

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena**

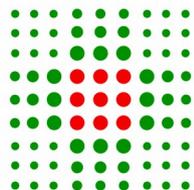
INDICAZIONI ADHD

Emozioni: riconoscimento e gestione

A cura di

Dr.ssa Annalisa Barbieri, psicologa centro provinciale II° livello ADHD

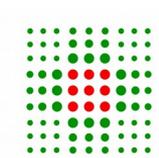
Dr.ssa Elisabetta Gramazio, educatrice professionale



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Se hai bisogno di aiuto rivolgiti al tuo Pediatra di libera scelta o al Medico di Medicina Generale e ai Centri di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza della provincia.

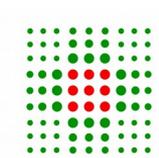
Per ulteriori informazioni visita il sito: <http://www.ausl.mo.it/vicino-a-te>



LE EMOZIONI

- Le emozioni e il comportamento sono due dimensioni strettamente collegate che si influenzano reciprocamente.
- Sono le nostre **reazioni soggettive agli eventi** che viviamo e si esprimono a livello **cognitivo** (i pensieri, le immagini che abbiamo in mente in quella situazione), a livello **comportamentale** e a livello **fisiologico**.
Le emozioni sono dunque degli elementi preziosi per la nostra vita quotidiana, in quanto ognuna ci trasmette delle informazioni precise sul **significato** che stiamo attribuendo ad una certa situazione e quindi contribuisce a dare senso alla nostra esistenza.

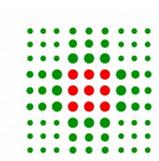




COSA SIGNIFICA AUTOREGOLARE LE EMOZIONI?

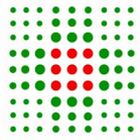
Significa possedere una serie di abilità:

- **essere consapevoli** dell'emozione che si prova, riconoscerla, andare oltre il generico “sto male”, “sono nervoso” e cercare di dare un nome a ciò che sentiamo: “provo paura”, “mi sento triste, arrabbiato”
- **comprendere** il significato dell'emozione attraverso delle domande su ciò che si ha in testa in quel momento
- **accettare** di provare tutte le emozioni anche quelle più sgradevoli, soprattutto se siamo impegnati in azioni finalizzate ad uno scopo
- **utilizzare delle strategie adeguate** al contesto in cui ci si trova e che permettono di ridurre l'intensità e/o la durata dell'emozione invece di cercare di sopprimerla
- Conoscere i pensieri irrazionali che abbiamo in quel momento e “ristrutturarli”



Quando ci rivolgiamo ai nostri bambini è importante dedicare loro ascolto senza giudizio, utilizzare affermazioni positive piuttosto che negative (es: non correre diventa: si cammina; non interrompere gli altri può essere trasformato in: si rispetta il turno delle conversazioni), esprimere i propri pensieri e le emozioni / preoccupazioni rispetto a un certo comportamento del bambino. Aiutarli a considerare punti di vista differenti.





CREAZIONE DELLA METAFORA...

Per farsi comprendere meglio possono essere utili le metafore



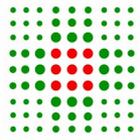
*Fornisce spiegazioni
ricche di dettagli
emotivi e percettivi*

*Simula un contatto
con l'ambiente*



*Rende l'esperienza
facilmente ricordabile*





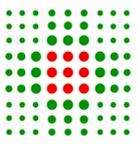
Non possiamo “manipolare” le alterazioni fisiologiche, ma possiamo modificare le modalità di **rinforzo**.



Mindfulness e ADHD:

Lo scopo non è mindfulness di per sé, ma:

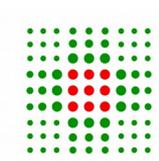
- attenzione al momento presente
- aumentare la consapevolezza di sé
- spezzare il pilota automatico e creare un tempo e uno spazio nel quale discriminare le opzioni disponibili e scegliere.



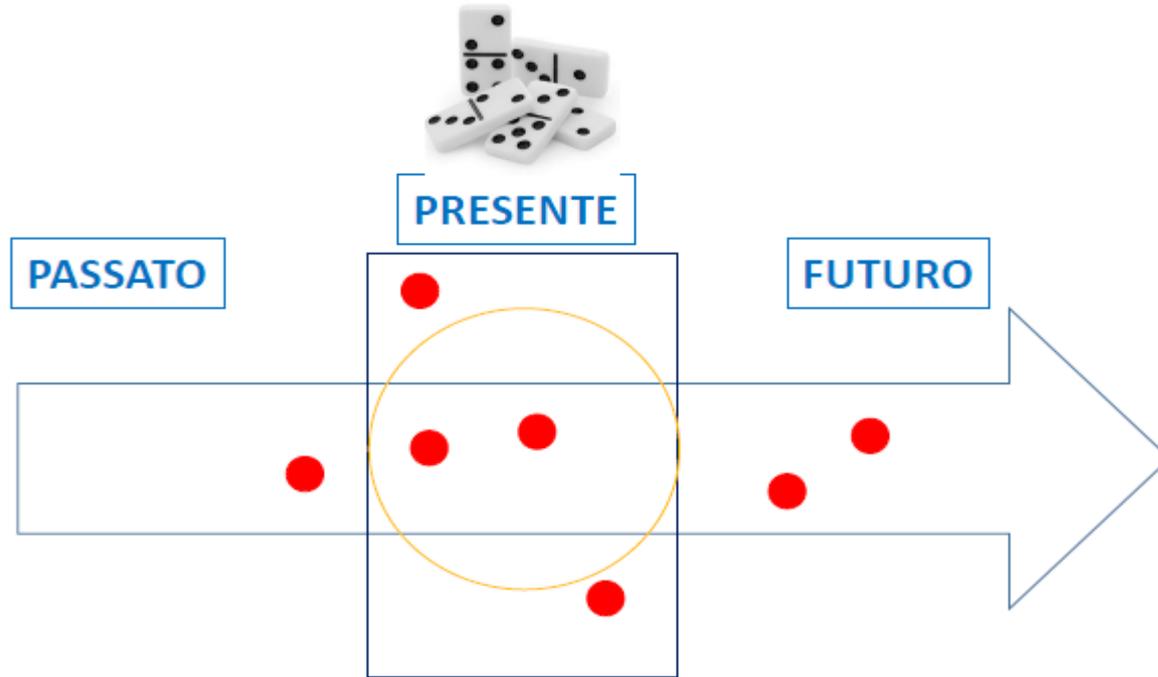
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

IN CHE MODO?

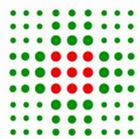




Gettare un'ancora



Rinforziamo la capacità dei bambini di prendere consapevolezza di dove si trovano i loro pensieri e non lo sforzo di rimanere concentrati sull'attività



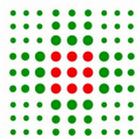
Quando la nostra mente “ci prende all’amo” e attorno a noi sono presenti distrattori potenti, quali strumenti abbiamo per riportarla qui, nel presente?



Ancorarci al nostro respiro può aiutare a non farci catturare all’amo

Fare brevi esercizi di contrazione isometrica può aiutarci a imparare a controllare il nostro corpo:
es: “appoggia le mani sul tavolo e spingi verso il basso, poi rilassati”





Esercizi di regolazione emotiva trasformati in gioco per i bambini.

Mettetevi in piedi con il vostro bambino, i piedi ben fermi per terra, prendete tre lunghi respiri profondi mentre contate uno... due... tre e buttate l'aria fuori sempre contando 1, 2, 3.

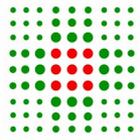
Adesso ispirate e dite qualcosa come: "Inspiro il sole..." E mentre buttate fuori l'aria, "Butto fuori le nuvole."

Dovete ispirare qualcosa di felice e positivo e buttare fuori quello che vi rende tristi. Potete fare un elenco con il vostro bambino, di cose positive da mettere dentro e cose negative da mettere fuori.

Esempi che potete usare sono:

- Inspiriamo l'amicizia... buttiamo fuori la solitudine.
- Inspiriamo la felicità... buttiamo fuori la tristezza.
- Inspiriamo il coraggio... buttiamo fuori la paura.
- Inspiriamo la gioia di passare del tempo insieme ... buttiamo fuori il dispiacere per non poter uscire.





Radicalamento (grounding)

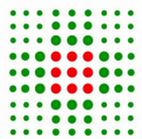
Il radicalamento dei piedi, sul pavimento, permette di percepire il supporto che viene dalla sensazione di essere “con i piedi per terra” e favorisce una maggiore presenza e calma.



Gioco 1 “Adesso farete l’albero. Appoggiate bene i piedi per terra, sentite che tutto il piede appoggia sul pavimento.

Provate a immaginare che al posto del pavimento ci sia della terra, pensa quanto nutrimento dà alle piante, agli alberi, ai fiori.

Provate ad immaginare di essere una quercia (si può fare vedere al bambino un’immagine della quercia), provate ad assumere la postura della quercia (mostratelo al bambino). Dovete sapere che la quercia, mentre cresce piano piano, ha le radici che entrano in profondità nella terra che la nutre. Provate a immaginare di far crescere le vostre radici per sentirvi connessi alla terra e per trovare l’equilibrio, sentite la forza che viene dalla terra che nutre, proprio come fanno gli alberi”.

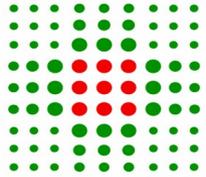


CAPIRE COME CI SENTIAMO

In questo gioco si usa la metafora del bollettino meteorologico, per incoraggiare il bambino a individuare il tempo meteorologico che identifica meglio le sue sensazioni ed emozioni. L'adulto per primo dice ad esempio "oggi mi sento nuvoloso" e cerca di mimare al rallentatore il tempo nuvoloso. Poi lo si chiede al bambino.

Si invita il bambino a mimare a rallentatore il tempo che ha scelto, ad esempio: "sei la pioggia, prova a farmi vedere come si manifesta, come faresti la pioggia?"; "sei il sole, come faresti il sole?". Genitori e bambini si possono divertire mimando il tempo che corrisponde al loro stato d'animo, lavorando così indirettamente per trasformarlo, se il tempo è piovoso, nuvoloso e temporalesco, in soleggiato. Si può creare un segnale, ad esempio buio per quando, ci si sente stanchi, giù, luce arancione, per quando ci si sente agitati con un po' d'ansia, luce rossa, quando ci si sente agitati con irritabilità. Anche gli adulti possono riconoscere come stanno: "Umm, mi sa che oggi mi sento un po' luce arancione, tu come ti senti?" o anche "mi sembra che tu oggi sia luce rossa, che ne dici?"





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!