

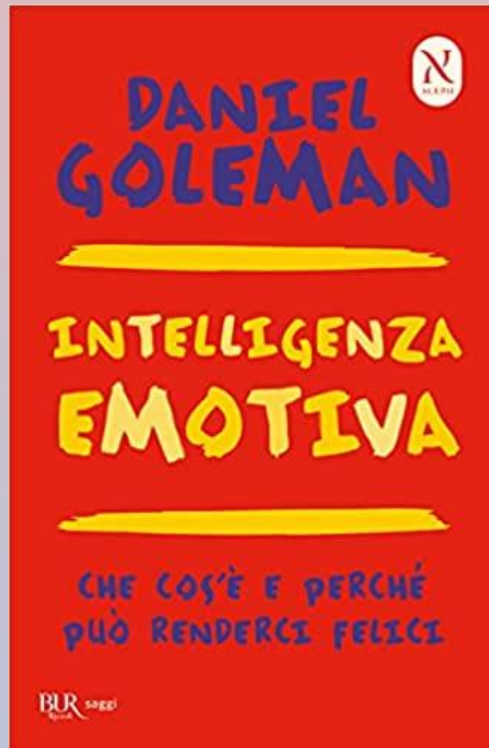


“NIENTE PANICO!

Come riconoscere e gestire situazioni di disagio, ansia e paura in bimbi e bimbe d'età 6-11 anni”

Dott.ssa Giusy Guarino
giusyfm@gmail.com
3339715554

LO SVILUPPO EMOTIVO: QUALCHE PAROLA IN PIU'



Con il suo lavoro, **Goleman** ha messo a fuoco per la prima volta l'importanza delle componenti emotive anche nelle funzioni più razionali del pensiero. Perché persone assunte sulla base dei classici test d'intelligenza si possono rivelare inadatte al loro lavoro? Perché un quoziente intellettuale altissimo non mette al riparo da grandi fallimenti, come la crisi di un matrimonio? La risposta è che a governare settori così decisivi della vita non provvede l'intelligenza astratta dei soliti test, ma una complessa miscela in cui hanno un ruolo predominante fattori come l'autocontrollo, la perseveranza, l'empatia e l'attenzione agli altri. In una parola, l'intelligenza emotiva. Una capacità insita in ognuno di noi, che può essere sviluppata, perfezionata e trasmessa per migliorare il proprio rapporto con sé, con gli altri e con le realtà che viviamo ogni giorno.

UN PO' DI TEORIA

Le emozioni vanno riconosciute, espresse, denominate,
regolate.

EMOZIONI PRIMARIE

Le emozioni primarie sono emozioni innate e sono riscontrabili in qualsiasi popolazione, per questo sono definite primarie ovvero universali.

Le emozioni primarie o di base sono:

1. Rabbia
2. Paura
3. Tristezza,
4. Gioia
5. Sorpresa
6. Disgusto

EMOZIONI SECONDARIE

Sono quelle che originano dalla combinazione delle emozioni primarie e si sviluppano con la crescita dell'individuo e con l'interazione sociale.

Esse sono:

- Allegria
- Invidia
- Vergogna
- Ansia
- Rassegnazione
- Gelosia
- Speranza

A COSA SERVONO LE EMOZIONI

Le emozioni sono la nostra bussola interna: rivestono un ruolo fondamentale nei processi di decisione, giudizio e ragionamento. Ci danno informazioni sul nostro stato, sul livello del nostro benessere, permettono di gestire le decisioni cruciali, ci aiutano a capire le nostre necessità.

- **Ci attivano a livello neurofisiologico, preparandoci all'azione.** Ci spingono a mettere in atto un comportamento fondamentale per la nostra sopravvivenza, senza la mediazione del ragionamento. Permettono di risparmiare tempo in caso di pericolo o di emergenza
- **Comunicano agli altri come ci sentiamo.** Le espressioni facciali, il tono della voce, la postura, i gesti e le azioni forniscono agli altri un segnale importante sul nostro stato
- **Informano a noi stessi di come stiamo.** Sono segnali che parlando del nostro stato interno, dei nostri livelli di soddisfazione e benessere. Per esempio, ci dicono se stiamo o meno raggiungendo i nostri obiettivi personali, affettivi e interpersonali.

3 FUNZIONI FONDAMENTALI

LA GIOIA

La **gioia** quando arriva ha un potere travolgente. A volte per educazione, modestia, senso di colpa o ansia, stiamo molto attenti a non goderci troppo questo stato d'animo, e quindi il nostro stato mentale è occupato prevalentemente da ciò che non va. Per mantenere salute e benessere, invece, è importante mantenere e prolungare questo stato vitale.

La gioia si attiva per dirci che quella tale situazione va ripetuta.



LA RABBIA

La **rabbia** è la reazione alla frustrazione. Può essere scatenata da un torto subito, da qualcosa o qualcuno che ostacola la nostra realizzazione personale, dalla paura, ecc. Ha la funzione di rimediare ad un'ingiustizia subita, e cerca di provocare un cambiamento nel comportamento degli altri. Ad essa si aggiunge la rabbia che proviamo quando attribuiamo ad altri la volontà di arrecarci un danno. Alle volte succede che ci arrabbiamo con noi stessi per il fatto di non riuscire ad esprimere la rabbia: restare passivi ferisce la nostra autostima.

La rabbia serve a mantenere i confini.





LA PAURA

La **paura** è la risposta ad un pericolo; nella maggioranza dei casi è legata a sensazioni psicologiche soggettive. Essa si può attivare di fronte ad uno stimolo nuovo, perchè quando non siamo consapevoli delle nostre risorse tendiamo ad evitare la situazione; ma altre paure sono generate in seguito a situazioni già provate e nelle quali abbiamo vissuto una sensazione di blocco e di impotenza.

La paura serve ad avvertirci che siamo davanti ad una situazione pericolosa per noi.

ANSIA

L'**ansia** si manifesta con la preoccupazione che qualcosa di negativo accadrà. A differenza della paura, l'ansia non conosce il suo fattore scatenante; non individua un oggetto preciso, è più una sensazione che qualcosa andrà male. A scatenarla può essere un evento improvviso ed impegnativo insieme alla sensazione di non avere le capacità per affrontarlo.

Ci protegge dalla sconosciuto serve a rimanere nella nostra zona di comfort.



TRISTEZZA

La **tristezza** si manifesta a causa della perdita di qualcuno o qualcosa; essa ci porta ad assumere un atteggiamento di chiusura, sia a livello psicologico che fisico. Inoltre, la tristezza ci spinge a riflettere: qualcosa non è andato secondo i nostri piani, quindi dobbiamo elaborare la situazione e raccogliere le energie per ripartire.



Focus 6- 11 anni

Bambini fragili



Bambini resilienti



BRAINSTORMING: le competenze dei bambini ?

Bambini fragili

1. Passivi
2. Presenza fisica del genitore (necessaria)
3. Richiede conferme continue (Famiglia)
4. Non sa gestire successi e insuccessi (fallimento personale e non della prestazione)
5. Non autonomo nella vita quotidiana
6. Paura di esprimere i propri bisogni agli adulti o ai pari
7. Solitario
8. Insicuro, pauroso dei confronti
9. Deresponsabilizzato, non sa chiedere scusa
10. Inconsapevolezza dei propri sentimenti, confonde sentimenti con cose materiali
11. Mancanza di sistema di regole, non comprendere il rispetto

Bambini resilienti

1. Attivo
2. Si attacca ad altre figure di riferimento adulte
3. Gradualmente non chiede conferme ai genitori ma ad altri
4. Sa perdere (Errori) (errore legato alla prestazione) Saper vincere, Sa concorrere
5. Autonomo nella vita quotidiana
6. Confronto /Contestazione con più grandi e i più piccoli
7. Socievole (SOCIALE)
8. Riesce a gestire i confronti
9. Chiedere scusa, sa assumersi responsabilità
10. Consapevolezza verso i sentimenti e importanza delle relazioni, sa rinunciare alle cose materiali
11. Comprensione dell'importanza del rispetto di sé e degli altri e delle regole

I TEMI EVOLUTIVI FONDAMENTALI

- **L'ABILITA' ALLARGATA DI ORGANIZZARE E COORDINARE LE RISORSE AMBIENTALI E PERSONALI (scuola primaria)**
- **LE RELAZIONI EFFICACI TRA I PARI (scuola primaria)**
- **IL SENSO STABILE DI SE': TEORIE INGENUE DI SE STESSI E DEL MONDO (scuola primaria)**

PAROLA CHIAVE DELLA FANCIULEZZA: INTELLIGENZA

ETA' DELLA RAGIONE

Area AUTONOMIA SCOLASTICA E PERSONALE

- Cura della persona
- Cura dell'igiene
- Cura del proprio materiale scolastico e di casa
(es. oggetti della camera)

PAROLE CHIAVE
AUTONOMIA ED ORGANIZZAZIONE

GESTIONE

AREA MOTORIA E FUNZIONALE

DA DOVE SI PARTE

Squilibrio peso e statura

- Apparato muscolare in ritardo rispetto all'apparato osseo
- Scarsa conoscenza e padronanza del corpo
- Mancanza di coordinazione

DOVE SI ARRIVA

- Situazione di equilibrio
- Apparato muscolare recupera e compensa lo svantaggio del periodo precedente
- Buon grado di coordinazione e di controllo del corpo
- Facilità di apprendimento motorio

PAROLA CHIAVE: CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

PAROLA CHIAVE: CONSAPEVOLEZZA CORPOREA E PADRONANZA

AREA COGNITIVA

DA DOVE SI PARTE

Capacità attentiva sufficiente

Limitata comprensione delle spiegazioni astratte

Il bambino comprende molte cose, ma non sa né spiegarle né dimostrarle

DOVE SI ARRIVA

- Buona capacità di attenzione e di concentrazione
- Capacità di capire il concetto di reversibilità E DI CAUSA – EFFETTO (es. se non mi copro, mi ammalo).
- Comprensione di alcune spiegazioni astratte

Parola chiave: MENTALIZZAZIONE

AREA AFFETTIVO-RELAZIONALE

DA DOVE PARTE

Desiderio di gratificazione da parte dell'adulto

Paura di affrontare nuove esperienze di movimento

Permangono tratti ancora evidenti di egocentrismo

Rapporti sociali prevalentemente unidirezionali (per uso senza cooperazione)

AREA AFFETTIVA RELAZIONALE

DOVE SI ARRIVA:

- Superamento della paura di sfide motorie
- Disponibilità verso i nuovi apprendimenti
- Disponibilità a vivere forme competitive di gioco e di gara
- Capacità di accettare la sconfitta e il successo
- Buon grado di socialità
- Accettazione delle regole
- Buon senso di giustizia
- Possono evidenziarsi manifestazioni spontanee di altruismo e aiuto (cooperazione)

SEGNALI DI DISAGIO

ANSIA E PAURA NEI BAMBINI E NELLE BAMBINE

A N S I A



INDICATORI COMPORTAMENTALI

- Paure eccessive riguardanti eventi negativi che potrebbero accadere
- Impiegare troppo tempo nel fare i compiti
- Mancanza di fiducia in sé stessi
- Continue richieste di approvazione
- Richieste di rassicurazione
- Andare a letto tardi, svegliarsi tardi la mattina
- Irrequietezza, sempre in movimento, impazienti
- Maggiore nervosismo, capricci
- Difficoltà di concentrazione e di memoria
- Mal di testa, mal di stomaco, stanchezza e dolori muscolari

CHE COSA FARE?

- **Spiegargli** come si sente e normalizzare
- **Ascoltare e comprendere** i suoi sentimenti. Immedesimarsi, dare parole agli stati d'animo e **rassicurare**
- **Mantenete la calma** li aiuterà a fare altrettanto
- **Incoraggiarlo a non richiedere continue rassicurazioni** ma ad affrontare le paure in maniera graduale, partecipare a giochi, sport ecc.
- Aiutarlo a trovare un modo per **esaminare** il contenuto dei suoi **pensieri**
- **Coinvolgerlo nelle attività quotidiane** per accresce il suo senso di competenza.
- **Premiare gli sforzi** e piccoli risultati.

Dimensioni su cui gli educatori possono lavorare

TEMPO

SPAZIO

APPRENDIMENTO E METODO

IMPARARE AD IMPARARE

“l’abilità di perseverare nell’apprendimento, di organizzare il proprio apprendimento anche mediante una gestione efficace del tempo e delle informazioni, sia a livello individuale che in gruppo. Questa competenza comprende la consapevolezza del proprio processo di apprendimento e dei propri bisogni, l’identificazione delle opportunità disponibili e la capacità di sormontare gli ostacoli per apprendere in modo efficace”.

TEMPO

Orientarsi nel tempo e padroneggiare le attività in base alla durata

Utilizzo del diario e del libretto



AZIONI

- Esplicitare e rendere visibile la scansione del tempo lungo.
- Fare un planner delle attività settimanali e giornalieri.
- Indicare con chiarezza orari di inizio e fine delle attività.

STRUMENTI

- Planner
- Diario

MODALITA'

Definire che ciascuno ha dei compiti da assolvere insieme.

VANTAGGI

Capacità di pianificare e programmare

- Crescita della responsabilità
- Crescita dell'Autonomia
- Rassicura (sapere qual è il programma, cosa capiterà dopo, tranquillizza)

SPAZIO

Orientarsi nello spazio e gestire lo spazio



AZIONI

Definire gli spazi.

es. SITUAZIONE DI STUDIO: strumenti

- Scotch colorato / fogli colorati per differenziare gli spazi o cambiamento dei banchi
- Valutare se si possono fare spostamenti di mobili e/o modificare l'utilizzo di spazi destinati ad altro

MODALITA'

Scegliere un luogo o uno spazio dedicato che favorisca la concentrazione (modificare LA STANZA)

- Es. SITUAZIONE DI STUDIO: suggerimenti
- - Togliere gli stimoli non pertinenti o distraenti
- - Chiudere le finestre o tirare le tende se dall'esterno arrivano stimoli distraenti
- - Tenere/far tenere quanto più possibile in ordine: il disordine è come una serie di "rumori" distonici

Cura di se'

Occuparsi di sé, dei propri
oggetti, corpo e psichè



AZIONI

Definire chiaramente le routine

Da quando si arriva a scuola o in palestra o a casa a quanto si esce e le routine delle singole attività.

STRUMENTI

Luoghi e materiali adeguati all'attività, planner settimanale, cura degli spazi e dello zaino.

MODALITA':

- Stimolare il pensiero razionale: spiegare il motivo "ragioniamoci assieme"
 - Promuovere l'autovalutazione razionale
- In caso di inadeguatezza: per Es. chiedere: «Sei riuscito a apprendere bene oggi?»

VANTAGGI

- Capacità di essere adeguati al momento e all'attività.
- Responsabilizzazione su benessere fisico e psichico
- AutoValutazione dell'incidenza della forma nel proprio modo di comportarsi e di pensare

La grande Fabbrica delle parole

by Valeria Docampo, Agnès De Lestrade

L'IMPORTANZA DELLA PAROLE

LE PAROLE COSTANO

LE PAROLE CURANO...

Competenza emotiva

- Competenza emotiva significa **diventare competenti nel riconoscere i propri sentimenti e i sentimenti degli altri**

La competenza emotiva comprende:

- Consapevolezza riguardo la propria condizione emotiva
- Capacità di riconoscere le emozioni degli altri
- Utilizzo del vocabolario dei sentimenti
- Empatia
- La capacità di far fronte ad emozioni negative

LE COMPONENTI DELLA COMPETENZA EMOTIVA

Possedere un'adeguata conoscenza delle emozioni in età infantile e adolescenziale permette di riconoscere ed esprimere i propri sentimenti e stati d'animo in modo adeguato e funzionale.

- 1 RICONOSCERE
- 2 ESPRIMERE
- 3 DENOMINARE
- 4 REGOLAZIONE

Queste componenti si sviluppano nel bambino a età diverse e dipendono dalle esperienze vissute durante l'infanzia tramite le figure di accudimento

Il riconoscimento delle emozioni

- Riconoscere le proprie emozioni, siano esse piacevoli o spiacevoli, significa accettarsi e costruire la fiducia in se stessi
- E' importante mostrare al bambino che il riconoscimento e l'espressione verbale dei propri impulsi violenti non distruggono né la relazione né le persone

Esprimere le emozioni

Le emozioni sono funzionali

- Sorridere rafforza la relazione adulto-bambino
- La paura assicura la sopravvivenza del bambino

Le emozioni sono utili. Gli insegnanti dovrebbero conoscere bene l'espressione delle emozioni!

- **Sviluppo dell'espressione linguistica delle emozioni**
- **Fino ai 2 anni:** discorsi rudimentali relativi alle emozioni, comprensione passiva è maggiore rispetto all'utilizzo attivo
- **dai 3 anni:** emozioni più complesse: colpa, orgoglio, in grado di differenziare tra il vissuto soggettivo e la sua espressione, uso strategie
- **Fino 4 anni:** denominazione frequente delle emozioni altrui, discorsi dettagliati relativi alle emozioni
- **Fino ai 6 anni:** vocabolario per emozioni complesse (*In età prescolare un bambino ha sviluppato il linguaggio e quindi è il momento per insegnargli a tradurre le emozioni negative in parole*)
- **Fino ai 12 anni:** ulteriore incremento del vocabolario emotivo

Denominare le emozioni

Denominar e le emozioni

- Le emozioni possono essere denominate solo in misura limitata
- all'espressione linguistica delle emozioni vi sono dei limiti
- locuzioni quali *"mi mancano le parole"*, oppure *"non riesco ad esprimere i miei sentimenti a parole"* dimostrano in modo impressionante i limiti del vocabolario emotivo
- Supportate i bambini nell'espressione delle emozioni!
- Es: *l'emozione che hai provato era di...;*
- *eri proprio felice..., che paura... devi aver provato"*



REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI

Regolare le emozioni significa portare la condizione emotiva ad una misura ottimale rispetto a misura ed intensità, tale da permettere di raggiungere i propri obiettivi e di rispettare norme e regole della società

Giochi per l'educazione emotiva



COMUNICAZIONE EMOTIVA

Insegnare l'arte della parola

Il dialogo fallimentare (G. Nardone «Correggimi se sbaglio»)

Primo ingrediente: PUNTUALIZZARE

Non funzioniamo solo sulla base del buon senso e della logica: la maggior parte delle volte, soprattutto quando si tratta di dinamiche affettive, sono le reazioni emotive a guidare i nostri comportamenti.

Secondo ingrediente: RECRIMINARE

Trasformare le colpe dell'altro in diritti legittimi. Sottoporre ad un processo in cui vengono puntualizzate le colpe, tende a produrre nell'accusato ribellione. La forma della comunicazione trasforma un messaggio corretto sul piano formale in un atto relazionale che sposta l'attenzione dai contenuti alla sfera emotiva (voglia di scappare, di aggredire).

Terzo ingrediente: RINFACCIARE

Colui che rinfaccia si pone come vittima dell'altro. Chi viene colpevolizzato e' portato a reagire rifiutando o aggredendo l'altro che vittimisticamente lo mette in questa posizione.

Quarto ingrediente: PREDICARE

Proporre cio' che e' giusto o ingiusto a livello della morale, esaminando e criticando il comportamento altrui. L'altro si ribella direttamente o indirettamente per trasgredire la prescrizione ricevuta.

Quinto ingrediente: TE L'AVEVO DETTO!

Lo sapevo io... non hai voluto darmi retta, vedi? Non abbiamo dato peso alle parole dell'altro. Se sono già arrabbiato con me stesso perché ho commesso un errore, il fatto che l'altro me lo faccia notare non aiuta, anzi fa imbestialire. Ci facciamo dirottare tutta la carica che aveva contro di sé a causa del suo fallimento.

Sesto ingrediente: LO FACCIO SOLO PER TE

Viene dichiarato un sacrificio unidirezionale. Fa sentire l'altro in debito, inoltre subisce qualcosa che lo fa sentire inferiore. Dovrei ringraziarlo, ma non ho richiesto niente. Avrebbe dovuto farlo senza farsi notare. Le reazioni di questo tipo appaiono poi come atti di ingratitudine.

Settimo ingrediente: LASCIA...FACCIO IO

Gentilezza che si trasforma in squalifica delle capacità dell'altro. Fa sembrare l'agire un atto di cortesia e attenzione nei suoi confronti. Chi "subisce" la gentilezza la vive come un atto di squalifica delle proprie capacità. "lascia fare a me perché tu non sei capace".

Ottavo ingrediente: L'ARTE DEL BIASIMARE

Vi è una prima parte nella quale ci si complimenta con l'altro e una seconda parte nella quale si afferma che però avrebbe potuto fare di meglio, di più e ciò non è abbastanza.

Vi è un contrasto fra la prima e la seconda parte del dialogo.

Come fare

- Riconoscere...vedo che tu....
- Denominare....aumentare il lessico emotivo
- Esprimere verbalizzazione emotiva....non giudicante...certe volte ci si arrabbia perché...
- Regolazione : abc delle emozioni

ESERCITAZIONE: L'ABC DELL'EMOZIONE

Spiega come si originano le emozioni e come possiamo modificarle:

A (ANTECEDENTI): Lo stimolo / evento che ha catturato la nostra attenzione. Può essere interno (ricordo di un evento passato) o esterno (vedo un cane)



B (BELIEFS): sono i pensieri strutturati e più o meno automatici che associamo allo stimolo, le interpretazioni che attribuiamo allo stimolo



C (CONSEGUENZE): cosa faccio dopo aver attribuito significato allo stimolo

→ Emozioni e comportamento

Cosa provo dopo aver dato significato al cane? Cosa faccio dopo aver dato significato al cane?

A volte le conseguenze (comportamenti ed emozioni) possono essere per noi **disfunzionali** (poco utili per il nostro benessere)

→ bisogna modificare i pensieri (B) per modificare le conseguenze (C)

PENSA AD ALCUNI EVENTI PASSATI CHE SI SONO VERIFICATI NELLA TUA CLASSE E CHE HANNO SUSCITATO IN TE QUESTE EMOZIONI : ORGOGLIO, ANSIA, VERGOGNA, RABBIA, ENTUSIASMO. POI COMPILA LA SCHEDA

	EPISODIO (A)	COSA HAI PENSATO (B)	CHE COSA HAI PROVATO? (C)	CHE COSA HAI FATTO? (C)	
Es:	Mio figlio disturba e al mio richiamo mi risponde in maniera inopportuna	Non funziona, non mi sento in grado di gestirlo, sono incompetente	FRUSTRAZIONE	Faccio finta di niente	È un comportamento utile per me?
			ORGOGGIO		
			ANSIA		
			VERGOGNA		
			RABBIA		
			ENTUSIASMO		

Se è disfunzionale prova a cambiare pensiero (B) e di conseguenza cerca di capire che conseguenze potrebbe provocare (C) per stare meglio.