

Quando bambine e bambini dis-regolano

Percorsi Formativi 06 Semi di crescita

Silvia Iaccarino

formatrice, psicomotricista,
fondatrice di PF06

www.percorsiformativi06.it



IL COMPORTAMENTO E' UN MESSAGGIO

**E' UNA COMUNICAZIONE DA
DECODIFICARE E A CUI RISPONDERE**



A large iceberg floats in a blue ocean under a bright sky with clouds. The visible tip of the iceberg is on the left, while the much larger, submerged part extends across the bottom half of the image. The water is a deep blue, and the sky is a lighter blue with white clouds. The sun is visible in the upper right, creating a bright glow.

Il comportamento è
un messaggio, ed è la
parte visibile di
qualcosa di più
profondo

REGOLAZIONE = EQUILIBRIO/OMEOSTASI

**DIS-REGOLAZIONE = DISEQUILIBRIO/
STRESS/CARICO e SOVRACCARICO
ALLOSTATICO**

COMPORTAMENTI INVOLONTARI

"Comportamento scorretto"
"Comportamento problema"
(volontario)

o

Dis-regolazione?
(disequilibrio involontario)



**Bambini regolati e connessi si
comportano bene - Robyn Gobbel**

I bambini fanno bene, se possono - Ross Greene

I "bambini cattivi" non esistono - Stuart Shanker

Quando un bambino/a è regolato:

- **si comporta “bene”**
- **è capace di attenzione e concentrazione**
- **ascolta**
- **sa fare buone scelte**
- **esprime sè stesso/a al meglio**

Quando un bambino/a dis-regola:

- **si comporta “male” e ha uno scarso controllo del corpo**
- **è distratto/a e scarsamente concentrato/a**
- **non ascolta**
- **non sa fare buone scelte**
- **non esprime sè stesso/a al meglio**

Quando siamo ben "regolati" a livello neurofisiologico, ci sentiamo centrati, in equilibrio e ci comportiamo "bene".

Viceversa, quando per i più svariati motivi, reali o immaginati, ci sentiamo in difficoltà, potremmo non riuscire a restare centrati e

DIS-REGOLIAMO. Ci possiamo sentire iper-attivati (iper-arousal/esplosione) oppure, al contrario, esausti, privi di energia (ipo-arousal/implosione).

TIPICI SEGNALE DI DIS-REGOLAZIONE IN BAMBINI E BAMBINE (ma non solo!)

IPER-ATTIVAZIONE

- ipermotricità /logorrea
- impulsività
- difficoltà di attenzione e concentrazione
- tono di voce elevato, urla
- difficoltà di addormentamento, insonnia
- irritabilità, "lamentosità"
- fare richieste irragionevoli / cambiare idea in modo repentino ("Voglio questo, no quello")
- manipolazione/ipercontrollo
- comportamenti di evitamento/fuga dalle situazioni
- scoppi emotivi (crisi di rabbia, pianto inconsolabile, "capricci")
- ansia, preoccupazione, agitazione
- difficoltà ad attraversare le transizioni
- opposizione/"disobbedienza"/"provocatorietà" (non ascolta, dice di no, fa il contrario)
- "disturbare"/"fare i dispetti"
- aggressività, aggressività senza senso

TIPICI SEGNALE DI DIS-REGOLAZIONE

- risate incontrollabili/fare il pagliaccio
- aggrapparsi al caregiver
- aumento dell'appetito
- transitoria goffaggine, scarsa coordinazione, movimenti rigidi/a scatto
- agitazione motoria
- ricerca di input sensoriali intensi (ad es. correre in tondo in modo vorticoso, toccare tutto, mettere in bocca ogni cosa, sbattere contro le pareti)

IPO-ATTIVAZIONE

- chiusura, ritiro, inibizione
- movimenti ripetitivi, dondolio
 - «bravo bambino», iper adattato
- aggrapparsi a un oggetto
- diminuzione dell'appetito
- pigrizia, sentirsi esausto, demotivato, apatico, "imbambolato"

BODY BUDGET E STRESS



BODY BUDGET E STRESS BIOLOGICO EMOTIVO COGNITIVO PROSOCIALE SOCIALE



STRESS BIOLOGICO

• Allergie • Asma • Sfide atletiche • Malattie autoimmuni • Avere fame • Essere ammalato • Stare troppo al chiuso • Avere freddo/avere caldo • Luci brillanti • Traffico intenso • Caffaina • Fumi di auto/camion • Labbra screpolate • Dolore cronico • Fumo di sigaretta o altro • Odori pungenti • Abbigliamento (sensibilità ai tessuti) • Tocco profondo o leggero • Disturbi digestivi • Mangiare zucchero/caramelle • Insicurezza gravitazionale	• Condizioni meteorologiche estreme • Problemi di vista • Illuminazione fluorescente/Mancanza di luce naturale • Intolleranze/sensibilità alimentari • Problemi gastrointestinali • Sedie dure • Avere mani e piedi freddi • Dover stare troppo fermo • Dover stare seduto troppo a lungo • Difficoltà uditive • Cambiamenti ormonali • Ronzio delle linee elettriche • Suoni ronzanti dalle luci • Sonno inadeguato • Infezioni • Insonnia • Scarsi momenti di quiete • Mancanza di qualcosa (cibo o altro)	• Scarsa consapevolezza interocettiva • Voci forti • Allenamento • Pressione sanguigna alta o bassa • Ciclo mestruale • Scarse ore di sonno o sonno disturbato • Prossimità (qualcuno o qualcosa troppo vicino) • Tempo schermo eccessivo • Odori • Difficoltà linguistiche • Sete • Troppe cose appese in aula • Mal di denti • Viaggio • Videogiochi • Aria secca o troppo umida
---	---	---

STRESS EMOTIVO

• Un genitore malato • Anticipazione del futuro • Ansia per i litigi tra genitori • Essere in relazione profonda con un'altra persona • Essere espulso dalla classe • Essere a disagio in mezzo a tante altre persone • Cambiamenti delle routine • Bambini che litigano • Confrontarsi con gli altri • Conflitto • Confronto • Scadenze/tempi stretti	• Transizioni • Depressione • Delusione • Divorzio • Imbarazzo • Sentire responsabilità emotiva • Un familiare malato • Paura delle reazioni altrui • Paura della punizione/conseguenze • Paura dell'altezza • Paura quando si prova qualcosa di nuovo • Sentirsi "fuori" • Sentirsi feriti • Sensazione di dolore • Sentirsi responsabili per gli altri • Sentirsi non amati/disprezzati	• Affidamento/Adozione • Dolore/Perdita • Senso di colpa • Sentirsi impotenti • Grandi sorprese • Lasciare i genitori per entrare a scuola • Solitudine/noia • Conversazioni negative • Incubi • Non sentirsi al sicuro • Sovraeccitazione • Paranoia • Parlare in pubblico • Forti espressioni emotive • Preoccuparsi per genitori anziani
---	--	---

STRESS COGNITIVO

• Capacità di organizzare i pensieri • Essere ultimi a cogliere un nuovo concetto • Sentirsi in difficoltà • Essere disinteressati all'argomento • Dissonanza cognitiva • Richieste di lavoro in competizione • Concorrenza • Confusione • Nuovo apprendimento costante • Compiti difficili che non sono adeguati all'età e al grado di sviluppo • Avere una lista di cose da fare nella testa • Storia/esperienza passata • Sovraccarico di informazioni • Informazioni presentate velocemente o troppo lentamente • Mancanza di stimoli intellettuali	• Imparare una nuova lingua • Imparare qualcosa di nuovo • Prendere decisioni • Perdite di memoria • Multitasking • Nuove informazioni che non si adattano a ciò che si sa • Essere nuovi in un gruppo/Affrontare apprendimenti spiegati in modi a cui non si è abituati • Non essere in grado di svolgere i compiti assegnati • Sovrastimolazione • Scarsa memoria di lavoro • Fatica a comprendere a cosa dare priorità • Sfide della lettura	• Fatica a ricordare le informazioni • Passaggio a un diverso grado di scuola • Seconda lingua • Elaborazione lenta in un mondo veloce • Lottare per collegare lettere/suoni/simboli • Pensare, concentrarsi e lavorare su un nuovo problema • Pressing temporale • Troppe interruzioni • Troppe aspettative • Difficoltà a riconoscere i pattern e i simboli • Sottostimolazione • Problemi visivi • Quando tutti gli altri capiscono una battuta e tu no
---	--	--

STRESS SOCIALE

• Partecipare a feste di compleanno • Essere una persona tranquilla in un mondo vivace • Essere comandato o dominato da un altro • Essere sottomesso • Essere oggetto di pettegolezzi • Sentirsi soli in un gruppo • Essere esclusi o rifiutati da un gruppo • Essere vittima di bullismo • Essere in un grande gruppo • Confronto con gli altri • Situazioni sociali confuse • Costante input sociale quando tu avresti voglia di stare da solo • Stare in mezzo alla folla • Reazione difensiva quando non sei d'accordo con cosa qualcuno sta dicendo • Disaccordi con il tuo compagno • Mangiare lentamente in un mondo veloce • Impegnarsi in chiacchiere non significative • Sentirsi esclusi	• Sentire di non avere niente di interessante da dire • Sentire di dover socializzare con un gruppo di persone • Adattarsi a culture e norme diverse • Andare a un evento dove non si conosce nessuno • Ostilità • Ipersensibilità ai segnali sociali • Interazione sociale intensa • Conflitti interpersonali • Interpretare l'impatto di cosa stiamo dicendo su qualcun altro • Gelosia • Partecipare a un tavolo con degli estranei e doversi presentare • Mantenere la calma quando si interagisce con qualcuno agitato o arrabbiato • Mancanza di amici • Mancanza di interazione umana • Mancanza di coinvolgimento sociale • Grandi riunioni di famiglia • Gruppi numerosi	• Imparare le norme di un nuovo gruppo • Incontrare qualcuno di nuovo • Persone in movimento • Non essere compreso da amici o conoscenti • Non avere nessuno con cui giocare • Fare una gaffes • Pressione dei pari • Fare una buona impressione durante un primo incontro • Parlare in pubblico • Far finta che vada tutto bene quando non è così • Chiacchiere in occasione di eventi sociali • Due o più persone che parlano allo stesso tempo • Stare sui social
--	---	--

STRESS PROSOCIALE

• Un amico malato • Altruismo • Essere sfruttato dalle persone • Essere influenzato da stereotipi • Essere in ritardo • Non ascoltare i propri bisogni per aiutare un'altra persona • Trattare con le forti emozioni altrui • Difficoltà a leggere i segnali degli altri • Empatia, Simpatia • Sentire lo stress degli altri intorno a noi	• Sentirsi impreparati • Fare un regalo • Sentirsi in colpa • Avere amici che sono in difficoltà • Aiutare qualcuno ad attraversare una difficoltà • Ignorare una persona che chiede la carità • Ingiustizia • Interagire con individui o gruppi giudicanti • Incontri su Internet • Aspettative degli altri • Mancanza di empatia dovuta al burnout	• Mancanza di luoghi di aggregazione • Reazioni emotive degli altri • Cercare di accontentare gli altri • Dilemmi morali • Preoccupazione per un figlio • Nuova abitazione e quartiere • Il disagio altrui • Anteporre i bisogni degli altri ai propri • Guardare le notizie • Quando il partner è stressato • Fare un lavoro sociale e sentire il dolore e la fatica degli altri
---	--	---

COMPORTAMENTO ESPLICITO, per esempio: “AGGRESSIVO” - “OPPOSITIVO” - “SFIDANTE”



BODY BUDGET E STRESS

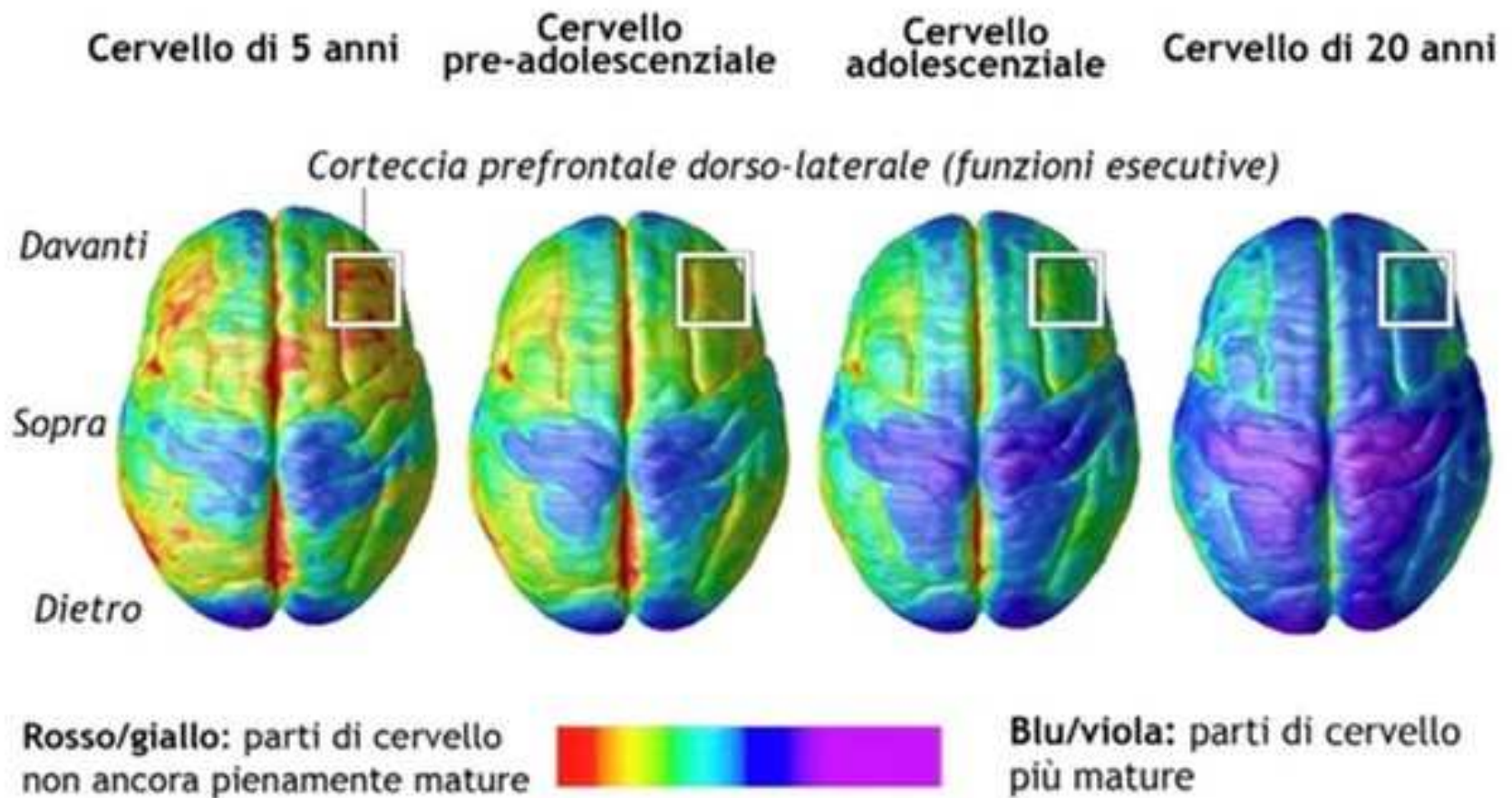


FARE VERSAMENTI NEL BODY BUDGET

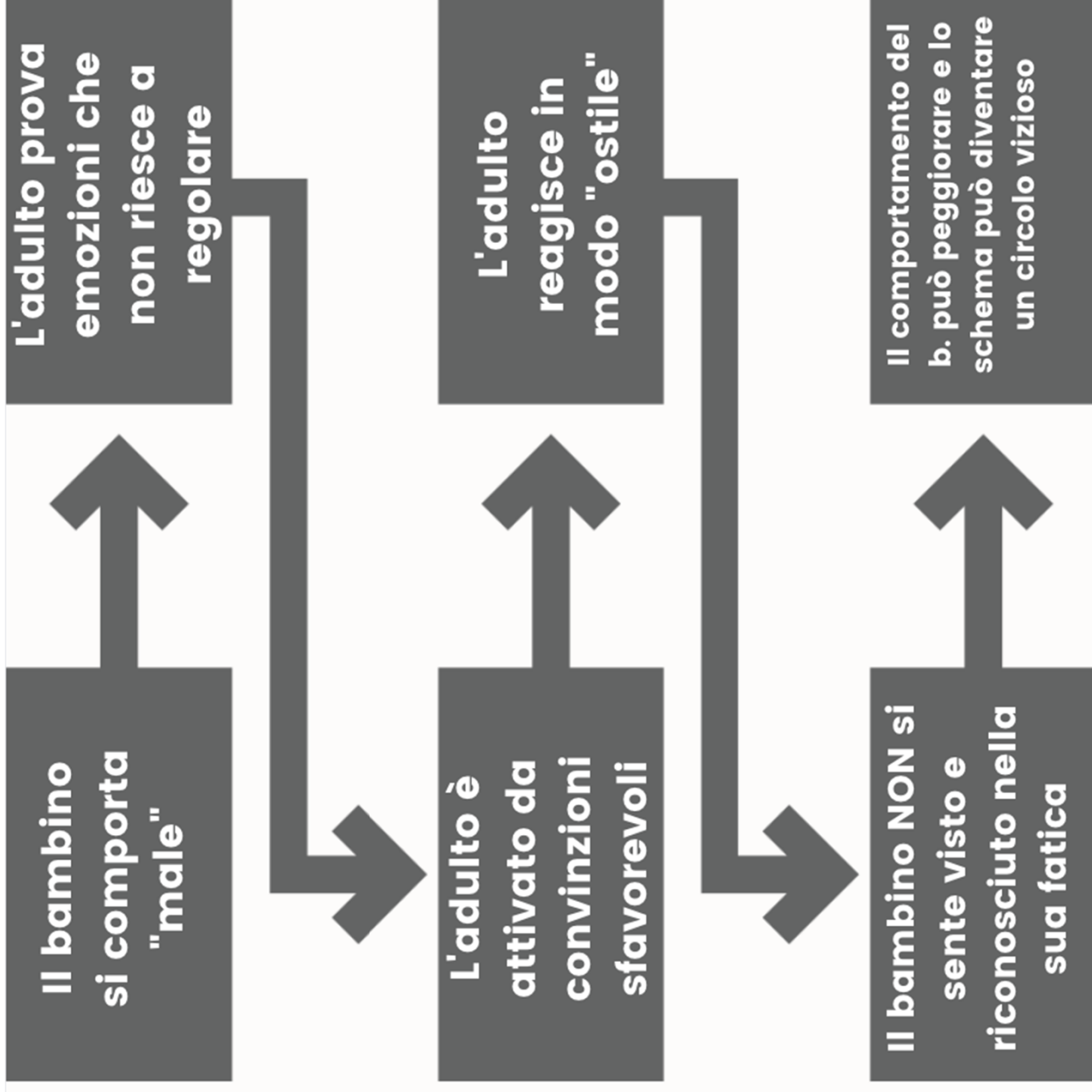
- Mangiare (croccante, freddo), bere (qualcosa di freddo/con cannuccia)
- Dormire
- Acqua fredda sul viso/giocare con l'acqua
- Interazione sociale/interazioni face to face/ridere
- Contatto fisico
- “Lavori pesanti”/Movimento
- Dare compiti/responsabilizzare/dare rimandi favorevoli
- Canto/Musica/Danza
- Respirazione consapevole/fare le bolle di sapone/yoga
- Coltivare curiosità e interessi dei bambini
- Gioco
- Espressione artistico-creativa
- Contatto con la Natura/coccolare un pet
- Tempi distesi/lavoro in piccoli gruppi
- Routines prevedibili/lavoro su spazi-tempi-materiali

LA NECESSITA' DELLA CO-REGOLAZIONE

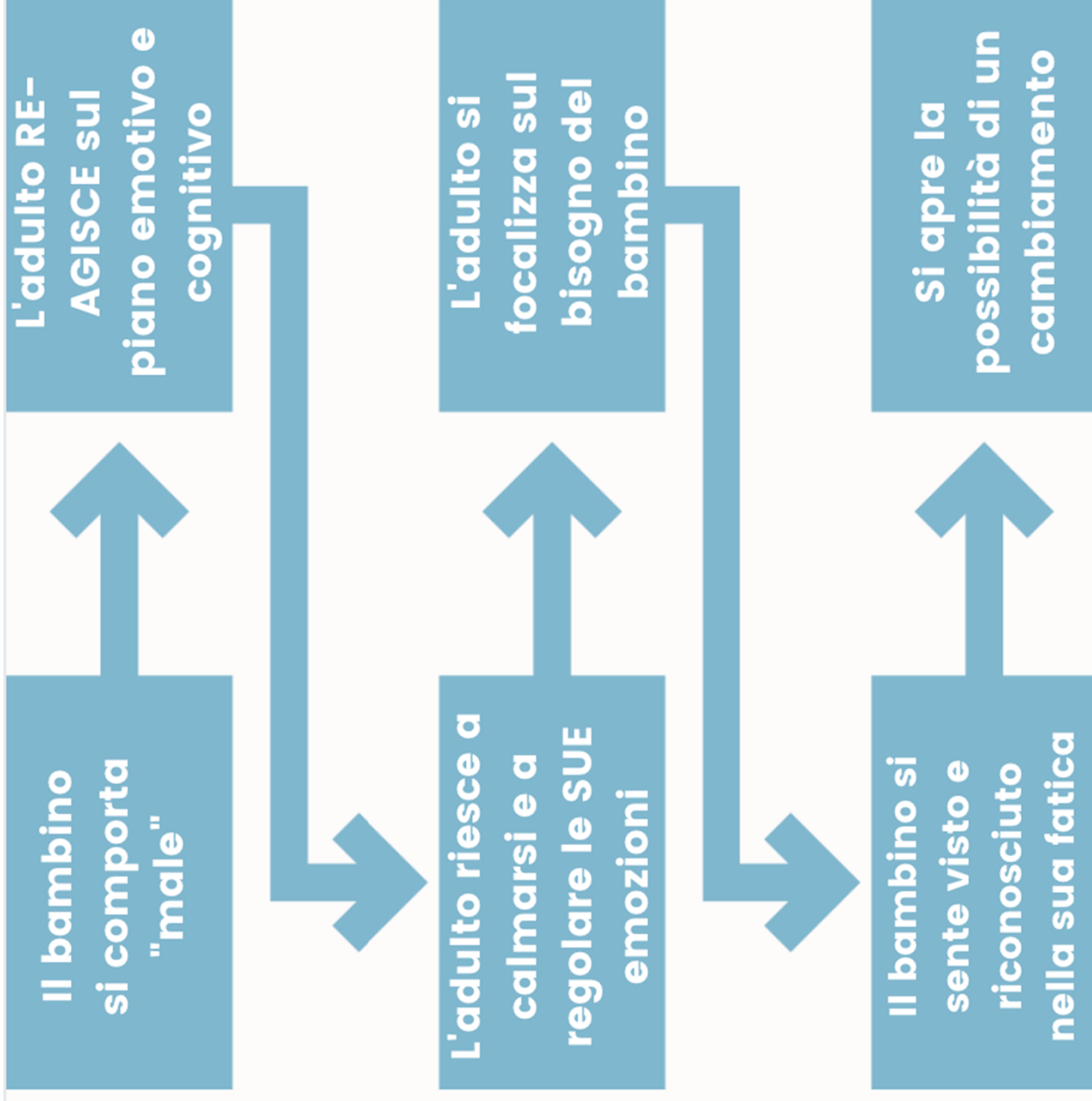
- Co-regolazione: l'uso di sé, dell'ambiente, del tempo e delle routine per aiutare bambini e bambine a regularsi.
- Intorno ai 7-8 anni i bambini possono iniziare a regularsi in modo più autonomo.
- Alcuni bambini possono aver bisogno di più aiuto nella regolazione.
- La co-regolazione si muove lungo un continuum. Alcuni bambini/e hanno bisogno di più aiuto con la regolazione in un dato momento e meno in un altro.
- L'autoregolazione si apprende nel tempo e ci si lavora tutta la vita.



adattato da Maria Puliaatti, ed. Alpes



adattato da Maria Puliaatti, ed. Alpes



RIASSUMENDO

- Tutti i comportamenti sono **messaggi/comunicazioni da decodificare**;
- La dis-regolazione accade tanto ai bambini quanto agli adulti;
- La dis-regolazione ha diverse cause;
- Ciò implica, di fatto e di solito, l'agito di comportamenti che culturalmente consideriamo **socialmente "scorretti"**;
- Tali comportamenti **non sono volontari, né fatti apposta, ma REAZIONI** derivanti da uno squilibrio neurofisiologico;
- Bambini e bambine hanno bisogno di adulti **connessi** in grado di accompagnarli ad attraversare i cambiamenti nella **neurofisiologia** per ristabilire **la regolazione** che favorisce l'apprendimento ed i comportamenti desiderati;

RIASSUMENDO

- Attraverso le esperienze ripetute di favorevole co-regolazione, il sistema nervoso impara a **regolarsi in modo efficace, nel tempo**. Non si può restare regolati h24 e 7/7: E' IMPOSSIBILE!!! Inoltre, gli alti e bassi che occorrono sono essenziali per tonificare il sistema nervoso e acquisire resilienza e capacità autoregolative;
- Tenere conto del **body budget**: fondamentale per comprendere più a fondo i comportamenti;
- Avere in mente l'importanza anche del **NOSTRO BODY BUDGET** e che serve **connessione non perfezione!!!!**

Per continuare a seguire Percorsi formativi 06, indichiamo i nostri canali:

SITO www.percorsiformativi06.it

INSTAGRAM <https://www.instagram.com/percorsiformativi06/>

YOUTUBE

<https://www.youtube.com/c/SilvialaccarinoPercorsiformativi06/videos>

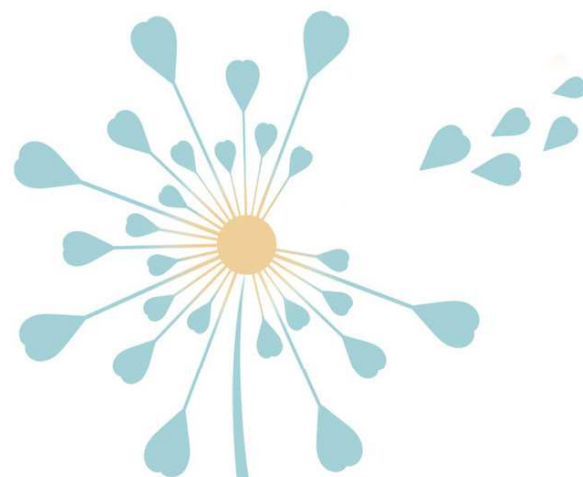
FB <https://www.facebook.com/percorsiformativi06>

PODCAST <https://www.spreaker.com/show/insieme-per-educare>

GRUPPO FB <https://www.facebook.com/groups/177748889440303/>

TELEGRAM <https://t.me/percorsiformativi06>

NEWSLETTER <https://percorsiformativi06.it/iscrizione-alla-newsletter/>



percorsi formativi06

semi di crescita

www.percorsiformativi06.it

info@percorsiformativi06.it

Tel. 347 9464714