

Indicazioni utili per co-regolare le emozioni e i comportamenti dei bambini e delle bambine

a cura di Silvia Iaccarino

Vediamo qui di seguito una mia sintesi personale con diverse indicazioni da utilizzare come buone prassi quando ci troviamo in difficoltà con emozioni e comportamenti dei bambini di cui ci prendiamo cura:

- **OSSERVARE:** osservare il bambino nel contesto, rintracciando punti di forza e punti di fatica: in quali momenti della giornata il bambino “funziona” bene? in quali meno? cosa accade in quei momenti? quali persone sono presenti (adulti e bambini)? quali assenti? quanto rumore, luce, odore, persone in movimento, oggetti nella stanza, etc sono presenti? cosa è successo prima? cosa succederà dopo? quale attività si sta svolgendo? quali materiali sono presenti? com'è il ritmo delle azioni di quel momento? com'è il clima emotivo del gruppo? come sta l'adulto di riferimento? quali sono i bisogni del bambino/a? etc etc;



- **PREVENIRE:** attraverso l'osservazione identificare quindi quali sono gli elementi di stress più significativi e, dove possibile, ridurne il carico: agire su ambiente, routines, proposte, materiali, tempi, possibilità di scelta e autonomia del bambino. Dove non è possibile ridurre il carico,

aggiungere elementi di sicurezza per esempio avvicinandosi al bambino, parlando con lui, fornendo contatto fisico, proponendo qualcosa che faccia stare bene il bambino, la compagnia di un amico, fornendo delle scelte, etc. Tenere conto dei punti di forza e dei momenti in cui il bambino “funziona” bene per capire quali sono per lui le condizioni favorevoli e, dove possibile, riprodurle. Dove e quando possibile anticipare/prevenire: per es. se dall’osservazione ho colto che il bambino va in fatica dopo le 9.30 del mattino con una certa regolarità, sarà utile alle 9.10/9.15 attuare delle strategie di aiuto per prevenire la disregolazione;



- **REGOLARE LA FISIOLOGIA:** aiutare il bambino nella regolazione della sua fisiologia: presenza centrata dell'adulto, contatto fisico, respirazione, momento di pausa (time in), bere un bicchiere d'acqua, mangiare qualcosa (di sano), contatto con la natura, etc;



- **RIFLETTERE:** quando il bambino è più regolato, attraverso la connessione e il rispecchiamento emotivo, riflettere con lui su quanto accaduto e su quale comportamento più socialmente adeguato si potrebbe usare una prossima volta;



- **RIPARARE:** se è occorsa una rottura relazionale con l'adulto, ripararla chiedendo scusa al bambino se abbiamo "esagerato". Se c'è stata una rottura tra i bambini, aiutare la riparazione senza forzare le scuse ma verbalizzando che "Giovanni non voleva farti male, voleva dirti....e non sapeva come farlo".



I diversi passaggi qui descritti intendono rappresentare spunti di riflessione, oltre che pratiche, in grado di aiutarci a conoscere in modo più profondo i bambini e le bambine e di aiutarci nella sospensione del giudizio, alla ricerca di pattern/ridondanze che possano farci comprendere i loro bisogni, punti di forza e punti di fatica per poterli accompagnare al meglio lungo il percorso di crescita.