



# LE PAROLE PER CALMARE I BAMBINI E LE BAMBINE

Le parole hanno il potere di distruggere e di creare.  
Quando le parole sono sincere e gentili possono cambiare il mondo.  
(Buddha)

Quando i bambini e le bambine provano **emozioni forti** hanno spesso bisogno del supporto e dell'accompagnamento dell'adulto di riferimento per ritrovare l'equilibrio.

La presenza empatica del caregiver (genitore o educatore/insegnante) permette loro di sentirsi al sicuro e di dare voce ai sentimenti che provano. È importante accompagnare i bambini e le bambine attraverso le loro **esperienze emotive**, lasciando spazio alla manifestazione delle emozioni e mettendo dei confini chiari e coerenti dove e quando necessario. Confine significa **ancora di salvataggio**: è un elemento che dona sicurezza ai bambini e alle bambine.

# LE FRASI CHE OGNI BAMBINO E BAMBINA HA BISOGNO DI SENTIRE

Svolgiamo un ruolo fondamentale nei confronti dei nostri bambini e bambine, sia come genitori che come professionisti: con il nostro supporto influenziamo la percezione che hanno di sé, degli altri e del mondo.

Quando bambini e bambine manifestano **emozioni intense**, è importante per noi adulti riuscire a rimanere regolati per rappresentare quel porto sicuro di cui hanno bisogno, tenendo conto che non riusciremo SEMPRE a "restare in bolla"!

Attingiamo al nostro vocabolario per usare un **linguaggio favorevole** e contingente all'emozione che bambini e bambine stanno attraversando.



## Emozione: **rabbia**

I bambini, le bambine, sono arrabbiati/e? È un'ottima opportunità per **entrare in contatto** con loro e far capire che siamo presenti e disponibili a dare supporto.

La **presenza** è un valore importante per loro: impariamo a riconoscere i loro sentimenti e lasciare lo spazio e il tempo necessari ad attraversare le emozioni. Questo è un momento di apprendimento reciproco.



### Cosa possiamo dire quando un bambino è arrabbiato, una bambina è arrabbiata?

- Wow, questa cosa ti fa veramente arrabbiare molto!  
Lo capisco, può succedere a tutti, è normale!
- Senti il tuo cuore? Sta battendo veloce come un treno.
- Ti senti molto arrabbiato/a in questo momento.
- Quello che ha fatto M. ti è sembrato ingiusto.
- Stai provando un'emozione grande e forte.
- Sei al sicuro.
- Ti ascolto.
- Sono qui.



## Emozione: **rabbia**

Se il bambino/a, in preda alla rabbia manifesta comportamenti aggressivi, possiamo agire seguendo tre passaggi sequenziali:

- riconoscere il sentimento provato,
- comunicare il limite,
- proporre un'alternativa.

### Cosa possiamo dire?

1. In questo momento sei arrabbiato, arrabbiata, lo capisco.
2. Non voglio che spingi/mordi/tiri i capelli.
3. Puoi dirlo con le parole: "ci sto giocando io/non voglio"

Oppure

1. In questo momento sei arrabbiato con tua sorella, lo comprendo.
2. Non voglio che rompi le sue cose.
3. Puoi usare le parole e dirle "lasciami stare, non voglio giocare con te", oppure vieni da me e vi aiuto io.



## Emozione: **tristezza**

Quando i nostri bambini e bambine **piangono** vorremmo avere la bacchetta magica per fermare subito le lacrime e la tristezza. Però, è giusto bloccare il pianto? Quando chiediamo a bambini e bambine di smettere di piangere, mettiamo un freno al **processo emotivo** e non permettiamo loro di provare una nuova esperienza emozionale dalla quale apprendere un insegnamento di vita. In questi casi proviamo a dimostrare il nostro supporto, a diventare un porto sicuro.



### Cosa possiamo dire quando un bambino, una bambina è triste?

- È così difficile per te... piangi pure, tra poco andrà meglio.
- Vorresti che fosse andata diversamente.
- Piangere va bene, sono qui con te.
- Sarò qui finché avrai bisogno di me.



## Emozione: **tristezza**

- È stata una giornata difficile.
- Sono qui per aiutarti.
- Sei davvero triste.
- Ti voglio bene.
- Ti ascolto.
- Ti capisco.



## Emozione: **ansia**

Possiamo provare una sensazione di ansia generalizzata oppure specifica in merito a un contesto o a una situazione. Anche i bambini e le bambine possono essere ansiosi: questa emozione indica che si sentono intimoriti, insicuri e hanno **bisogno di connessione**.

È come se avessero la necessità di sentirsi al sicuro prima di esplorare il mondo da soli e da sole, ed è nostro compito sciogliere la sensazione di pericolo imminente.

Proviamo ad abbinare il **linguaggio verbale** ad attività che contribuiscano a calmare l'agitazione.

Vanno bene lo yoga per bambini e bambine, la respirazione profonda, il gioco libero, l'attività fisica ma anche un momento di coccole tra le nostre braccia.



## Emozione: **ansia**

### Cosa possiamo dire quando un bambino è ansioso, una bambina è ansiosa?

- Adesso ti senti agitato/a, ma ti ricordi come eri allegro/a poco fa? È normale, le emozioni vanno e vengono, tra poco ti sentirai meglio.
- Non vado via, sono qui con te. Facciamo dei bei respiri finché questa sensazione non passa, okay?
- Vedo che hai paura di fare questa cosa. Ti piacerebbe provare a farla insieme la prima volta?
- Stai provando una sensazione molto grande che ti spaventa, lo capisco, non sei solo/a.
- Anche se hai paura, possiamo attraversare insieme questa situazione, non sei solo/a.
- È difficile sentirsi così, ma tutti proviamo paura a volte, è normale, sono qui con te.
- Superiamo questo momento insieme.
- Sei davvero spaventata/o.
- Sono qui. Sono con te.
- Con me sei al sicuro.



## Emozione: **ansia**

### Cosa possiamo dire quando un bambino è ansioso, una bambina è ansiosa?

- Adesso ti senti agitato/a, ma ti ricordi come eri allegro/a poco fa? È normale, le emozioni vanno e vengono, tra poco ti sentirai meglio.
- Non vado via, sono qui con te. Facciamo dei bei respiri finché questa sensazione non passa, okay?
- Vedo che hai paura di fare questa cosa. Ti piacerebbe provare a farla insieme la prima volta?
- Stai provando una sensazione molto grande che ti spaventa, lo capisco, non sei solo/a.
- Anche se hai paura, possiamo attraversare insieme questa situazione, non sei solo/a.
- È difficile sentirsi così, ma tutti proviamo paura a volte, è normale, sono qui con te.
- Superiamo questo momento insieme.
- Sei davvero spaventata/o.
- Sono qui. Sono con te.
- Con me sei al sicuro.



## Cosa possiamo dire quando sbagliamo?

Anche noi adulti commettiamo degli errori e spesso siamo in difficoltà quando arriva il momento di **chiedere scusa ai bambini e alle bambine**. Ci sentiamo deboli, vulnerabili e poco incisivi. Chiedere scusa a bambini e bambine è un gesto dal grande **valore educativo** perché insegna l'autenticità, la vulnerabilità e il coraggio. Impariamo a diventare esempio di **resilienza** per i bambini e le bambine: ne avranno bisogno anche quando cresceranno.



## Cosa possiamo dire quando sbagliamo?

- Ti ho spaventato/a, mi dispiace. A volte anche i grandi perdono la pazienza, ma ora ho ritrovato la calma, facciamo pace?
- Ho fatto un pasticcio, scusa! Ti voglio bene, ero tanto stanca/o e ho perso la pazienza, la prossima volta proverò a fare meglio.
- Mi dispiace averti ferito, non era mia intenzione. Scusa, ti voglio bene.
- Cosa posso fare per mettere a posto le cose tra noi?
- Ti voglio bene e sistemerò le cose.

Le parole hanno una forza straordinaria e sono in grado di calmare i bambini e le bambine e aiutarli a **regolare le emozioni**.



Tieni con te questo piccolo breviario di frasi e usale quando ne hai bisogno. Noi di PF06 siamo sempre qui per darti supporto.

Un grande abbraccio!