

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

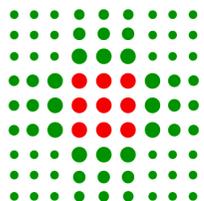
# **COSA SUCCEDE? SITUAZIONI – EMOZIONI – COMPORAMENTI INFORMAZIONI E ATTIVITA'**

**A cura di**

**Dr.ssa Simona Gianelli, Psicologa gruppo provinciale disturbi d'ansia**

**Dr.ssa Natalia Tomei, Psicologa gruppo provinciale disturbi d'ansia**

**Dott. Antonello Sannicola, Neuropsichiatra Infantile gruppo provinciale disturbi di  
personalità**

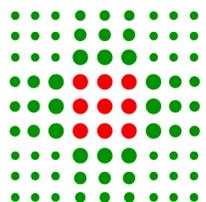


**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE**  
**EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

**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>**



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

## ...TRA LE EMOZIONI C'E' ANCHE LA TRISTEZZA...

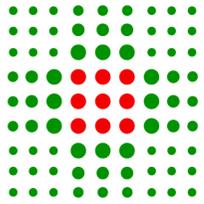
La **tristezza** è un'emozione presente nella vita di tutti gli individui, inclusi i bambini e gli adolescenti.

Come tutte le emozioni, ha una **funzione evolutiva ed adattiva**: può infatti contribuire alla crescita emotiva e rappresentare una reazione congrua ed adeguata ad eventi di vita nell'ambiente esterno o ad accadimenti nel mondo interno di un bambino.

La tristezza si esprime attraverso **varie sfumature ed intensità**: può trattarsi di un lieve senso di scoraggiamento o di vissuti di vulnerabilità fino ad arrivare a sentimenti di impotenza e disperazione; può rappresentare uno stato emotivo transitorio oppure essere prolungata, profonda e poco regolabile, riflettendo un vero e proprio disturbo dell'umore.

Nei bambini, in particolare, la tristezza è spesso associata a e mascherata dall'emozione della **RABBIA**. La rabbia, a sua volta, può manifestarsi con irritabilità e bassa tolleranza alla frustrazione o essere agita con veri e propri scatti di collera.

(rielaborazione dal "Manuale diagnostico psicodinamico- seconda edizione PDM-2 a cura di V. Lingiardi e N. Mc Williams. Raffaello Cortina Editore, 2018)



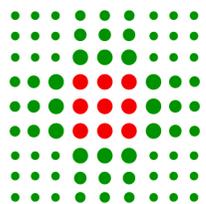
**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE**  
**EMILIA-ROMAGNA**  
**Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena**

La tristezza può comparire anche in seguito ad un **lutto**: la perdita di una persona cara rappresenta un evento di vita avverso, soprattutto nell'infanzia.

Le reazioni dei bambini possono comprendere, in tal caso, *umore depresso, ma anche ritiro emotivo, rabbia, distacco ed evitamento di pensieri o sentimenti legati all'evento*. Possono accompagnarsi a ciò *regressioni evolutive* che riguardano il linguaggio, l'uso del bagno od altre competenze/autonomie raggiunte che presentano un temporaneo indebolimento.

La **possibilità di elaborare il lutto, ossia di fronteggiare la perdita ed adattarsi ad essa**, dipendono dall'età, dalle esigenze evolutive, dalle caratteristiche individuali e dalla resilienza del bambino, nonché, anche e soprattutto, dal ruolo svolto dal caregiver con cui è in relazione il bambino.

Se l'adulto sperimenta un dolore intollerabile, è meno probabile possa aiutare il bambino ad elaborare la sofferenza; al contrario, *un buon funzionamento del/dei caregiver, la sintonia comunicativa tra genitore e bambino, la stabilità delle routines familiari positive rappresentano fattori protettivi*.



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

## Soprattutto nei bambini e negli adolescenti, la tristezza... *'fa fatica ad usare le parole per esprimersi...'*

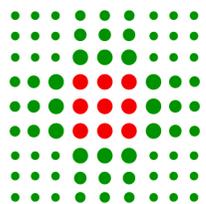
...se ci alleniamo, però, a guardare ed osservare i nostri figli, possiamo coglierne indizi...

**NEL GIOCO E NEI COMPITI:** il gioco può risultare un po' spento, essendoci inibizione nel pensare e nell'immaginare, oppure può riflettere preoccupazioni inerenti all'essere feriti, al morire, al cadere o vissuti di sfiducia e/o solitudine. Anche per quanto riguarda gli apprendimenti, può accadere diminuisca la motivazione allo studio o il rendimento scolastico

**NEL CORPO:** il corpo può contare su un'energia ridotta e ciò può comportare un senso di stanchezza ed affaticamento; sonno ed appetito possono variare, o aumentando o diminuendo; possono comparire lamentele fisiche

**NELLE RELAZIONI CON GLI ALTRI:** diminuisce la disponibilità a stare in relazione con gli altri o costruire nuove amicizie; può esserci la tendenza ad evitare situazioni di scambio e gioco con i pari

**NELLA MENTE:** sentimenti di inadeguatezza ("non sono capace"), rabbia ed irritabilità, sentimenti di colpa eccessivi ("è colpa mia se non ho amici"), paura che possa accadere qualcosa di negativo, stati ansiosi nei momenti di separazione dalla figura di accudimento.



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

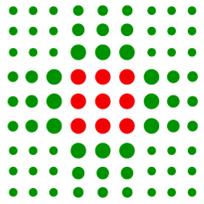
## **COSA POSSIAMO FARE**

Lo sviluppo della competenza nella regolazione delle emozioni è uno dei compiti principali dei primi anni di vita dei bambini e non rappresenta dunque un'abilità già consolidata.

In adolescenza la regolazione delle emozioni assume caratteristiche di peculiare complessità, connesse alla particolare fase di sviluppo fisico e psichico.

Quindi, soprattutto nella prima infanzia, ma anche successivamente, la regolazione delle emozioni è un processo che coinvolge anche le figure di accudimento in diversi modi.

**I nostri figli hanno cioè bisogno di caregiver adulti che li aiutino nel riconoscere, gestire e rendere più tollerabili gli stati d'animo negativi, tra cui la tristezza.**



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

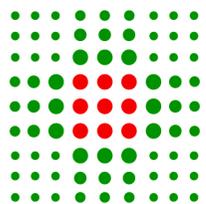
## **COSA POSSIAMO FARE**

**Messaggio per i figli:**

*“Si può essere tristi...”*

- Aiutare i nostri figli a **RICONOSCERE** l'emozione di tristezza
- **VALIDARE** l'emozione: ogni emozione, anche la tristezza, è legittima ed ha un significato. Comunicazioni come *“Non devi essere triste”*, pur animate dall'intenzione di rasserenare, non aiutano i nostri figli

**Come genitori, è importante tollerare l'espressione della tristezza: occorre che i nostri figli possano farne esperienza per imparare a regolarla**



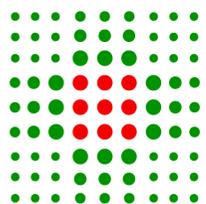
**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE**  
**EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

## Messaggio per i figli:

*“Si può imparare ad esplorare la tristezza, insieme a qualcun  
altro...”*

Può essere importante attivare le **RISORSE** dei nostri figli per:

- aiutarli a '**dare un nome**' ed identificare eventuali **eventi scatenanti** che possano aver provocato i vissuti di tristezza
- sintonizzarsi con il loro punto di vista, rispetto a ciò che ha provocato tristezza, identificando il loro **bisogno** che non ha ricevuto una risposta
- proporre piccoli tentativi di **problem solving**, rendendoli protagonisti: - *quali strategie potrebbero attivare per trovare una risposta al proprio bisogno? - Ciò che è accaduto e che li ha resi tristi, potrebbe essere osservato da altri punti di vista, con un “altro paio di occhiali”?*
- recuperare stati d'animo positivi che permettano di modulare le esperienze interne negative



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

## **Messaggio per i figli:**

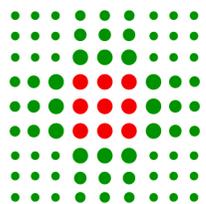
***“Si può imparare ad addomesticare la tristezza, insieme a qualcun altro  
con ....”***

**Le parole e le loro sfumature:** la tristezza può diventare delusione, vergogna, paura, preoccupazione, scoraggiamento, senso di perdita

**Altri racconti, con i loro personaggi:** narrazioni realistiche o di fantasia in libri, fiabe, film o cartoni animati, in cui ci si possano rispecchiare

**Il disegno e tanti materiali:** soprattutto con i più piccoli, la tristezza può essere rappresentata e trasformata attraverso colori, plastilina, materiali di recupero

**Il gioco e le sue trame:** attraverso il gioco simbolico, i bambini possono esprimere stati d'animo negativi che, nel momento in cui vengono messi in scena, ricevono forma e modulazione. Nel gioco si possono costruire, inoltre, finali meno tristi per ogni vicenda; l'adulto può com-partecipare al gioco, con tatto, senza sostituirsi, né intrudere eccessivamente, ma *comunicando una presenza attenta ed eventualmente riparativa e consolatoria.*



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

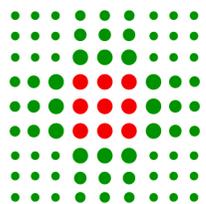
## **Messaggio per i genitori:**

*“...A partire da noi... una lente d'ingrandimento per esplorare i vissuti come genitori...”.*

Orientiamoci con qualche domanda:

- *Come gestisco dentro di me l'emozione tristezza? (evito di riconoscerla? Ne sono spaventato? La nascondo? La esprimo ed in che modo?)*
- *Come mi sento quando mio/a figlio/a esprime tristezza?*
- *Quando ero piccola/o, quando avevo l'età di mio figlio e mi sentivo triste, cosa facevo? Chi o cosa mi aiutava a stare meglio? Di cosa avrei avuto bisogno?*

**Non necessariamente i nostri vissuti nell'infanzia sono sovrapponibili o coincidenti con quelli dei nostri figli: riconoscerli aiuta ad identificarsi per gli aspetti di esperienza simili, ma anche a distinguere e differenziare.**



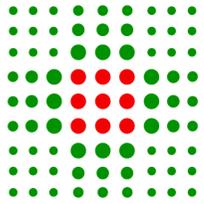
**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE**  
**EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

## **Messaggio per i figli e i genitori**

*"Si può chiedere aiuto"*

**Rassicurare** i nostri figli sulla possibilità di rivolgersi ad un genitore o ad un insegnante quando si trovano di fronte a vissuti faticosi, come la tristezza.

**Legittimarsi**, come genitori, a ricercare un confronto quando ci si sente in difficoltà: può essere utile uno scambio con altri genitori, che condividano esperienze simili o un aiuto specialistico.



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

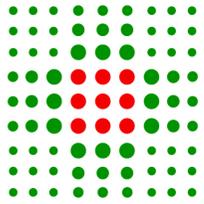
## **RASSERENIAMOCI**

Vediamo insieme qualche esercizio che può servire per rasserenarsi e sentire meno tristezza.

Questi esercizi possono essere svolti dai genitori, per sperimentare maggiore serenità, e dai genitori insieme ai figli per condividere un'esperienza di tranquillità.

### **Ritmiamo il respiro**

*'Prendiamo una posizione comoda, ben appoggiati alla sedia o alla poltrona dove ci troviamo. Possiamo tenere gli occhi chiusi oppure aperti rivolti in basso. Inspiriamo, facendo entrare l'aria fresca e pulita, contando fino a 1, poi espiriamo, lasciando uscire con l'aria le preoccupazioni e i pensieri pesanti, contando fino a 2. Ora inspiriamo, facendo entrare l'aria fresca e pulita, contando fino a 2, poi espiriamo, lasciando uscire con l'aria le preoccupazioni e i pensieri pesanti, contando fino a 4. Ora inspiriamo, facendo entrare l'aria fresca e pulita, contando fino a 3, poi espiriamo, lasciando uscire con l'aria le preoccupazioni e i pensieri pesanti, contando fino a 6. Continuiamo a respirare con questo ritmo e concentriamoci sulle sensazioni gradevoli che ci giungono dal corpo e rimaniamo a sentirle. Facciamo 2 respiri più profondi e stiriamoci un po' come fanno i gatti. Ora, se ci va, possiamo raccontare cosa abbiamo provato'*



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

## **Respirazione dei pensieri felici**

*'Prendete tre lunghi respiri profondi mentre contate uno... due... tre, e buttate l'aria fuori sempre contando uno... due... tre'.*

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

Dovete inspirare qualcosa di felice e positivo, e buttare fuori quello che vi rende tristi. Potete fare un elenco con i vostri bambini, di cose positive da mettere dentro, e cose negative da mettere fuori.

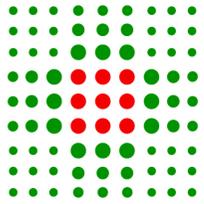
*Esempi che potete usare sono:*

*Inspirate l'amicizia... Buttate fuori la solitudine.*

*Inspirate la felicità... Buttate fuori la tristezza.*

*Inspirate il coraggio... Butta fuori la paura.'*

(da SISST)



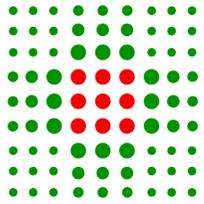
**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE**  
**EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

## **Mimiamo le emozioni**

In questo gioco si può usare la metafora del bollettino meteorologico, per incoraggiare il bambino ad individuare il tempo metereologico che identifica meglio le sue sensazioni

ed emozioni del momento. L'adulto per primo dice ad esempio "oggi mi sento nuvoloso", e cerca di mimare a 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".

(da SISST)



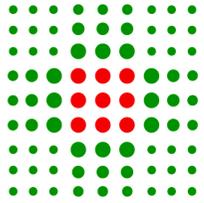
**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE**  
**EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

## **L'albero**

Il radicamento 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.

*'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 da 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. Dovete sapere che, mentre la quercia cresce, piano piano, le sue radici entrano in profondità nella terra che la nutre. Provate ad immaginare le radici che si estendono per andare a toccare le radici delle altre piante 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.'*



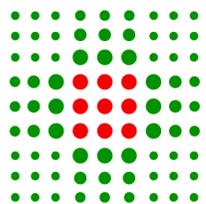
**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE**  
**EMILIA-ROMAGNA**  
**Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena**

## **Sensi di Spiderman**

### ***Concentriamoci sul momento presente***

*'Accendiamo i nostri 'sensi da Uomo ragno'... i sensi "superfocalizzati" dell'olfatto, della vista, dell'udito, del gusto e del tatto che l'Uomo Ragno usa per tenere d'occhio il mondo che lo circonda...notiamo gli odori, ciò che vediamo, i suoni, i sapori, quale sensazione ci da ciò che abbiamo in mano...condividiamo cosa abbiamo notato'.*

(rielaborazione da Karen Young, 2017 )



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

## Il barattolo "Mindful"

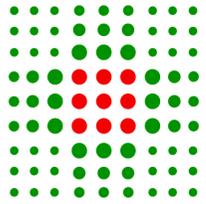
***Le emozioni possono essere molto forti, ma si può trovare pace e serenità quando queste intense emozioni emergono***

Si può prendere un barattolo trasparente, magari un barattolo di vetro, e riempirlo quasi completamente con acqua. Successivamente, prendere un grande cucchiaino di colla glitterata e metterla nel barattolo. Rimettere il coperchio sul barattolo e scuotetelo per far girare il glitter.

*"Immaginate che lo scintillio del glitter sia come i vostri pensieri quando siete stressato o arrabbiato. Vedete come girano e come rendono difficile "vedere" chiaramente? Ecco perché è così facile prendere decisioni sciocche quando si è arrabbiati: è perché non si sta pensando in modo chiaro. Non preoccupatevi, questo è normale e succede a tutti noi (sì, anche agli adulti)".*

Mettete poi il barattolo proprio davanti a vostro figlio...

*"Ora guardate cosa succede quando aspettate un po'. Continuate a guardare. Vedete come lo scintillio inizia a depositarsi e l'acqua si schiarisce? La mente funziona allo stesso modo. Quando siete calmi per un po', anche i pensieri iniziano a calmarsi e iniziate a vedere le cose molto più chiaramente".*



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

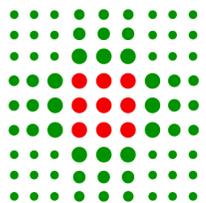
## **I palloncini da lasciar andare**

### ***Lasciamo andare le emozioni negative***

Ti bastano alcuni palloncini da gonfiare, a ognuno dei quali affidare un pensiero (è sufficiente scriverlo sul palloncino con un pennarello indelebile) da lasciare andare.

L'esercizio è utilissimo in caso di bisogno: quando qualche pensiero ci disturba non ci si deve aggrappare, ma come con il palloncino, meglio lasciarlo andare.

(rielaborazione da Huppert, F.A. & Johnson, D.M. (2010) A controlled trial of mindfulness training In schools; the importance of practice for an impact on well--being. The Journal of Positive Psychology, 5(4), 264- -274)



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

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE!**