

# PAROLE CHE CURANO • NUTRONO • PROTEGGONO

*Parole per l'autoregolazione emotiva*

Come aiutare bambine e bambini a gestire le emozioni attraverso le parole

**Dott.ssa Giusy Guarino**

Centro Civico • Febbraio 2026 • Ore 18.00

## Chi siamo noi oggi



**Genitori, educatori, insegnanti e figure educative**

Accompagniamo bambine e bambini tra i 6 e gli 11 anni in un percorso di crescita emotiva fondamentale per il loro sviluppo.



**Comprendere**

Le emozioni dei bambini



**Comunicare**

Con empatia e rispetto



**Proteggere**

Il loro benessere emotivo

## Perché le parole sono così importanti?



### Le parole modellano il cervello dei bambini

Nei primi anni di vita, il cervello dei bambini è estremamente plastico e ricettivo. Le parole che usiamo non sono solo suoni: diventano strumenti per:

- Dare un nome alle emozioni (sviluppo del vocabolario emotivo)
- Creare connessioni neurali che facilitano l'autoregolazione
- Fornire sicurezza e contenimento emotivo
- Costruire autostima e resilienza
- Insegnare strategie di gestione delle emozioni difficili

## PAROLE CHE CURANO

*Guarire le ferite emotive attraverso la validazione*

### "Capisco che sei arrabbiato"

Validare l'emozione senza giudicarla. Il bambino si sente visto e compreso.

### "È normale sentirsi così"

Normalizzare le emozioni difficili riduce la vergogna e l'isolamento.

### "Sono qui con te"

Offrire presenza e supporto incondizionato nei momenti difficili.

### "Possiamo superare questo insieme"

Creare un senso di squadra e fiducia nella capacità di affrontare le difficoltà.



## PAROLE CHE NUTRONO

### *Alimentare autostima e crescita emotiva*

#### **"Sei capace di imparare cose nuove"**

Promuovere una mentalità di crescita e fiducia nelle proprie capacità.

#### **"Amo il modo in cui hai provato"**

Valorizzare lo sforzo più del risultato, incoraggiando la perseveranza.

#### **"La tua opinione è importante"**

Dare voce al bambino, promuovendo autonomia e senso di sé.

#### **"Hai fatto progressi!"**

Riconoscere i piccoli passi avanti, rinforzando la motivazione intrinseca.



## PAROLE CHE PROTEGGONO

### *Creare sicurezza e confini sani*

#### **"Ti tengo al sicuro"**

Offrire sicurezza fisica ed emotiva, fondamentale per l'esplorazione del mondo.

#### **"Possiamo fare una pausa quando ne hai bisogno"**

Insegnare l'ascolto dei propri bisogni e il rispetto dei propri limiti.

#### **"Va bene dire di no"**

Dare il permesso di stabilire confini, proteggendo la propria integrità.

#### **"Non sei solo/a"**

Combattere l'isolamento e promuovere il senso di appartenenza.

# L'autoregolazione emotiva: cos'è?



## Definizione

La capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni in modo adattivo e costruttivo.

*Competenza che si apprende nel tempo con il sostegno degli adulti di riferimento*

## Perché è fondamentale?

- ✓ Migliori relazioni con i pari
- ✓ Maggiore successo scolastico
- ✓ Riduzione di comportamenti problematici
- ✓ Sviluppo di resilienza
- ✓ Benessere psicologico a lungo termine

# Il processo di autoregolazione

*Le 4 fasi chiave che possiamo supportare con le parole*

1

**RICONOSCERE**  
"Vedo che sei triste"

2

**NOMINARE**  
"Questo sentimento si chiama frustrazione"

3

**ACCETTARE**  
"Va bene sentirsi così"

4

**GESTIRE**  
"Cosa potrebbe aiutarti a sentirti meglio?"



## STRATEGIE PRATICHE

*Tecniche quotidiane per facilitare l'autoregolazione*



### Modelliamo le emozioni

"Anch'io mi sento nervoso quando... e questo mi aiuta..."



### Usiamo domande aperte

"Come ti senti?" "Cosa potrebbe aiutarti?"



### Creiamo routine emotive

"Prima di dormire parliamo di com'è andata la giornata"



### Offriamo scelte

"Preferisci un abbraccio o stare un po' da solo/a?"

## COSA EVITARE

*Parole e atteggiamenti che ostacolano l'autoregolazione*

### "Non piangere" / "Non essere triste"

→ Invalida l'emozione e insegna a reprimere i sentimenti

### "Sei troppo sensibile"

→ Crea vergogna per le proprie emozioni

### "Non è niente" / "Non è importante"

→ Minimizza l'esperienza del bambino

### "I grandi non si comportano così"

→ Crea aspettative irrealistiche e senso di inadeguatezza

### Confronti con altri bambini

→ Danneggia l'autostima e crea competizione malsana

## Età evolutiva: 6-11 anni

### Caratteristiche e bisogni specifici

#### 6-8 anni

- Pensiero ancora concreto
- Vocabolario emotivo in sviluppo
- Bisogno di esempi e storie
- Forte influenza del gruppo dei pari

#### 9-11 anni

- Maggiore capacità di astrazione
- Autoconsapevolezza in crescita
- Confronto sociale più intenso
- Bisogno di autonomia crescente

## Ricordiamoci...

Le parole hanno il **potere** di costruire ponti emotivi con i bambini.

Ogni parola che scegliamo è un **investimento** nel loro futuro benessere emotivo.

*Grazie per la vostra attenzione*

Dott.ssa Giusy Guarino