

L'AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA

CHIARA VASSURA – PSICOLOGA
chiara.vassura2@unibo.it

LE EMOZIONI

- Periodo pre-scientifico: emozioni come stati irrazionali, incontrollabili, simili agli istinti, di breve durata e involontarie
- Darwin (1872: «*L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*») → emozioni: **FUNZIONE PER L'ADATTAMENTO E LA SOPRAVVIVENZA DELLA SPECIE** – Studio dell'evoluzione delle emozioni con il modello animale per conoscere i meccanismi delle emozioni anche della specie umana → inizia la ricerca scientifica delle emozioni con un metodo validabile e dati verificabili
- Oggi – complessità dello studio delle emozioni → difficoltà nel trovare una definizione correttamente scientifica – dibattito ancora aperto



LEDoux

Stimolo emotivo → Talamo sensoriale → (Via alta) Corteccia → (Via bassa) Amigdala → Risposte emotive

Via bassa: talamo-amigdala-risposta emotiva
Via alta: talamo-corteccia-amigdala-modulazione risposta emotiva

(Gazzaniga, M.S., Ivry R.B. & Mangun G.R., 2015)

Due vie distinte di informazione e reazione, che agiscono contemporaneamente:

- **Via bassa:** amigdala riceve informazioni sensoriali dal talamo e da una rapida risposta fisiologica (attivazione sistema autonomo e apparato muscolare); valutazione veloce e approssimativa
- **Via alta:** la corteccia riceve info sensoriali dal talamo e le elabora in modo più completo ma meno rapido, poi invia messaggi elaborati all'amigdala per rispondere con maggior coerenza

→ Insostenibilità della divisione tra funzioni cognitive ed emotive e inesistenza di un primato

→ **INTERAZIONE CONTINUA** TRA STRUTTURE CORTICALI (corteccia orbito-frontale) E SOTTOCORTICALI (sistema limbico)

TEORIA DELLE NEUROSCIENZE AFFETTIVE

Studio sulle **CONNESSIONI** tra strutture cerebrali che **sottendono i diversi processi emotivi**

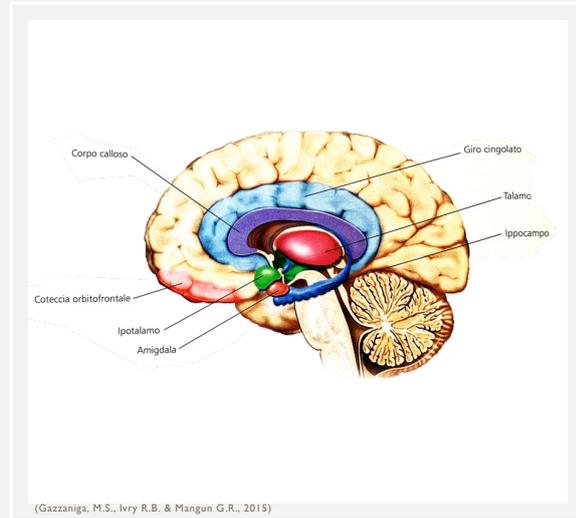
Emozioni: non solo semplici risposte a stimoli emozionali → rispecchiano implicazioni personali del soggetto, conoscenze ed esperienze passate

Aspetti alla base delle emozioni:

- Stimolo
- Elaborazione dell'informazione
- Modificazioni fisiologiche del corpo
- Molteplici espressioni manifeste
- Comportamenti di esibizione
- Componente motivazionale: riflette intenzione o prontezza all'azione
- Stato di sensazione soggettiva

NEUROSCIENZE AFFETTIVE

- Tecniche di brain imaging → correlato neurale delle emozioni è specifico e distinto da quello della cognizione, MA esistono anche sistemi neurali comuni, che stanno alla base dell'emozione e della cognizione!
- Corteccia orbito-frontale, amigdala e ippocampo sono le 3 strutture del sistema limbico maggiormente specializzate nella percezione, elaborazione e memorizzazione delle emozioni.
- → MA non esiste un «centro emotivo» distinto da quello cognitivo: il sistema neurale delle emozioni è parte integrante del cervello



L'EMOZIONE

EMOZIONE stato mentale complesso e momentaneo, di breve durata ed elevata intensità, dovuto ad un evento, reale o evocato ben identificabile, che genera un processo caratterizzato da

1. Risposta soggettiva («mi sento...») – vissuto emozionale di cui siamo consapevoli; influenza la percezione del mondo esterno, influenzato da percezione degli effetti dell'attivazione autonoma
 2. Risposta fisiologica periferica (es.: aumento del battito cardiaco o della pressione arteriosa) – – attivazione SNC e SNP
 3. Risposta espressivo comportamentale (es.: espressioni facciali) – risposte motorie espressive (es.: mimica, gesti, vocalizzazioni) e strumentali (es.: azioni, stati di prontezza all'azione), risposte tonico-muscolari (stati di tensione o rilassamento nel corpo)
- Nella risposta emozionale intervengono **processi di elaborazione e valutazione;**
 - **Le emozioni modulano a loro volta i processi cognitivi** (es.: attenzione, memoria).
 - Predispongono all'azione per la sopravvivenza e il benessere.
 - Scatenate da eventi che bloccano il raggiungimento di un obiettivo o interrompono un processo determinando una riorganizzazione di priorità → legame con **MOTIVAZIONE**

→ Diverso da **UMORE**: non ha antecedenti chiari, è un fenomeno di maggior durata e a bassa intensità.

L'ESPRESSIONE DELLE EMOZIONI



- **Ekman e collaboratori** → esistono 6 emozioni fondamentali, caratterizzate da espressioni facciali universali, che si presentano con le stesse caratteristiche nelle varie popolazioni e nei diversi continenti → risultato dell'attivazione di specifici centri e distinte vie neurali
 - Felicità, disgusto, rabbia, paura, sorpresa, tristezza
- **Eibl-eibesfeldt (1971)**: i nati ciechi presentano, sia nell'infanzia che nell'età adulta, le normali espressioni facciali (non sono effetto di apprendimento)
- La capacità di riconoscere volti e il senso dei volti ha il correlato neurale in una parte di corteccia cerebrale altamente specifica (giro fusiforme – se lesionato: incapacità di riconoscere i volti delle persone).

NB: l'espressione delle emozioni può essere MODULATA da REGOLE DI ESIBIZIONE, culturalmente determinate e apprese! (intensificazione, attenuazione, mascheramento, inibizione)

FUNZIONE DELLE EMOZIONI

- Compiono in **situazioni significative rispetto ad obiettivi personali**

FUNZIONI INTRASOGGETTIVE:

- Sistema fisiologico: consentono risposte motorie rapide, preparazione all'azione, output in funzione del contesto,
- Permettono di regolare e monitorare il comportamento
 - Facilitano processi decisionali
- Forniscono risposte sull'efficacia del comportamento rispetto agli obiettivi
- Guidano processi di apprendimento e memoria

FUNZIONI INTERSOGETTIVE:

- Emozioni come segnale – pericolo o risorsa nell'ambiente e relazione con l'altro
- Forniscono informazioni sulle intenzioni comportamentali degli altri
 - Formare o evitare legami sociali
- Modulano in modo flessibile il comportamento sociale

LA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI

Abilità complessa, permette alle persone di **regolare e gestire le proprie emozioni in maniera adattiva, in risposta a stimoli** (esterni o interni).

Permette di migliorare lo stato di salute, favorendo l'esperienza delle emozioni cosiddette positive e attenuando quella delle emozioni negative

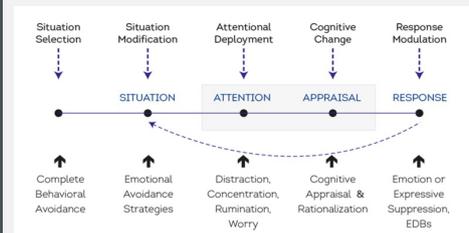
Avviene tramite l'acquisizione di **specifiche abilità**:

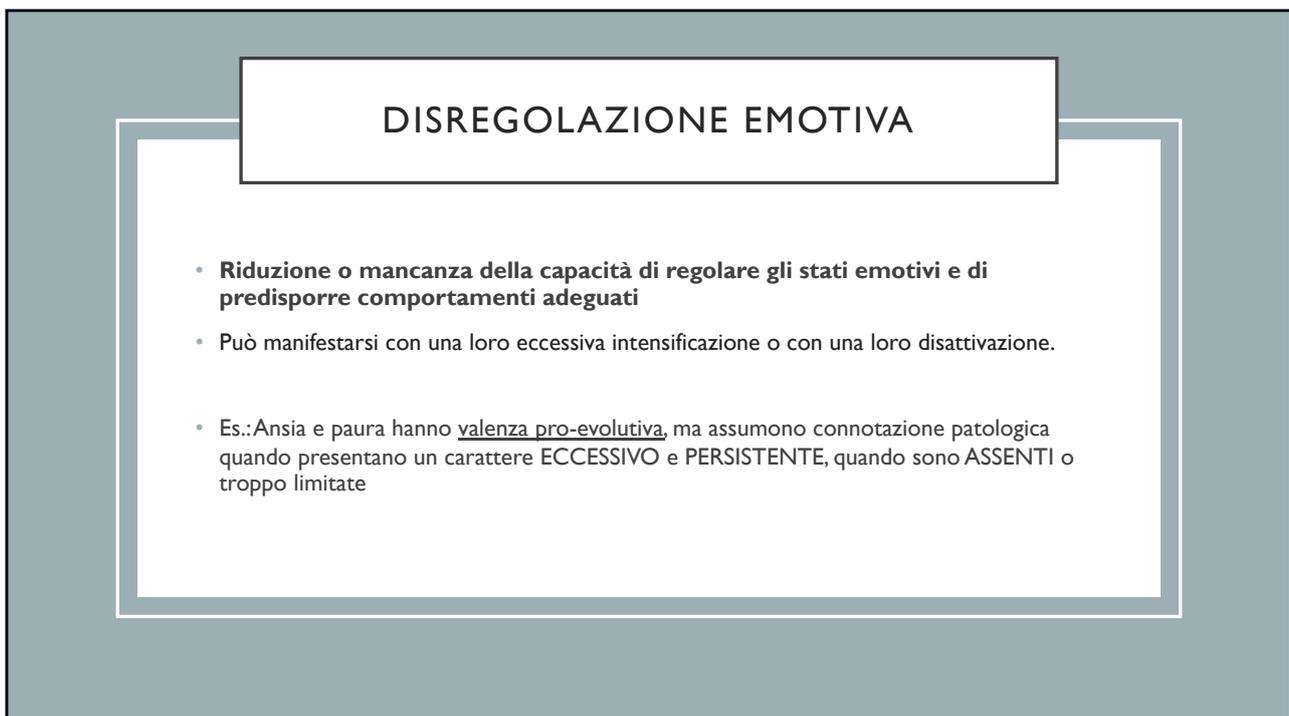
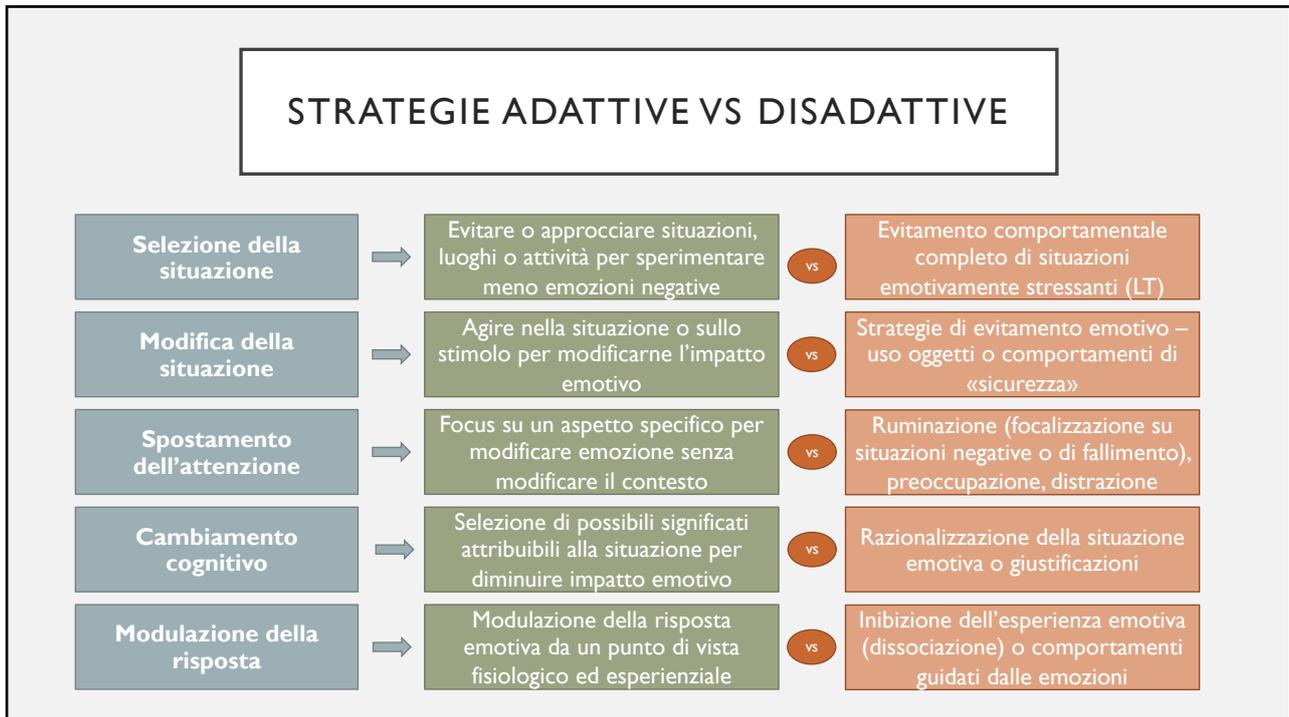
- Capacità di riconoscimento ed espressione delle emozioni
- Capacità di inibizione di emozioni eccessive e modulare l'attivazione fisiologica indotta dallo stato emotivo
- Capacità di adeguare il comportamento al contesto ambientale

Se ridotte o assenti → **fragilità emotiva**: si manifesta con elevata sensibilità agli stimoli emotivi, intensità degli stati emotivi, lentezza nel ritorno allo stato di base.

MODELLO DI GROSS SULL'AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA (2007)

- Illustra la sequenza della **risposta emotiva: inizia con una situazione psicologicamente rilevante**, esterna o interna.
- **Ampia variabilità** della risposta emotiva
- Nella sequenza temporale le strategie di regolazione possono intervenire all'inizio del processo o successivamente.
 - 1) Selezione della situazione: avviene prima che l'emozione sia completamente generata
 - 2) Nella situazione → strategie che posso utilizzare quando mi trovo in una specifica situazione





REGOLAZIONE VS DISREGOLAZIONE

Regolazione adattiva

- L'attivazione emozionale non interferisce con i nostri obiettivi
- Siamo in grado di mettere in atto comportamenti e gestire le emozioni in modo da mantenere gli obiettivi che ci siamo posti

Regolazione disadattiva

- L'attivazione emozionale e i comportamenti che vengono messi in atto interferiscono con i nostri obiettivi
- (Disregolazione = assenza di strategie adattive – può portare a mettere in atto comportamenti disfunzionali ma non coincidono)

INDICI DI DISREGOLAZIONE EMOTIVA

«ESTERNALIZZANTI» → impulsività, scarsa capacità di modulare gli impulsi, tendenza immediata a rispondere, disattenzione, aggressività, difficoltà nella relazione con gli altri, comportamenti provocatori, difficoltà e disorganizzazione nel seguire regole e routine, scatti di ira ...

«INTERNALIZZANTI» → ritiro, scarsa energia, apatia, ansia, sintomi somatici ecc.

LA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI NEL CORSO DELLO SVILUPPO

- Abilità in piccola parte innata, ma profondamente influenzata da *vulnerabilità biologiche e dall'esperienza individuale* (in particolare dei primi anni di vita).
- **Adulti → CO-REGOLATORI** – la relazione è fondamentale per lo sviluppo dei sistemi di regolazione

Periodo prescolare (3-5 anni) → matura gradualmente la capacità di autoregolare il comportamento sulla base delle richieste del contesto.

→ Rapporto con i pari richiede sforzi continui per comprendere e regolare le proprie ed altrui emozioni → figura dell'adulto di riferimento come base per contenere impulsi, definire limiti e regole, mentre il bambino assume gradualmente un ruolo più attivo.

Sviluppo della capacità di giocare e di utilizzare gli oggetti e le persone in modo simbolico: forma fondamentale di regolazione emotiva che, usata insieme al linguaggio, aiuta nella gestione delle emozioni.

Essere consapevoli delle proprie emozioni permette poi di imparare strategie per la regolazione delle emozioni

CONFRONTO METACOGNITIVO CON L'ADULTO

- È importante aiutare il bambino a dare un nome e un significato a quello che sente e aiutarlo a rendersi conto di cosa accade al proprio corpo quando si prova un'emozione.
- Collegare le emozioni agli eventi che le hanno suscitate ed "esplorare" insieme diverse modalità per gestirle.

Le emozioni sono tutte legittime, ma non tutti i comportamenti che dalle emozioni vengono generati sono adeguati.



EMOZIONI E LINGUAGGIO: COSTRUIRE UN VOCABOLARIO EMOTIVO

- Prima dello sviluppo del linguaggio → regolazione tramite: pianto (tentativo di modificare la situazione cercando aiuto), suzione (modulazione di risposta), distogliere lo sguardo (riallocare l'attenzione lontano dallo stimolo negativo)
- Sviluppo linguaggio → si sviluppa l'abilità di identificare ed etichettare le emozioni e usare il vocabolario per esprimere come ci si sente e per cercare conforto e supporto da altri

→ **Nuove strategie di regolazione delle emozioni**, che necessitano di una **maggiore consapevolezza delle emozioni e di un vocabolario emotivo**

- Bambini in ambienti deprivati emotivamente potrebbero avere un vocabolario emotivo scarso e potrebbero sviluppare modi meno adattivi di regolare le proprie emozioni

→ Insegnare al bambino la funzione delle emozioni, riconoscerle e ampliare il vocabolario delle emozioni gli fornisce maggiore controllo su quello che gli accade e migliora le sue capacità gestionali

LAVORARE SULLE COMPETENZE EMOTIVE

Le **competenze emotive**:

- sono alla base dello sviluppo di adeguate e flessibili competenze socio-relazionali
- determinano lo stato di benessere o malessere delle persone e ne influenzano le azioni.

Favorire il **riconoscimento delle proprie e altrui emozioni**, l'**espressione** e la **gestione dei propri stati emotivi**, attraverso:

- Lettura di fiabe e racconti
- Il gioco
- Attività espressive ed esperienziali
- Offrire un ambiente emotivamente accogliente e giocoso, in cui i bambini abbiano la possibilità di parlare e dare significato a quello che sentono e a quello che accade.

LABORATORI SULLE EMOZIONI

- Dare un nome alle emozioni;
- Riconoscere le emozioni proprie e dell'altro;
- Favorire la condivisione delle emozioni;
- Favorire l'espressione emotiva attraverso disegni, narrazioni e altre attività creative;
- Comprendere la funzione delle emozioni
- Integrare ciò che penso dell'emozione con ciò che sento nel corpo

Prima la riconosci poi puoi imparare a gestirla → verbalizzare l'emozione!!!

Felice	Amore	Sconfitto	Ansioso	Indignato
Sorpreso	Indifeso	Tenerenza	Preoccupato	Rabbia
Gioioso	Impotente	Simpatia	Annoiato	Ostile
Allegro	Timoroso	Adorazione	Rifiutato	Amareggiato
Contento	Diffidente	Passione	Disilluso	Odioso
Orgoglioso	Sospettoso	Ricettivo	Inferiore	Sprezzante
Soddisfatto	Cauto	Interessato	Devastato	Maligno
Eccitato	Turbato	Scioccato	Attento	Vendicativo
Divertito	Sopraffatto	Euforico	Isolato	Detestato
Esultante	A disagio	Sgomento	Insensibile	Risentito
Ottimista	Indifeso	Amoroso	Preoccupato	Fiducioso
Entusiasta	Ferito	Confuso	Ambivalente	Spaventato
Deliziato	Solo	Storpio	Esaltato	Amareggiato
Calmo	Melanconico	Afflitto	Affaticato	Offeso
Rilassato	Depresso	Intrigato	Insicuro	Indifferente
Sollevato	Incapace	Assorbito	Disgustato	Affascinato
Speranzoso	Triste	Egoista	Pietoso	Scandalizzato
Compiaciuto	Responsabile	Curioso	Repulsione	Spiacevole
Sicuro	Dolente	Anticipazione	Disprezzo	Consapevole
Coraggioso	Al sicuro	Desideroso	Ribrezzo	Tranquillo
Piacevole	Désolato	Esitante	Arrabbiato	Inorridito

- Dividere i bambini a gruppetti
- Ogni gruppo dovrà **trovare tutte le parole legate alle emozioni** che vengono loro in mente
- Una volta nominati, dovranno cercare di raccontare l'emozione oppure una situazione in cui hanno sperimentato quell'emozione
- **Variante:** dopo aver trovato i nomi delle emozioni, a turno un gruppo alla volta sceglierà un'emozione e senza comunicarla agli altri gruppi dovrà comunicare tramite il corpo quell'emozione e gli altri gruppi cercheranno di indovinare
- **Variante:** l'insegnante nomina emozioni, anche complesse, e il gruppo che conosce l'emozione prova a spiegarla agli altri, anche tramite esempi di situazioni in cui hanno sperimentato l'emozione

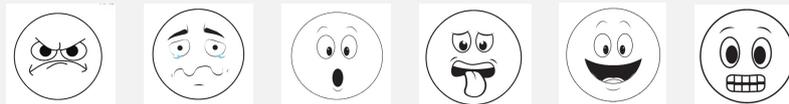
LE PALETTE DELLE EMOZIONI

- Creare insieme delle palette: cartoncini colorati da ritagliare e bastoncini di legno (possiamo disegnarle insieme o incollare espressioni)
 - Su ognuna si disegna l'espressione di un'emozione
- Impariamo a integrare il nome delle emozioni con la loro espressione

Variante 1: dividiamo i bambini in piccoli, ogni gruppo avrà le proprie palette. Nominiamo alcune emozioni e i gruppi dovranno decidere quale palette sollevare.

Variante 2: l'insegnante mima l'emozione e i gruppi dovranno indovinarla sollevando la palette corretta.

Variante 3: inventiamo una storia e ogni gruppetto dovrà scegliere la palette dell'emozione secondo loro collegata a quella storia.



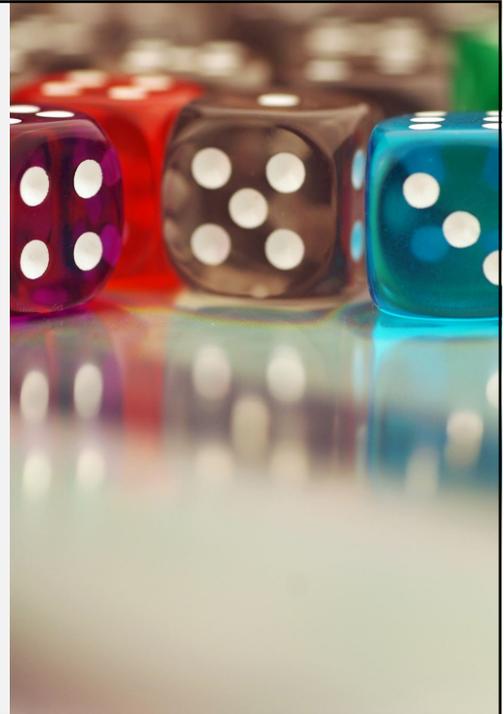
IL LINGUAGGIO DELLE EMOZIONI

- 48 storie, ognuna relativa ad una emozione
 - Partendo dalle emozioni di base: felicità, tristezza, rabbia, disgusto, paura, sorpresa
 - Cards con espressioni facciali legate all'emozione
 - Cards con situazioni
- Permette di costruire un ricco vocabolario emotivo



IL DADO DELLE EMOZIONI

- Creare un dado, su ogni faccia disegnare un'espressione emotiva (possiamo iniziare dalle 6 emozioni fondamentali: felicità, rabbia, disgusto, tristezza, paura, sorpresa)
- Per i più grandi: al posto delle espressioni possiamo inserire i nomi delle emozioni di base o di emozioni più complesse.
- A turno viene lanciato il dado e il bambino dovrà nominare l'emozione, raccontare una situazione in cui l'ha sperimentata, provare a spiegare come si è sentito nel corpo e cosa ha fatto in quella situazione.
- Variante: con tessere delle emozioni, un bambino pesca un'emozione e dovrà rappresentarla e farla indovinare agli altri bambini.
- Variante: memory delle emozioni



CREA L'ESPRESSIONE!

- Materiali: cartoncini, forbici e pennarelli
- Svolgimento: disegnare sui cartoncini occhi, bocche, sopracciglia → creare insieme combinazioni di sguardi, movimenti della bocca, delle sopracciglia, per ottenere espressioni facciali
- Identificare l'emozione che abbiamo creato con l'espressione
 - Stimola il riconoscimento delle espressioni
 - Stimola abilità fino-motorie

LETTURA DI STORIE

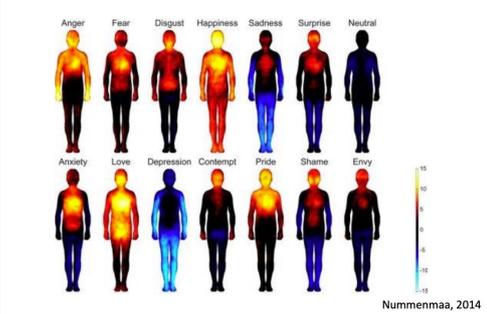
- Può creare un ponte che collega il mondo immaginario, fantasioso e simbolico con il loro mondo più interiore, spesso faticoso da contattare ed esprimere
- Dopo la lettura è possibile rielaborare le emozioni evocate attraverso il **disegno o la drammatizzazione** → può aiutare i bambini a riconoscere le diverse emozioni e a dar loro un nome.
- La **condivisione** aiuta a capire di non essere i soli a provare determinate emozioni, che sono comuni a tanti bambini.



LE EMOZIONI NEL CORPO

 **Importante imparare a SENTIRE le emozioni nel corpo**

 **Integrazione tra ciò che sento nel corpo e quello che penso**



Nummenmaa, 2014



Listen
TO MY
body

DOVE SENTI LE
EMOZIONI?

- Scegliamo un'emozione su cui lavorare
- In che luogo del tuo corpo si trova questa emozione?
- Come il tuo corpo comunica questa emozione?
- Si può usare anche uno specchio: può aiutare guardare come si esprime un'emozione.

→ Importante processo di integrazione

TUTTE LE EMOZIONI SONO IMPORTANTI

- Tutte le emozioni sono importanti e hanno una funzione, anche quelle «spiacevoli».
 - Tristezza, rabbia, vergogna e paura sono emozioni a volte dolorose, faticose, ma comunque importanti → ci dicono che c'è qualcosa di sbagliato o che necessita della nostra attenzione.
 - Evitare le emozioni spiacevoli è come ignorare messaggi importanti e ci richiede molta energia!!
- Prestare attenzione a queste emozioni ci aiuta ad iniziare ad affrontare il problema (può essere faticoso e doloroso ascoltare e stare dentro un'emozione negativa, ma è una cosa TEMPORANEA)

A COSA SERVONO LE EMOZIONI?

- Il ruolo delle emozioni: cerchiamo insieme delle funzioni per le emozioni, piacevoli e spiacevoli
- Cosa potrebbe volermi dire un'emozione spiacevole?
- C'è stato un momento in cui un'emozione spiacevole ti è stata utile?

L'INTENSITÀ DELLE EMOZIONI

Quanto è intensa l'emozione che sto provando?

Termometro delle emozioni

- Tentativo soggettivo di misurare l'intensità di un'emozione
- Tarato insieme al bambino
- Trovare e concordare un grado 0 e un grado 10 (o 100), rispetto alle emozioni su cui si lavora (es.: ansia, rabbia e tristezza, felicità...).

VALIDARE LE EMOZIONI

- Trasmettere al bambino che capiamo cosa sta provando, che ci interessa e non intendiamo sminuire le sue emozioni; accogliamo tutte le sue emozioni, anche le più scomode

AMBIENTE INVALIDANTE: qualsiasi ambiente che consideri l'attivazione emozionale come ingiustificata e non comprensibile alla luce della situazione, con tendenza alla semplificazione, alla banalizzazione, alla critica.

- Rifiuta la comunicazione delle esperienze soggettive
- Iper-semplifica la soluzione dei problemi

Non insegna a:

- riconoscere le proprie risposte emozionali come socialmente condivisibili
- avere fiducia nelle proprie reazioni emotive come valide risposte agli eventi
- regolare le emozioni

Insegna invece a:

- auto-invalidarsi
- ricercare all'esterno segnali utili per rispondere agli eventi

CONTENIMENTO E RIFOCALIZZAZIONE

CONTENIMENTO

- Contenimento ambientale: Spostare oggetti, persone, predisporre una situazione prevedibile e sicura. Creare routine
- Emotivo e relazionale: tenere un tono di voce basso e calmo e rassicurante e restare presenti, vicini al bambino.

RIFOCALIZZAZIONE

- Cercare di spostare l'attenzione su attività che sappiamo possono generare sensazioni positive. Distrarre non equivale ad evitare, ma serve dare il tempo di recuperare le energie.
- Rimandare "il confronto" a un momento successivo, si parlerà non appena tornerà la calma: "Adesso è proprio un brutto momento, ne parleremo dopo".

STRATEGIE DI REGOLAZIONE EMOTIVA (GROSS ET AL., 2006)

Positive/adattive

Ristrutturazione
cognitiva

Problem-solving

Accettazione

Negative/disadattive

Rimuginio

Soppressione

Evitamento

RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA

Strategia che permette di **identificare e modificare pensieri disadattivi**, che sono fonte di emozioni e comportamenti negativi

- Modifica la risposta emotiva attraverso la riformulazione del significato di una situazione o di uno stimolo
- Si possono generare interpretazioni o prospettive positive in una situazione stressante, così da ridurre gli effetti negativi.



PENSIERI IRRAZIONALI

Pensieri irrazionali:

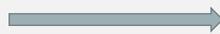
- falsi e patogeni, non hanno aggancio con la realtà e servono a farci stare male, producono emozioni che creano un circolo inadeguato.
- Sono pervasi da un carattere assoluto, intollerabilità, catastrofizzazione, aspettativa del peggio, iper-generalizzazione.

Es.: non valgo nulla, sicuramente fallirò, mi va sempre tutto male...

→ Capacità di riconoscere questi pensieri come irrazionali e portarli pian piano verso la razionalità è il risultato dell'**educazione razionale emotiva**.

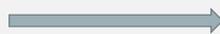
DA PENSIERI IRRAZIONALI A PENSIERI RAZIONALI

«Mi va sempre tutto storto e non ottengo mai ciò che voglio»



«A volte non riesco a ottenere ciò che vorrei!»

«Devo assolutamente prendere un bel voto»



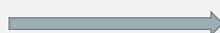
«Mi piacerebbe prendere un bel voto; l'importante è che mi sia impegnato»

«è terribile se un amico non ascolta quello che dico, non gli interessa di me!»



«è spiacevole quando un compagno non mi ascolta, ma probabilmente è solo distratto»

«sono sempre triste, non me ne va mai bene una!»



«A volte le cose non vanno come vorrei e mi sento triste»

ACCETTAZIONE

- È possibile stare dentro questi pensieri disturbanti: un pensiero è un pensiero e non potrà da solo fare del male

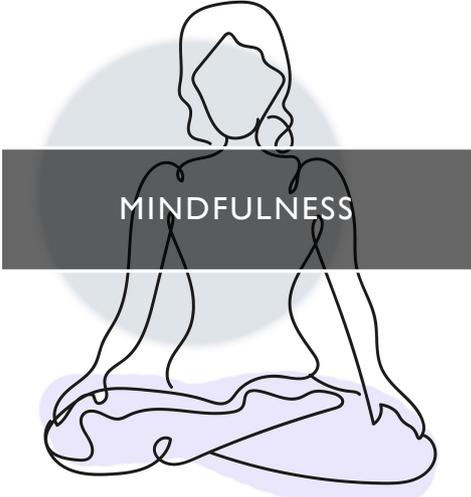
ACCETTAZIONE: capacità di prendere i nostri pensieri, emozioni, paure, ansie, messaggi che la nostra mente ci continua a dare (per lo più negativi) e anziché farci la guerra, farci la pace, ASCOLTARE E ACCETTARE.

- Se cerchi di spegnere i pensieri, questi diventeranno più forti.
- **ACCETTARE DI POTER VIVERE UN'EMOZIONE E STARCI DENTRO**
- **ACCETTARE I PENSIERI DISTURBANTI CHE SI PRESENTANO NELLA NOSTRA MENTE** (in quanto pensieri)
- Se si evita una situazione: iniziale momento di riduzione dell'ansia, che però la volta successiva aumenterà.
- Più volte affrontiamo e stiamo dentro ad una situazione o pensiero, più l'ansia diminuisce, più è facile andare avanti.



MINDFULNESS

- Pratica che permette di raggiungere una piena consapevolezza mentale e lavora sulla capacità di stare nel momento presente – focus sul presente e su ciò che sentiamo, diventando capaci di accettare la realtà così com'è
- Pratica regolare porta **benefici per la salute** → sollievo da stress e dolore, miglioramento della memoria e delle funzioni cerebrali e maggiore capacità di regolazione emotiva (Reeds, 2015).
- Attenzione verso:
 - ritmo del respiro
 - attività della mente
- Esercizio base: notare e rallentare la respirazione (notare lo stato attuale). Sto trattenendo il respiro? Dove? Su nel petto? Che cosa lo accompagna? Una sensazione di ansia? Mentre rallento il respiro, l'ansia si placa.



MINDFULNESS

Insegniamo a

- coltivare la consapevolezza del proprio mondo interno ed esterno
- riconoscere che i pensieri sono solo pensieri
- comprendere come le emozioni si manifestano nel corpo
- riconoscere quando l'attenzione girovaga
- e forniamo strumenti per controllare gli impulsi

• **Beneficio per l'autoregolazione delle emozioni**
→ aiuta a trovare la calma interiore ed essere meno reattivi.

• Concentrarsi sul respiro avendone coscienza permette di aprire la mente e far posto alla calma

- ansia e paura attivano una respirazione più toracica e quindi più frettolosa
- per calmare il corpo e concentrarsi su ciò che sta accadendo: imparare a focalizzarsi sul respiro diaframmatico.



LA RESPIRAZIONE

- **Strumento per regolare l'attivazione**
- Utilizzo di diverse modalità di respirazione in base a ciò che si vuole ottenere (attivazione vs riduzione di attivazione)
- Riduzione dell'attivazione emozionale → stimolazione del sistema vagale, che permette di inibire e ridurre attivazione
- Espirazione > inspirazione = attivazione del sistema vagale (es.: ins. 5s – esp. 8s; 4s-7s).
- Inspirazione > espirazione = attivazione del sistema simpatico

INSPIRAZIONE ED ESPIRAZIONE

- Per bambini dai 2 ai 6 anni (piccoli giochi per prestare attenzione a respirazione)

Inspirazione – «un profumo delizioso»: far ricordare al bambino l'odore di un dolce o del suo cibo preferito e fare finta di annusarlo. Posizione seduta o sdraiata.

Espirazione – «le dita-candela»: far finta che la mano sia un candelabro con 5 candele da spegnere, soffiandoci sopra, una alla volta partendo dal pollice e seguendo l'ordine delle dita.

Ripetere il gioco anche con l'altra mano. Preferibile fare questo gioco in posizione seduta e ad occhi chiusi.

- Per bambini tra i 6 e gli 11 anni

«Trova una posizione comoda. Ora ti insegno un modo per conoscere veramente il tuo respiro. Tieni un dito orizzontalmente proprio sotto il naso per sentire l'espiazione. Com'è l'aria? Calda, umida? Riesci a sentirla?

Com'è la tua ispirazione? Senti l'aria fresca quando entra dal naso?

Ora metti le mani sulla pancia. Che cosa succede quando inspiri ed espiri? La nostra pancia si solleva quando inspiriamo e si abbassa quando espiriamo. Prova a sentire il ritmo del tuo respiro, in silenzio, in ascolto. Come ti fa sentire fare attenzione solo al respiro?»

→ Una volta che il bambino (o gruppo di bambini) ha una buona consapevolezza del respiro è possibile passare ad esercizi guidati di rilassamento e immaginazione.

Tratto da: Puliatti, M. (2017). La psicotraumatologia nella pratica clinica. Maria Puliatti. Mimesis 2017.

IMPARIAMO A CALMARE LA MENTE

- Calmare il corpo e la mente attraverso il respiro
- Esercizio di sviluppo di risorse → obiettivo: rinforzare nel bambino l'esperienza della propria efficacia passando da uno stato di disregolazione ad uno di regolazione del sé.



«Ora ti insegnerò un modo per calmare corpo e cervello. Questo metodo si chiama respirazione addominale. Più pratichiamo la respirazione addominale più è facile mantenere calmi corpo e cervello. Mettiamoci comodi, sdraiati sulla schiena e con una mano sulla pancia. Quando inspiriamo con un bel respiro, la pancia si riempie d'aria. Lo potete percepire bene con la mano che avete sulla pancia. Rilasciate i muscoli del diaframma, con la mano che tenete sulla pancia sentirete l'aria che esce. Continuate per un po' a respirare in questo modo e vedrete che il vostro corpo si rilasserà.

Facciamo tutti insieme 5 respirazioni addominali profonde durante le quali osservate bene cosa succede al vostro corpo. Vedo che il vostro corpo si sta rilassando. Prestate attenzione a ciò che percepite nel corpo man mano che fate queste respirazioni profonde. State aiutando il corpo a passare da sensazioni di scompiglio e irrequietezza a sensazioni di crescente rilassamento.»

Tratto da: Puliatti, M. (2017). La psicotraumatologia nella pratica clinica. Maria Puliatti. Mimesis 2017.



EDUCAZIONE EMOTIVA SULLA CLASSE

- **Riconoscimento delle emozioni** – nome, effetti che producono – incoraggiare i bambini a parlare delle loro emozioni e rapporto con il comportamento.
- **Misura delle emozioni tramite termometro** – si spiega cosa misura e si tara.
- Identificare pensieri irrazionali e trasformarli

LAVORO SUL DIALOGO INTERNO

- Cos'è il dialogo interno – cose che diciamo a noi stessi, controbattiamo, a volte sono utili...imparano a riconoscere i propri pensieri e averne consapevolezza
- Consapevolezza dei propri pensieri, in quanto pensieri e generatori di emozioni
- Abbandono dei pensieri irrazionali – spesso, in molte circostanze non sono i fatti e i dati a generare le emozioni, ma i pensieri che si intromettono tra gli avvenimenti esterni e l'emozione stessa.



Importanza di **identificare anche le risorse che già sono presenti e già possediamo!**

- Cosa posso fare quando mi trovo in una situazione in cui vivo un'emozione spiacevole?
- Riflettere su situazioni stressanti, faticose, difficili da affrontare in cui si è messa in atto un'azione che ha avuto risvolti positivi.
 - Provare a raccontare la situazione e l'esperienza vissuta.
 - Identifichiamo l'azione che ha avuto esiti positivi
 - Come ti sei sentito?
 - Ti vengono in mente altre possibili strategie/azioni?
- Identifichiamo le risorse anche nel contesto
- Lista delle proprie conquiste!

→ si può svolgere l'attività nel gruppo classe in modo da osservare le diverse azioni che si possono mettere in atto e creare una lista di possibili modalità di azione



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

Chiara Vassura - Psicologa
chiara.vassura2@unibo.it