

Istituto Comprensivo di Grosio Grosotto e Sondalo

I BISOGNI EMOTIVI DEL BAMBINO CHE CRESCE

Venerdì, 10 dicembre 2021

Dott.ssa Melissa Bianchini, Psicologa

MI PRESENTO

- *Psicologa iscritta all'albo degli Psicologi della Lombardia*
- *Master DSA*
- *Formazioni su BES*
- *Progetti nelle scuole*
- *Sostegno Psicologico a bambini e adolescenti*





CHE COS'È UN'EMOZIONE?

fenomeno complesso e
dinamico

insieme di più componenti
tra loro interdipendenti

strumento di potenziale
adattamento

spinta naturale verso
l'intersoggettività



LO SVILUPPO DELLA COMPETENZA SOCIOEMOTIVA

L'insieme delle abilità necessarie ad essere efficaci nelle transazioni sociali che producono emozioni e in cui gli eventi assumono significato (Saarni, 1999).

Queste abilità si dividono in 3 macroaree:

- *Espressione emotiva*
- *Regolazione emotiva*
- *Comprensione delle emozioni*

1) ESPRESSIONE EMOTIVA

Manifestazione esterna delle emozioni che si realizza attraverso i canali della **comunicazione non verbale** e **verbale**.

Risultano particolarmente importanti il volto, i gesti, lo sguardo, i movimenti corporei, la voce, il contatto.

PRIMA FASE (0-2 mesi circa)

Presenti risposte fin dalla nascita e fondamentali per la **sopravvivenza**.

SECONDA FASE (2 mesi - 12 mesi circa)

Comportamenti inizialmente non intenzionali diventano **intenzionali** e **funzionali** allo sviluppo.

TERZA FASE (12 - 36 mesi circa)

Compaiono le espressioni di **emozioni sociali** o complete.

SVILUPPO DELL'ESPRESSIONE EMOTIVA NELL'INFANZIA

PRIMA FASE (0-2 MESI CIRCA)	
0-2 mesi	Sorriso endogeno; attenzione; trasalimento; sconforto; disgusto
SECONDA FASE (2 MESI- 12 MESI CIRCA)	
2-3 mesi	Sorriso sociale; sorpresa (secondo Izard)
3-5 mesi	Rabbia o precursori della rabbia
4 mesi	Gioia; tristezza
5 mesi	Paura o suoi precursori
TERZA FASE (12-36 MESI CIRCA)	
12-14 mesi	Timidezza
15-18 mesi	Disprezzo
18-24 mesi	Imbarazzo
30-36 mesi	Orgoglio; Vergogna

2) REGOLAZIONE EMOTIVA

Costituisce l'insieme dei processi coinvolti nel monitoraggio, nella valutazione e nella modifica delle **risposte emotive** (intensità e durata).

Ruolo centrale del **caregiver** nel trasferimento della regolazione emotiva.

PRIMA FASE (0 - 1 anno circa)

Ruolo dell'**adulto** fondamentale per dare significato alle esperienze del bambino. Subentro di condizioni **autoregolatorie** (es. suzione pollice o distogliere sguardo) diventando sempre più intenzionali.

SECONDA FASE (1 -3 anni circa)

Bambino inizia ad **esplorare l'ambiente**, a comunicare anche verbalmente e a consolidare i propri modelli operativi interni. Si osservano condotte di evitamento di situazioni indesiderate, ricerca attiva di alcune persone, richieste di conforto e vicinanza. **Gioco simbolico** per rielaborare e dare senso ad emozioni intense.

SVILUPPO DELLA REGOLAZIONE EMOTIVA

PRIMA FASE (0-1 ANNO CIRCA)	
3 mesi	Ri-orientamento dell'attenzione
Primo anno	Autoconsolazione Ricerca dell'adulto Uso di oggetti transizionali
SECONDA FASE (1-3 ANNI CIRCA)	
Secondo anno	Evitamento fisico
2-3 anni	Gioco simbolico o di finzione

2) REGOLAZIONE EMOTIVA

TERZA FASE (3 - 5 anni circa)

Incremento delle capacità linguistiche e cognitive. Sviluppo della *Teoria della Mente*.

QUARTA FASE (6 - 10 anni circa)

Si accrescono le abilità di *autoregolazione emotiva*: per es. non pensa volutamente a situazioni di sofferenza, riflette sulle emozioni e mentalizza maggiormente le esperienze emotive. Sviluppo di *strategie cognitive* e *meccanismi di difesa*, consentendo un buon adattamento nell'interazione con i pari e con gli adulti.

QUINTA FASE (preadolescenti - adolescenza)

Le esperienze emotive si fanno particolarmente *intense* (sviluppo ormonale e neurologico).

In adolescenza si sviluppano *stili di regolazione emotiva personali*, per far fronte a richieste sociali e di apprendimento.

	TERZA FASE (3-5 ANNI CIRCA)
3-5 anni 5 anni	Controllo verbale Inibizione delle emozioni
	QUARTA FASE (6-10 ANNI CIRCA)
6-10 anni	Mentalizzazione emotiva Distanziamento cognitivo
	QUINTA FASE (PREADOLESCENZA E ADOLESCENZA)
11/12 anni in poi	Strategie interne funzionali Strategie interne disfunzionali Strategie esterne funzionali Strategie esterne disfunzionali

3) COMPrensione delle emozioni

Costituisce la **conoscenza** della natura, delle cause e della possibilità di regolazione emozionale.

SVILUPPO DELLA COMPrensione EMOTIVA

PRIMA FASE (2-5 ANNI CIRCA)

- | | |
|----------|---|
| 2/3 anni | Riconoscimento dell'espressione facciale delle emozioni di base |
| 3-5 anni | Denominazione dell'emozione a partire dall'espressione facciale delle emozioni di base
Comprensione delle cause esterne
Comprensione del ruolo dei ricordi
Comprensione del ruolo dei desideri |

SECONDA FASE (5/6-7 ANNI CIRCA)

- | | |
|------------|---|
| 5/6-7 anni | Comprensione del ruolo delle credenze
Comprensione della distinzione tra emozione apparente/emozione provata |
|------------|---|

TERZA FASE (8-11 ANNI CIRCA)

- | | |
|-----------|--|
| 8-11 anni | Comprensione della possibile esperienza di emozioni miste (di valenza diversa)
Comprensione del ruolo dei valori morali
Comprensione della possibilità di regolare le emozioni |
|-----------|--|
-

*Socializzazione
emotiva in
famiglia*



Esistono 3 tipologie di socializzazione emotiva che sono complementari (non escludenti)

1) **MODELING** --> basato sull'*osservazione* dei comportamenti verbali e non verbali degli altri (soprattutto dei genitori), che fungono da modello di comportamento.

I bambini ne sono naturalmente influenzati e saranno portati a conformarsi e a comportarsi in modo simile.

Stessa cosa accade per le etichette verbali delle emozioni.



2) **COACHING** --> basato sull'*insegnamento esplicito* e consapevole da parte dei genitori.

Il genitore utilizza l'esperienza emotiva del proprio figlio come occasione per incrementare la competenza socioemotiva (per es. parlando del significato dell'emozione provata, le cause, le espressioni e le strategie) .



3) **CONTINGENCY** --> basato sull'*apprendimento attraverso le reazioni dell'adulto* immediatamente successive all'espressione emotiva dei bambini.

Per es., se un bambino prova la tristezza e la manifesta piangendo, la reazione del genitore diventa fonte di apprendimento per il bambino, sul significato di ciò che sta provando, le cause e le strategie per gestirla



*Socializzazione
emotiva a scuola
(e nei contesti
extrafamiliari)*



CONTESTI EXTRAFAMILIARI

- Sempre più importanti
- Ricchi di esperienze emotive
- bambini acquisiscono conoscenze sulle emozioni nell'*interazione* con gli adulti e con i pari



INSEGNANTE

- Funzione di **facilitazione** dello sviluppo della competenza socioemotiva dei bambini (soprattutto nella scuola dell'infanzia)
- *(Vedi modello precedente sulla famiglia)*



*Ruolo
dell'adulto nella
sofferenza di
bambini e ragazzi*



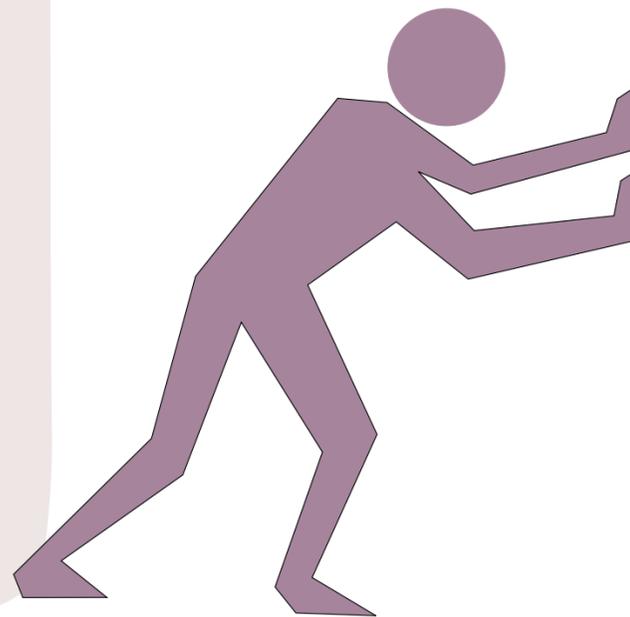
SOFFERENZA

- Nella vita ci sono momenti ed esperienze di **sofferenza**.
- La sofferenza è legata alla difficoltà stessa, non al fatto di affrontarla.
- Attraversare un momento di sofferenza non è patologico, ma è funzionale e fa parte della vita.



COSA FACCIAMO SPESSO
davanti ad una sofferenza?

Non pensarci ed evitare di parlarne, cercando di distrarsi



Affrontare tutto subito e da soli ("Sono forte ce la faccio da solo")

SOFFERENZA

Queste soluzioni sembrano utili e vantaggiose

in realtà

rendono vulnerabili perché non offrono occasione alla fatica di trasformarsi. Anzi, si corre il rischio di rafforzare e complicare la sofferenza!

QUALI POSSONO ESSERE LE SITUAZIONI DIFFICILI?

La malattia

Un lutto

La separazione dei genitori

Un cambiamento importante nello
stile di vita dei genitori (es.
cambio lavoro; trasloco)

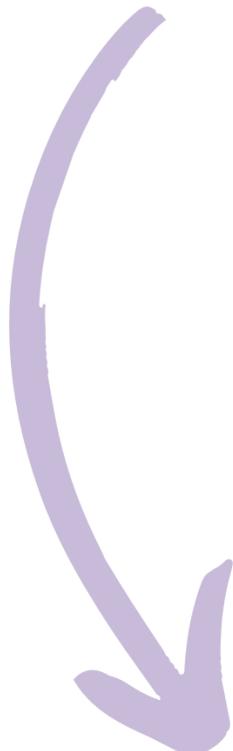
Un maltrattamento

Il COVID

.....



Tutti, davanti ad una sofferenza e davanti ad una fatica, cercano di ***trovare una soluzione***



I minori risponderanno per ***quello che sanno fare***: con i loro meccanismi cognitivi, con la loro partecipazione a quello che succede ai grandi e con i loro bisogni.



RICORDIAMO CHE BAMBINI E RAGAZZI HANNO...

- meno esperienze
- molta dipendenza dal caregiver
- sistema cognitivo non del tutto formato
- competenze emotive e metacognitive in crescita



- più disposti al cambiamento e flessibili
- minor probabilità esperienze sfavorevoli pregresse
- minor strutturazione
- meccanismi difensivi

COME ESPRIMONO LA SOFFERENZA?

- Emozioni spesso nascoste, **trasformate** o confuse
- **Difficile comprensione** delle emozioni e quindi difficoltà nella verbalizzazione
- Emozioni che prendono il **sopravvento** sulle altre (per es. prevalenza del senso di colpa)
- **Cambiamento nei comportamenti**, creandone di nuovi o socialmente "poco appropriati" (per es. irrequietezza, irritabilità, fenomeni regressivi)
- Cambiamenti nelle **modalità di relazionarsi** con gli altri e nella vita quotidiana



*I bambini colgono i cambiamenti,
soprattutto se c'è qualcosa che non va!*

Se non si danno le adeguate informazioni, se si tace o si è confusi, il bambino resta solo con la sua **immaginazione**.

Questo lo porta a darsi spiegazione come meglio riesce e in base alle sue conoscenze: spesso le spiegazioni sono fantasie peggiori della realtà.

Queste **fantasie negative** possono provocare senso di ansia e terrore, lasciando vulnerabilità.



COSA PUO' FARE L'ADULTO?

- **Essere presenti**, garantendo le migliori condizioni perché possano rielaborare e processare l'accaduto.
- **Trasparenza e spiegazioni**: chiarezza, verità, non mentire o alleggerire, tenendo conto delle competenze e delle caratteristiche del bambino.
- Lasciare spazio alle **domande**.
- **Accoglienza e comprensione**: dedicare tempo al bambino e tranquillità.



COSA PUO' FARE L'ADULTO?

- **Rassicurare.**
- Illustrare al bambino che si trova al **sicuro.**
- Usare tono **calmo** e disponibile.
- Aiutare a riconoscere le emozioni e "**normalizzarle**" rispetto all'evento.
- Suggestire le **modalità** per esprimere le emozioni.
- Sottolineare le parti della vita che **non cambiano.**



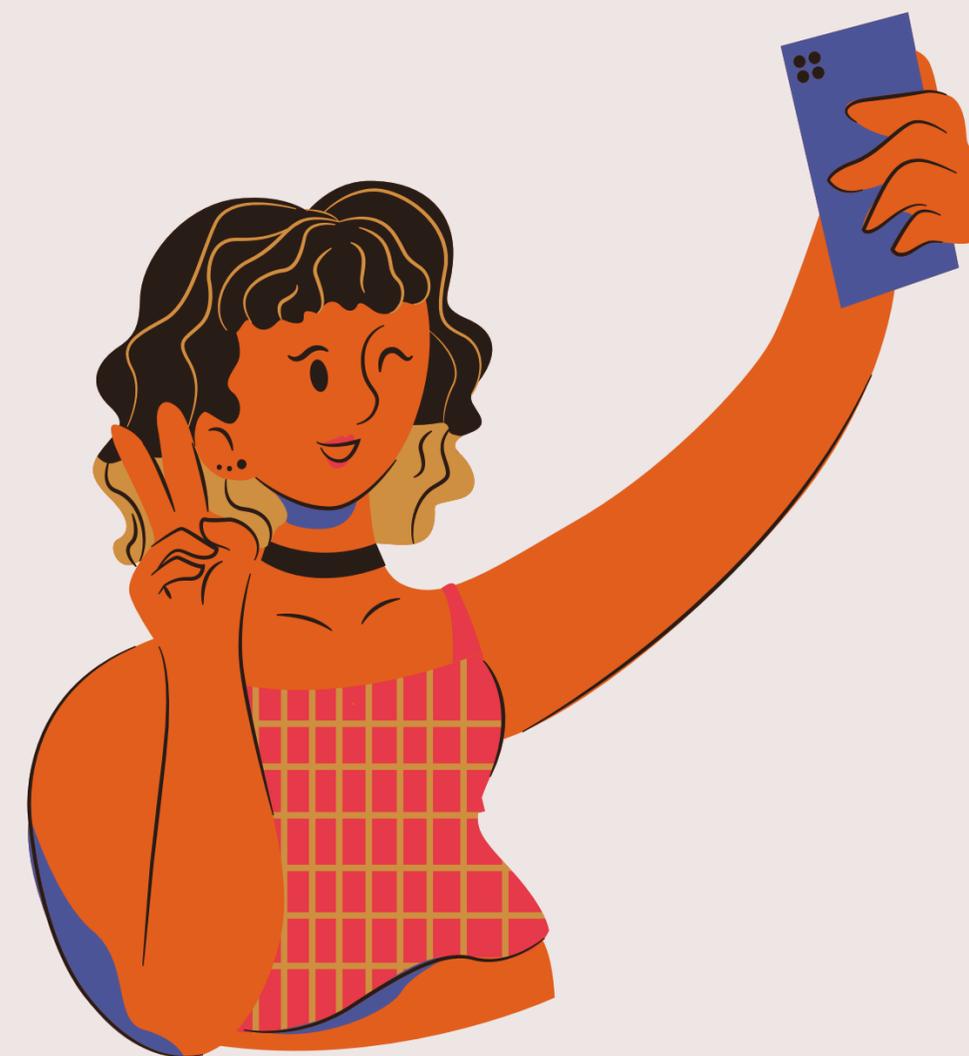
ATTENZIONE A...

- **Non ostacolare** la libera espressione emotiva (per es. non dire: "dai su, poteva andare peggio", "non ci pensare", "so come ti senti").
- Non fare finta che non sia successo nulla.
- Se la sofferenza è di tutta la famiglia (es. una perdita) **non disregolarsi**: se vedono genitore che si dispera penseranno al peggio e penseranno che la disperazione è l'unica emozione.

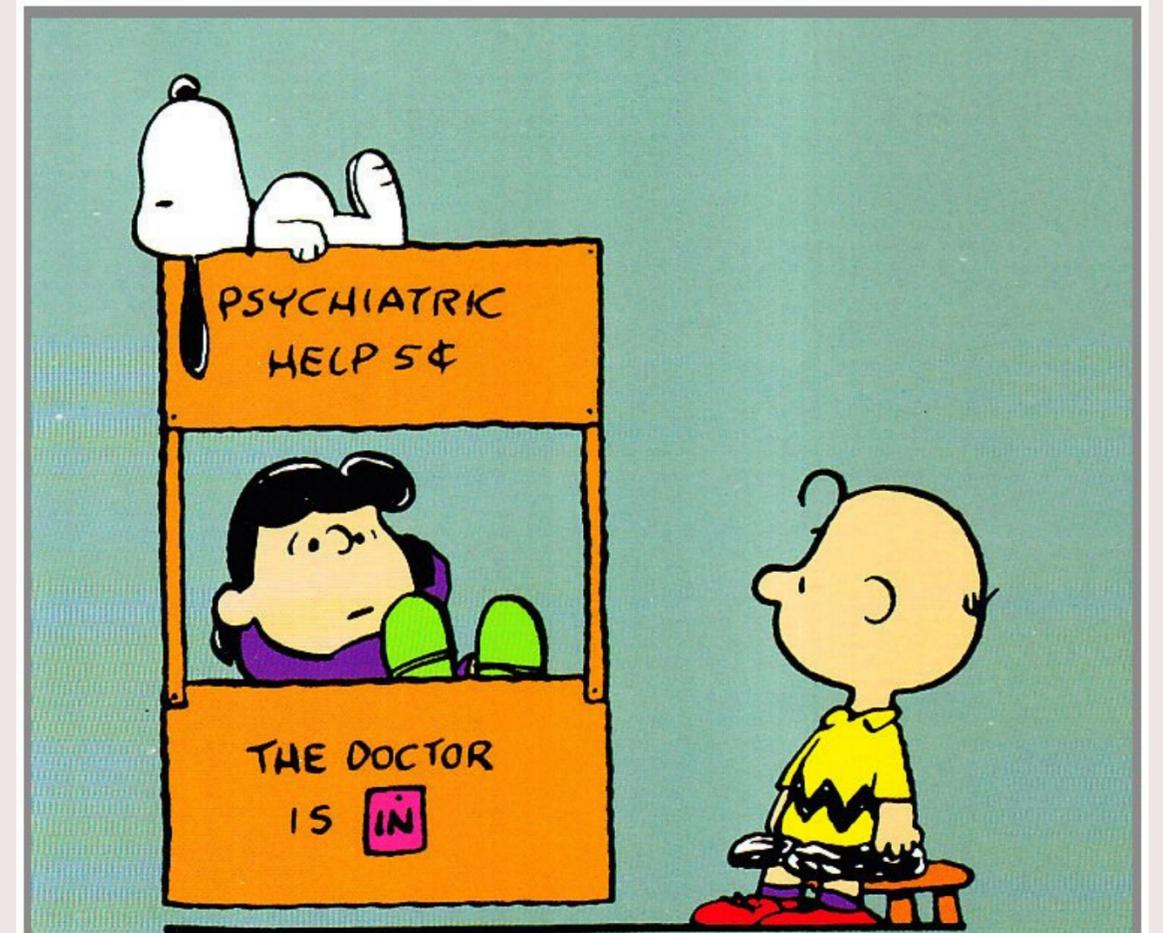


ADOLESCENTI E COVID

- ***Paura e frustrazione*** nei giovani
- Aumento del rischio di ***dispersione scolastica***
- Crescita del ***disagio*** tra prima e seconda ondata
- ***Tecnologia*** come (troppo) protagonista della vita dei giovani: cyberbullismo, isolamento, disturbi sonno-veglia,...



*Presentazione
della Sportella
Psicologica
Ti Ascolta*



CHE COS'È LO SPORTELLO PSICOLOGICO?

Lo sportello d'ascolto psicologico all'interno della scuola si configura come uno spazio in cui accogliere, sostenere, orientare ed informare, con finalità di **promozione del benessere** e prevenzione rispetto alle situazioni a rischio evolutivo.



Presso l'Istituto Comprensivo di Grosio Grosotto e Sondalo

è attivo lo

Sportello Psicologico TI ASCOLTO

Lo sportello è uno spazio di incontro e di ascolto, consulenza e condivisione. Qui si può ricevere supporto e accoglienza gratuita, su tematiche che possono creare sofferenza.

Inoltre si possono ricevere indicazioni utili su eventuali difficoltà scolastiche, relazionali o affettive.

Lo scopo dello sportello è quello di prevenire il disagio promuovere il benessere psicologico a scuola.

Ogni martedì dalle 8.30 alle 13:00.

Troveret il calendario al link:

<https://www.icgrosiogrosottosondalo.edu.it/wp/sportello-ti-ascolto/>

RIVOLTO A:

Studenti
della scuola
secondaria

Genitori

Personale
scolastico



Lo sportello è tenuto dalla dott.ssa Melissa Bianchini, Psicologa.

Per prenotarsi mandare una email all'indirizzo:
melissa.bianchini@icgrosiogrosottosondalo.edu.it

CHE COS'È LO SPORTELLLO PSICOLOGICO?

Lo Sportello ha natura esclusivamente **orientativo/educativa** e non si configura come intervento diagnostico e/o terapeutico.

Il servizio è offerto dalla scuola alle famiglie ed è per le stesse completamente gratuito.



Presso l' Istituto Comprensivo di Grosio Grosotto e Sondalo

è attivo lo

Sportello Psicologico TI ASCOLTO

Lo sportello è uno spazio di incontro e di ascolto, consulenza e condivisione. Qui si può ricevere supporto e accoglienza gratuita, su tematiche che possono creare sofferenza.

Inoltre si possono ricevere indicazioni utili su eventuali difficoltà scolastiche, relazionali o affettive.

Lo scopo dello sportello è quello di prevenire il disagio promuovere il benessere psicologico a scuola.

Ogni martedì dalle 8.30 alle 13:00.

Troveret il calendario al link:

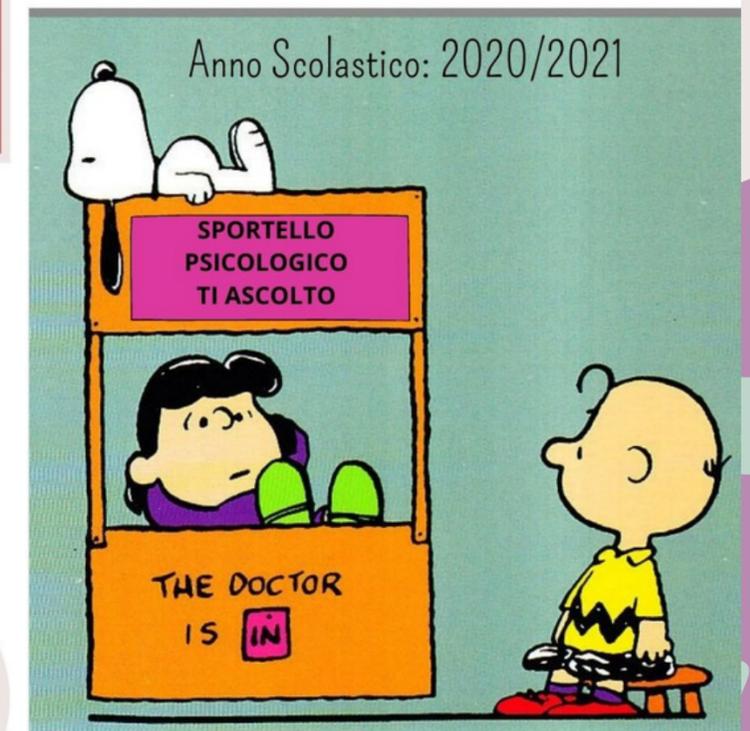
<https://www.icgrosiogrosottosondalo.edu.it/wp/sportello-ti-ascolto/>

RIVOLTO A:

Studenti
della scuola
secondaria

Genitori

Personale
scolastico



Lo sportello è tenuto dalla dott.ssa Melissa Bianchini, Psicologa.

Per prenotarsi mandare una email all'indirizzo:
melissa.bianchini@icgrosiogrosottosondalo.edu.it

OBIETTIVI:

- Costruire un'occasione di **educazione alla salute** e **prevenzione del disagio**.
- Promuovere negli studenti la motivazione allo studio e la **fiducia** in se stessi.
- Costruire un momento qualificante di **ascolto** e di sviluppo in una relazione di aiuto.
- **Collaborare con le famiglie** per la prevenzione del disagio scolastico.
- Possibilità di formazione e informazione per il personale docente e per i genitori.
- Sostegno al personale scolastico



Presso l' Istituto Comprensivo di Grosio Grosotto e Sondalo

è attivo lo

Sportello Psicologico TI ASCOLTO

Lo sportello è uno spazio di incontro e di ascolto, consulenza e condivisione. Qui si può ricevere supporto e accoglienza gratuita, su tematiche che possono creare sofferenza.

Inoltre si possono ricevere indicazioni utili su eventuali difficoltà scolastiche, relazionali o affettive.

Lo scopo dello sportello è quello di prevenire il disagio promuovere il benessere psicologico a scuola.

Ogni martedì dalle 8.30 alle 13:00.

Troveret il calendario al link:

<https://www.icgrosiogrosottosondalo.edu.it/wp/sportello-ti-ascolto/>

RIVOLTO A:

Studenti
della scuola
secondaria

Genitori

Personale
scolastico



Lo sportello è tenuto dalla dott.ssa Melissa Bianchini, Psicologa.

Per prenotarsi mandare una email all'indirizzo:
melissa.bianchini@icgrosiogrosottosondalo.edu.it

A CHI SI RIVOLGE?

- *Studenti della scuola secondaria di primo grado*
- *Genitori*
- *Personale scolastico (docenti e personale ATA)*



Presso l' Istituto Comprensivo di Grosio Grosotto e Sondalo

è attivo lo

Sportello Psicologico TI ASCOLTO

Lo sportello è uno spazio di incontro e di ascolto, consulenza e condivisione. Qui si può ricevere supporto e accoglienza gratuita, su tematiche che possono creare sofferenza.

Inoltre si possono ricevere indicazioni utili su eventuali difficoltà scolastiche, relazionali o affettive.

Lo scopo dello sportello è quello di prevenire il disagio promuovere il benessere psicologico a scuola.

Ogni martedì dalle 8.30 alle 13:00.

Troveret il calendario al link:

<https://www.icgrosiogrosottosondalo.edu.it/wp/sportello-ti-ascolto/>

RIVOLTO A:

Studenti
della scuola
secondaria

Genitori

Personale
scolastico



Lo sportello è tenuto dalla dott.ssa Melissa Bianchini, Psicologa.

Per prenotarsi mandare una email all'indirizzo:
melissa.bianchini@icgrosiogrosottosondalo.edu.it

QUANDO E DOVE?

- Tutti i ***martedì dalle 8:30 alle 13:00***, la psicologa sarà presente presso l'Istituto Comprensivo, alternandosi tra le varie sedi (Grosio, Grosotto e Sondalo).
- La scuola si impegna a fornire uno spazio adeguato all'attività (ad esempio un'aula).



Presso l' Istituto Comprensivo di Grosio Grosotto e Sondalo

è attivo lo

Sportello Psicologico TI ASCOLTO

Lo sportello è uno spazio di incontro e di ascolto, consulenza e condivisione. Qui si può ricevere supporto e accoglienza gratuita, su tematiche che possono creare sofferenza.

Inoltre si possono ricevere indicazioni utili su eventuali difficoltà scolastiche, relazionali o affettive.

Lo scopo dello sportello è quello di prevenire il disagio promuovere il benessere psicologico a scuola.

Ogni martedì dalle 8.30 alle 13:00.

Troveret il calendario al link:

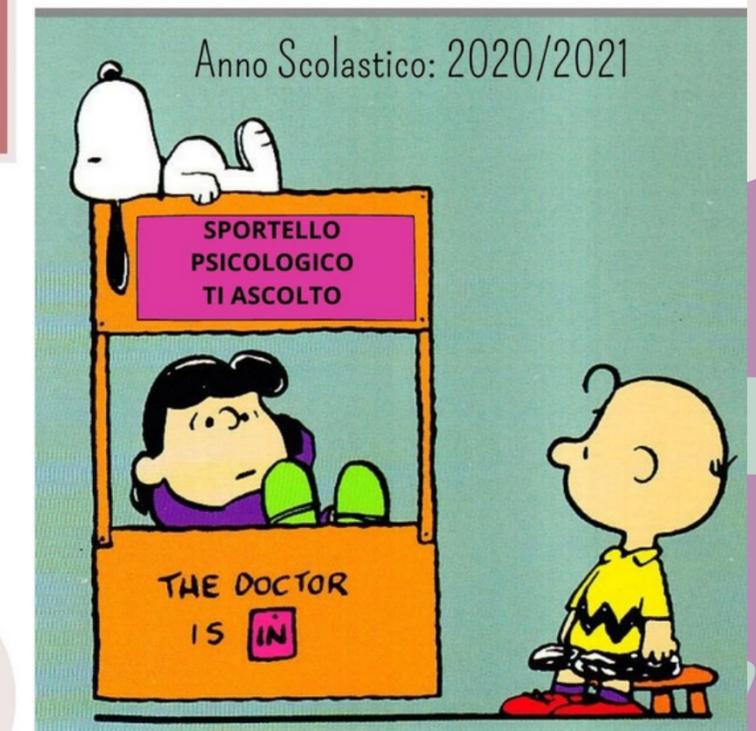
<https://www.icgrosiogrosottosondalo.edu.it/wp/sportello-ti-ascolto/>

RIVOLTO A:

Studenti
della scuola
secondaria

Genitori

Personale
scolastico



Lo sportello è tenuto dalla dott.ssa Melissa Bianchini, Psicologa.

Per prenotarsi mandare una email all'indirizzo:
melissa.bianchini@icgrosiogrosottosondalo.edu.it

MODALITÀ DI INTERVENTO?

- Colloqui individuali una volta a settimana della durata di 30/45 minuti a colloquio con gli alunni e con il personale scolastico
- Incontri con il corpo docente.
- Incontri con le famiglie.
- Si potranno stabilire incontri di osservazioni in classe, in caso di situazioni a livello comportamentale o relazionale di difficoltà, per comprendere e supportare gli insegnanti e il gruppo classe.



Presso l' Istituto Comprensivo di Grosio Grosotto e Sondalo

è attivo lo

Sportello Psicologico TI ASCOLTO

Lo sportello è uno spazio di incontro e di ascolto, consulenza e condivisione. Qui si può ricevere supporto e accoglienza gratuita, su tematiche che possono creare sofferenza.

Inoltre si possono ricevere indicazioni utili su eventuali difficoltà scolastiche, relazionali o affettive.

Lo scopo dello sportello è quello di prevenire il disagio promuovere il benessere psicologico a scuola.

Ogni martedì dalle 8.30 alle 13:00.

Troveret il calendario al link:

<https://www.icgrosiogrosottosondalo.edu.it/wp/sportello-ti-ascolto/>

RIVOLTO A:

Studenti
della scuola
secondaria

Genitori

Personale
scolastico



Lo sportello è tenuto dalla dott.ssa Melissa Bianchini, Psicologa.

Per prenotarsi mandare una email all'indirizzo:
melissa.bianchini@icgrosiogrosottosondalo.edu.it

COME PRENOTARSI?

inviando una email all'indirizzo di
posta elettronica:

melissa.bianchini@icgrosiogrosottosondalo.edu.it

con nome, cognome, classe
frequentata e due righe con il
motivo della richiesta.



Presso l' Istituto Comprensivo di Grosio Grosotto e Sondalo

è attivo lo

Sportello Psicologico TI ASCOLTO

Lo sportello è uno spazio di incontro e di ascolto, consulenza e condivisione. Qui si può ricevere supporto e accoglienza gratuita, su tematiche che possono creare sofferenza.

Inoltre si possono ricevere indicazioni utili su eventuali difficoltà scolastiche, relazionali o affettive.

Lo scopo dello sportello è quello di prevenire il disagio promuovere il benessere psicologico a scuola.

Ogni martedì dalle 8.30 alle 13:00.

Troveret il calendario al link:

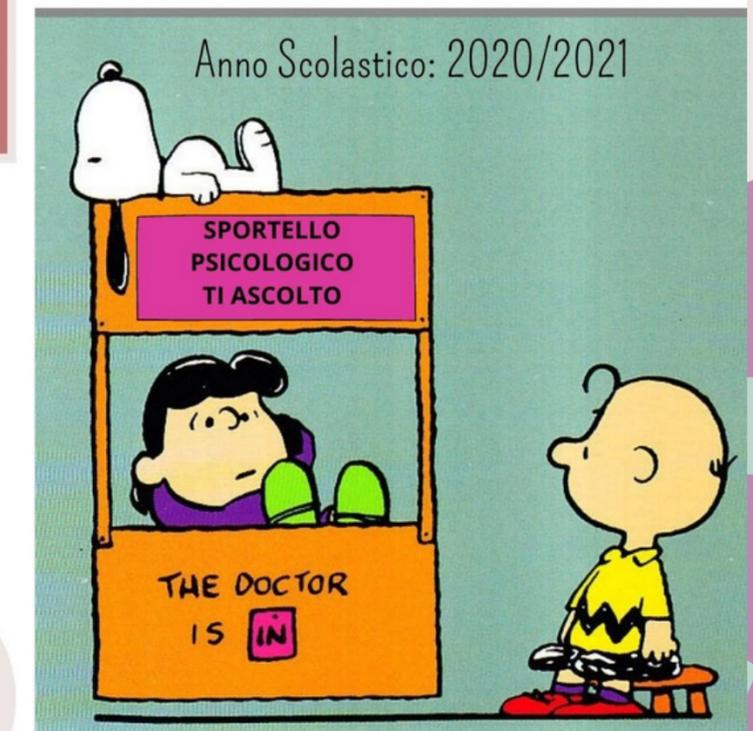
<https://www.icgrosiogrosottosondalo.edu.it/wp/sportello-ti-ascolto/>

RIVOLTO A:

Studenti
della scuola
secondaria

Genitori

Personale
scolastico



Lo sportello è tenuto dalla dott.ssa Melissa Bianchini, Psicologa.

Per prenotarsi mandare una email all'indirizzo:
melissa.bianchini@icgrosiogrosottosondalo.edu.it



E ORA...

domande?

richieste?

dubbi?

osservazioni?



*Non ti hanno mai
insegnato a parlare con
i gesti, ma ti è stato
insegnato a parlare con
le parole.*

- Paul Ekman