



Aiutami sto per esplodere!

Guida pratica per educatori e genitori per la
gestione della rabbia dei bambini

La disregolazione emotiva

La disregolazione emotiva colpisce tutti quanti in fasi diverse della vita ed è fondamentale, quando si tratta di bambini, capire come rapportarsi al fine di sostenere la fase di regolazione, senza rinnegare l'emozione. Trovare un modo adeguato per farla uscire senza far danno è la parte più importante del lavoro di un genitore e di un educatore.



Perché il bambino disregola?

01. Immaturità cerebrale
La corteccia prefrontale (responsabile del controllo degli impulsi e della regolazione emotiva) è ancora in fase di sviluppo.

02. Visione della realtà alterata da uno stato elevato di allerta, che può derivare da modelli di regolazione emotiva appresi.

03. Difficoltà comunicativa
I bambini che ancora non parlano faticano ad esprimere i loro bisogni e i sentimenti e questo può portare a esplosioni emotive.

04. Sovraccarico emotivo e sensoriale.

Osservazione

L'osservazione del bambino e delle sue inclinazioni naturali sono la chiave non solo per trovare il giusto strumento, ma anche per sostenere il bambino nella conoscenza di sé, del suo funzionamento, delle sue emozioni e dell'espressione delle stesse senza ledere se stesso, gli altri o l'ambiente che lo circonda.

Non esistono bambini ingestibili, ma bambini in preda a grandi emozioni e adulti che devono offrire presenza, strumenti e sostegno per navigare le acque più agitate sapendo riportare la barca in porto.



Cosa osservare?

IL BAMBINO E L'AMBIENTE

01

Il Bambino.

Quali emozioni sta provando? Com'è il suo corpo? Cosa fa la sua voce? Come esprime la sua emozione?

02

Il Contesto.

Che cosa lo agita? Cosa scatena la crisi di rabbia? Il caos? La difficoltà comunicativa? La difficoltà relazionale con l'altro? La lettura alterata della realtà?

03

Il suo modo di calmarsi.

Che cosa fa? Vuole venire in braccio? Piange? Urla? Ricerca una particolare attività? Puoi, osservando il suo modo naturale di calmarsi, prendere spunto per offrirgli delle strategie efficaci per ritrovare l'equilibrio.

04

Le tue reazioni.

Tu rappresenti l'ambiente psichico del bambino. Come stai? Cosa senti?

Come agire?

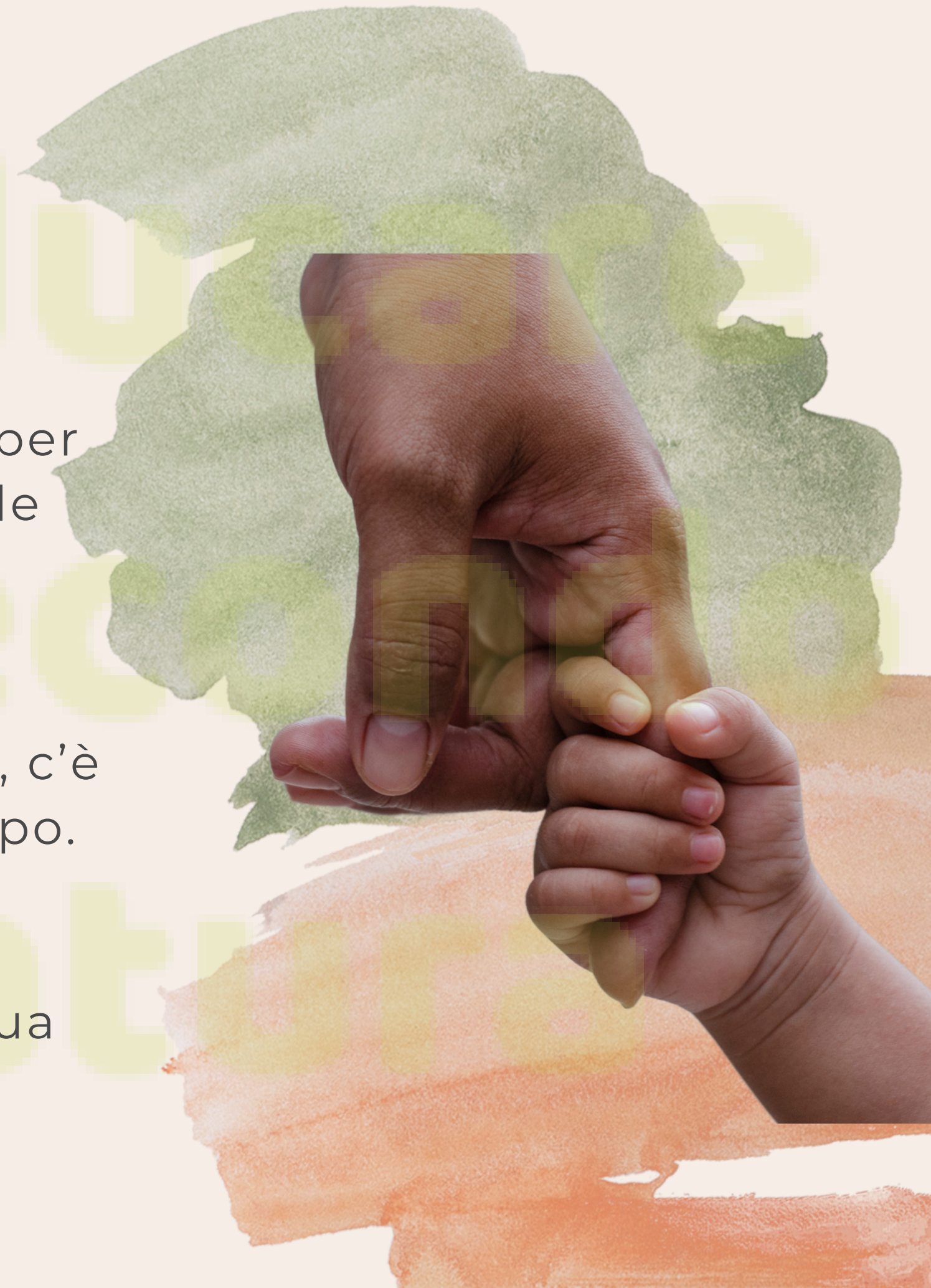
Le primissime cose su cui porre attenzione sono :

IL PROBLEMA NON E' IL BAMBINO, MA IL SUO COMPORTAMENTO. Questa visione è fondamentale per riporre la giusta fiducia nel bambino, nelle sue e nelle tue capacità di superare la crisi.

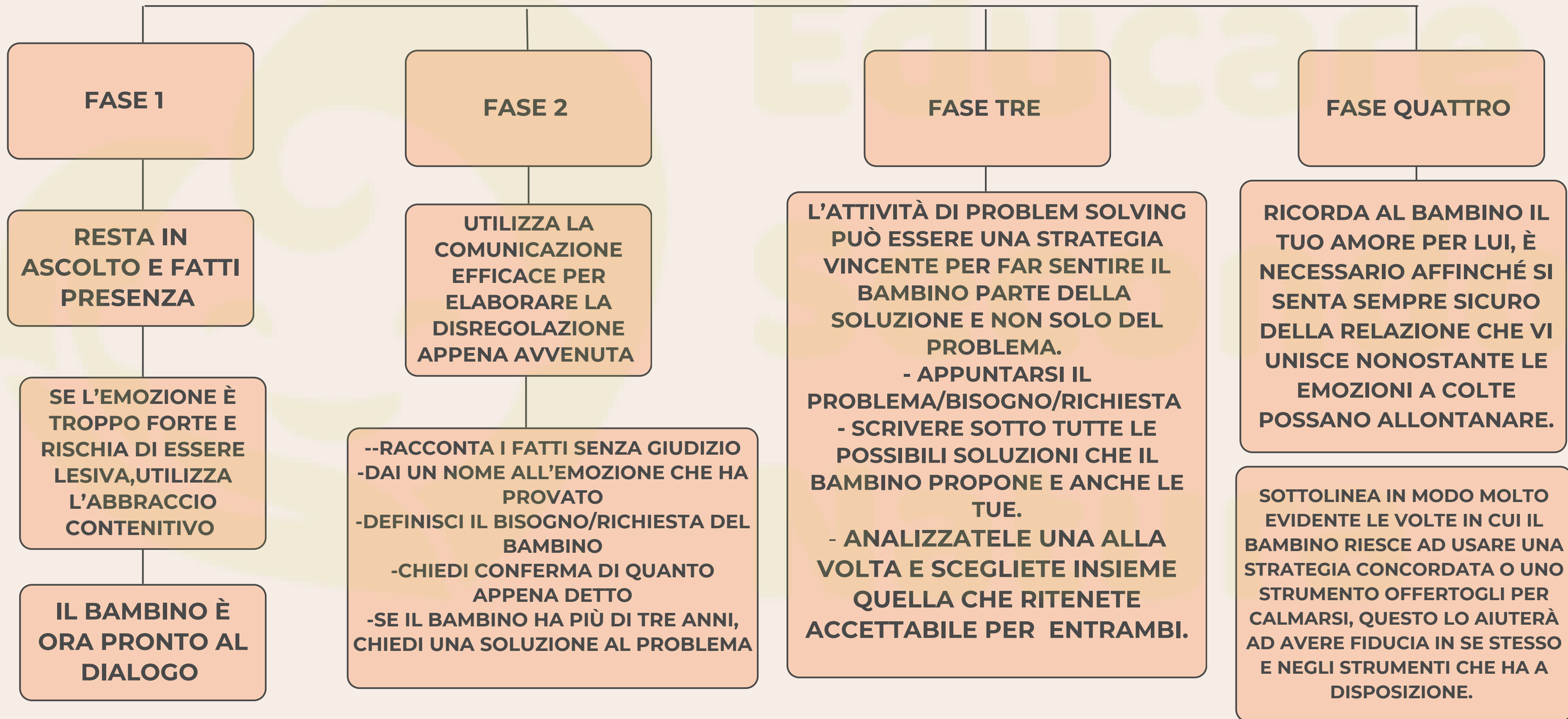
TRALASCIA IL DIALOGO. Difficilmente durante una disregolazione emotiva si riesce a parlare con calma, c'è l'emozione del bambino e la tua che entrano in campo.

NON E' UNA SFIDA.

Questi due “mantra” ti serviranno per abbassare la tua soglia emotiva, restare nella finestra di tolleranza ed essere l'ambiente psichico che aiuta e sostiene il bambino durante la sua disregolazione.



Cosa fare nella pratica?



Gestire le crisi di rabbia dei bambini è una sfida che richiede **pazienza, empatia e coerenza**.

Ogni bambino è unico, e non esistono soluzioni universali, ma con **ascolto, regolazione emotiva e strategie adeguate**, è possibile trasformare questi momenti difficili in opportunità di crescita.

Ricorda che i bambini imparano dall'**esempio**: se tu affronti le loro emozioni con calma e comprensione, li aiuterai a sviluppare le competenze emotive di cui avranno bisogno per tutta la vita.

La chiave è la **costanza**: ogni piccolo passo conta. Con il tempo, il bambino imparerà a riconoscere, esprimere e regolare le proprie emozioni in modo sempre più efficace. E tu, come genitore o educatore, avrai il privilegio di accompagnarlo in questo percorso di crescita.



GRAZIE!

*A te che sei un genitore, insegnante o
educatore che ti formi e ti informi
sull'ambiente migliore che puoi donare ai
tuoi figli/alunni affinché possano esprimere
il loro potenziale di sviluppo sano e
armonioso.*

Per la tua consulenza personalizzata
www.educaresecondonatura.com

Manuela Griso