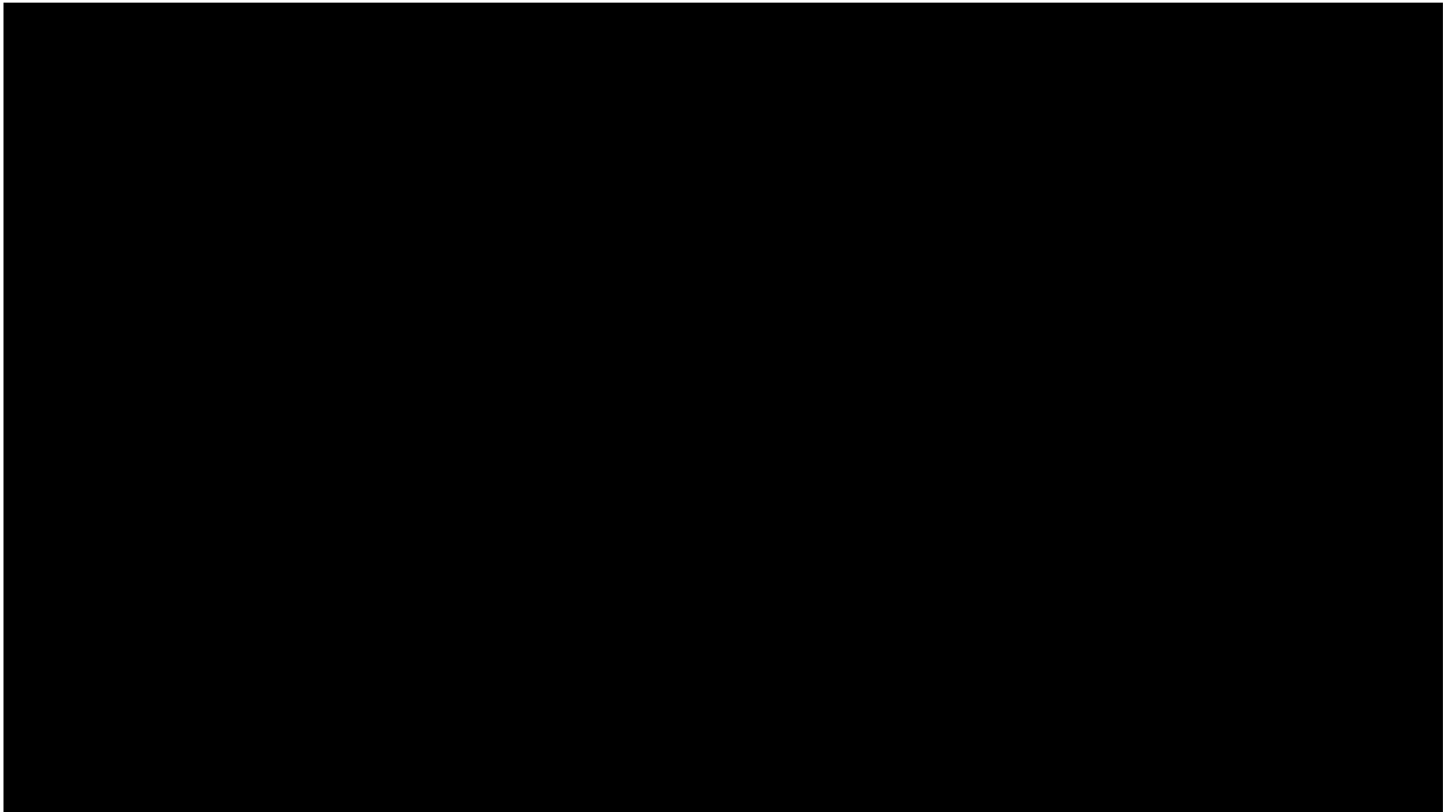
Adesivi



1 Giornalino



Nastro colorato





DOTT.SSA

BENEDETTA MAGGIONI

Psicologa

Specializzanda in psicoterapia
cognitivo comportamentale

Albiate e Lissone
+39 3357260328

dottoressamaggioniib@gmail.com

  @benedettamaggionipsicologa

SEGUIMI SU:

BENEDETTA MAGGIONI PSICOLOGA

FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/benedettamaggionipsicologa/>

BENEDETTA MAGGIONI PSICOLOGA

INSTAGRAM:

<https://www.instagram.com/benedettamaggionipsicologa/>