



I BAMBINI E LE EMOZIONI

COME CRESCERE FIGLI FELICI

Dott.ssa Chiara Maria Ostini

in collaborazione con

CENTRO ALAYA psicologia e cultura



Cosa sono le emozioni?



A cosa servono?

Le EMOZIONI base:

TRISTEZZA



RABBIA



GIOIA



PAURA



| STIMOLO | EMOZIONE | BISOGNO | AZIONE |
|----------------|------------------|--------------------|---------------------------------------|
| Sopruso | RABBIA | Essere rispettato | Comportamento assertivo |
| Perdita | TRISTEZZA | Consolazione | Chiedere sostegno |
| Pericolo | PAURA | Essere rassicurato | Chiedere rassicurazione |
| Riconoscimento | GIOIA | Condividere | Cercare persone che sanno condividere |

Le EMOZIONI complesse:

VERGOGNA



AMBIVALENZA



SENSO DI COLPA



GELOSIA



Cosa possiamo fare?

*Il bambino impara a regolare le
emozioni attraverso
L'INTERAZIONE CON
L'ADULTO!*

MODELLAMENTO

VERBALIZZAZIONE

Due abilità fondamentali

EMPATIA

***STRATEGIE
DI COPING***

EMPATIA

*La capacità di **COMPRENDERE**
un'emozione altrui,
provandone una congruente
ma non uguale*

STRATEGIE DI COPING

*Strategie cognitive o
comportamentali messe in atto
per far fronte a eventi
problematici*

IL BAMBINO AGGRESSIVO



*Come reagite alla rabbia dei
vostri bambini?*



Da dove arriva tutta questa rabbia?

“Che paura...
...devo difendermi!



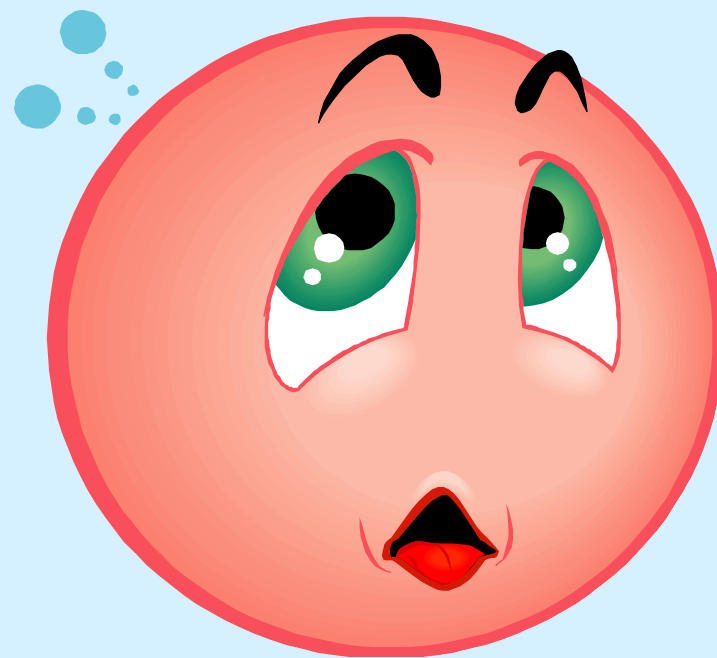
Che rabbia...
...nessuno mi capisce!

I trucchi del mestriere

- ACCOGLIERE il bambino insieme alla sua rabbia
- Stimolare l'empatia
- Aiutare il bambino a “tirar fuori” la rabbia in modo costruttivo
- Riflettere insieme sulle conseguenze e sulle alternative
- Rinforzare i comportamenti positivi
- Usare FERMEZZA ma non le punizioni fisiche



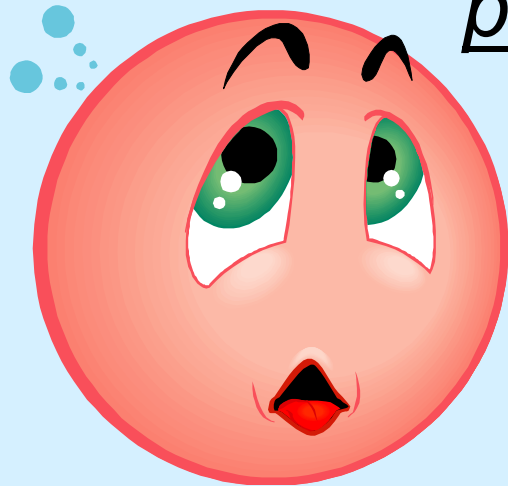
IL BAMBINO TIMIDO



LA TIMIDEZZA

Un atteggiamento mentale che predispone le persone ad essere estremamente preoccupate della valutazione sociale che gli altri danno di loro.

Ciò determina un'acuta sensibilità a possibili segnali di rifiuto



Gli ingredienti della TIMIDEZZA

Paura

Bassa

autostima

Insicurezza

Vergogna



I trucchi del mestiere (1)

Cosa non fare

- Minimizzare
- Mettere l' "etichetta" di bambino timido
- Ignorare le difficoltà
- Spronare troppo violentemente a superare le difficoltà



I trucchi del mestriere (2)

Cosa fare

- Mostrare al bambino i comportamenti sociali appropriati
- Dare feedback costruttivi e non critici
- Rinforzare ogni tentativo, anche minimo, di entrare in contatto con altre persone



IL BAMBINO ANSIOSO



Che cos'è l'ANSIA?



L' ANSIA è diversa dalla PAURA



*Una reazione
generalizzata a un
pericolo non ben
identificabile e non
immediato*



*Una reazione a un
pericolo specifico,
presente o futuro*

I trucchi del mestiere (1)

Cosa non fare

- Spingere il bambino ad affrontare le situazioni ansiogene
- Proteggere il bambino da tutte le situazioni ansiogene
- Condividere con il bambino le proprie paure senza condividere anche la modalità con cui le si affronta



I trucchi del mestriere (2)

Cosa fare

- Ascoltare le paure del bambino senza minimizzare o catastrofizzare, ma accogliendole
- Insegnare tecniche di rilassamento
- Costruire insieme un piano per fronteggiare l'evento

