

# OSSERVARE E COMPRENDERE

I disturbi della regolazione: difficoltà educativa o disturbo?

*Eugenio Lampacrescia*

*Pedagogista Logopedista Counselor*

*DOCENTE UNIVPM di Pedagogia Generale*



**Il filo di Arianna**  
CLINICA, EDUCAZIONE E FORMAZIONE.

# Tra innato e ambientale...

Il paradigma dell'epigenetica

«La struttura crea cultura e la cultura crea struttura»

L'epigenetica è una «Branca della genetica che si occupa dei cambiamenti fenotipici ereditabili da una cellula o un organismo, in cui non si osserva una variazione del genotipo»

Questo significa che non è più possibile pensare a innato distinto da acquisito e viceversa.

Ciò che avviene nell'ambiente influenza la struttura, l'innato (es. l'educazione o la mancanza di stimoli è in grado di «sprogrammare» il DNA e di alterare funzionalmente le aree cerebrali deputate al «governo» di alcune funzioni) Anche quelle relative alla regolazione del comportamento

Quindi i due aspetti sono inscindibili, Questo rimodella la modalità diagnostica e di intervento.

# LE ABILITA' REGOLATIVE ALL'INFANZIA

## PREMESSA

E' impossibile non parlare di bisogni educativi speciali anche alla scuola dell'infanzia.

Per quanto riguarda le abilità regolative, il periodo 3-6 anni è caratterizzato da una progressiva loro organizzazione. Quindi è improprio parlare di disturbi della regolazione prima dei 7 anni, anche se è possibile osservare e non vanno sottovalutati gli indicatori di rischio riguardo

- ▶ Attenzione
- ▶ Motricità
- ▶ Riflessività
- ▶ Emotività
- ▶ Alimentazione

Sono questi gli ambiti che prenderemo in esame

# LE ABILITA' REGOLATIVE ALL'INFANZIA PREMESSA

Già dalla Scuola dell'Infanzia si possono osservare almeno sei tipologie comportamentali che rappresentano indicatori di rischio per un futuro deficit regolativo:

**Ipersensibilità.** Il bambino è iperreattivo alle esperienze sensoriali quotidiane. Ad esempio, si arrabbia facilmente e si calma con fatica; si sveglia di notte e si riaddormenta solo in braccio alle figure di attaccamento più significative; di fronte a situazioni nuove corre in braccio ai caregiver; evita ambienti e situazioni nuove; a scuola elude il gruppo e ricerca una relazione duale con l'insegnante.



# LE ABILITA' REGOLATIVE ALL'INFANZIA

## PREMESSA

**Iporeattività.** Il bambino è scarsamente reattivo agli stimoli sensoriali, ha difficoltà motorie e nei processi uditivi e verbali, può presentare segni precoci di disattenzione e concentrazione; è tendenzialmente molto ritirato, ma non rifiuta i tentativi di avvicinamento da parte dei coetanei o degli adulti.



**Attività/Aggressività.** Il bambino presenta segni di tipo disattentivo; difficoltà di pianificazione motoria e di motricità fine; tende a correre o strisciare su cose o persone urlando; ha un'eccessiva attività motoria; può mostrare atteggiamenti aggressivi distruttivi e difficoltà ad inibire l'eccitazione



# LE ABILITA' REGOLATIVE ALL'INFANZIA PREMESSA

**Forma mista.** È un mix delle precedenti tipologie. Il bambino presenta deficit di elaborazione motoria, uditiva, verbale, visuo-spaziale, sensoriale, percettivo-motoria.



**Irregolarità del ritmo sonno-veglia.** Il bambino, come unico segno, ha difficoltà ad addormentarsi o svegliarsi e più in generale nell'affrontare i momenti di transizione.



# LE ABILITA' REGOLATIVE ALL'INFANZIA

## PREMESSA

**Problematiche nell'alimentazione.** Il bambino, come unico segno, non acquisisce i giusti ritmi di alimentazione o è estremamente selettivo nella scelta del cibo, come quando mangia solo un tipo di alimento, magari preparato sempre con gli stessi ingredienti. Anche in questo caso si osserva, in linea generale, una difficoltà ad affrontare i momenti di transizione.



# LE ABILITA' REGOLATIVE ALL'INFANZIA

## PREMESSA

**Quale può essere il ruolo della scuola dell'infanzia?**

A scuola si può fare parecchio, anche a partire dal fatto che il bambino vi passa molto tempo. Certamente la figura dell'insegnante non può sostituire quella dei genitori, ma gioca un ruolo non secondario nell'attivazione dei processi regolativi e nella gestione sinergica del bambino insieme con la famiglia. In linea generale è necessario:

- ▶ **Evitare di attribuire un'etichetta, uno stigma negativo o pessimistico al bambino.** Infatti questa modalità genera un'attivazione emotiva nei genitori ed anche negli stessi insegnanti, che può anche portare a mettere in atto pratiche o condotte fallimentari o peggiorative, come le modalità coercitive. Inoltre questo comportamento rischia di mettere le basi ad una profezia che si autoavvera: il bambino potrebbe identificarsi con quanto ci si aspetta e si dice di lui e comportarsi di conseguenza.



# LE ABILITA' REGOLATIVE ALL'INFANZIA

## PREMESSA

- ▶ **Non utilizzare toni arrabbiati** in quanto il messaggio che arriva al bambino è “Sei sbagliato e mi hai deluso”. Se la stessa cosa viene detta con tono pacato e tranquillo il messaggio che arriva è “Tu sei bravo, è il tuo comportamento che non va bene. Ma tu sei bravo e mi piaci”.
- ▶ **Non focalizzarsi in maniera esclusiva sulle caratteristiche stabili e disposizionali del bambino che lo connotano in senso negativo.** Diventa fondamentale osservare, rinforzare e potenziare i suoi aspetti positivi e le aree di talento.
- ▶ **Evitare di colpevolizzare i genitori,** ma essere assertivi con loro trovando un'alleanza educativa. Infatti i genitori di bambini con problemi potrebbero non accettare facilmente la premessa che le loro pratiche genitoriali abbiano giocato un ruolo importante nel rinforzo dei comportamenti non adeguati o che possano essere usate per modificare la situazione

# LE ABILITA' REGOLATIVE ALL'INFANZIA

## PREMESSA

- ▶ **Aiutare i genitori quando essi stessi mettono in campo attribuzioni negative e pessimistiche** nei confronti del figlio, dal momento che, non solo generano stati emotivi negativi in loro (per esempio, rabbia e frustrazione), ma li inducono anche ad assumere delle pratiche disciplinari fallimentari o peggiorative.



- ▶ **Mantenere un distacco emotivo** quando i bambini mettono in atto comportamenti disregolativi. Tale pratica educativa sembra di difficile realizzazione, ma si riesce a metterla in atto quando si evita l'errore di entrare in una relazione di tipo simmetrico con il bambino.
- ▶ **Mettere in atto il modeling**, cioè un apprendimento che si basa sull'osservazione di un modello esterno (l'insegnante, come il genitore, dovrebbe rappresentare sempre un modello!) e sull'imitazione dei suoi comportamenti.

# LE ABILITA' REGOLATIVE ALL'INFANZIA PREMESSA

- ▶ **Applicare lo shaping** (modellaggio), che consiste nel rinforzare i comportamenti ritenuti più utili per raggiungere un obiettivo.
  
- ▶ **Quando il bambino è più grande, utilizzare la metacognizione**, cioè l'attivazione della consapevolezza attraverso l'autoriflessività, che si realizza distanziandosi da sé stessi per potersi auto-osservare, riflettere e auto-valutarsi al fine di giungere all'autoregolazione.



# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

## Che cos'è l'attenzione?

È una abilità mentale che permette di selezionare uno stimolo (focus) e di disattivarne altri, quindi di ignorarli non portandoli in figura. Ad esempio, essa ci permette di seguire il discorso di un interlocutore pur avendo altri rumori di sottofondo esterni, come stimoli visivi, corporei e anche interni, viscerali e di tipo emotivo

Potremmo dire che l'attenzione funziona come un filtro, organizza le informazioni che provengono dall'ambiente esterno e interno, regola l'attività mentale e permette il funzionamento dei processi di apprendimento espliciti, cioè quelli argomentativi e dichiarativi, per elaborare risposte.



# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

Il **filtro** è il meccanismo che permette il passaggio solo di alcune informazioni pertinenti alla situazione specifica, tra le molte presenti nell'ambiente esterno e dentro di sé.

Il **focus** è un'ulteriore fissazione, cioè la capacità di selezionare per un periodo congruo lo stimolo più pregnante alla situazione concreta o al bisogno che emerge. È un mettere in figura ciò che conta o che serve, mentre tutto il resto degli stimoli va sullo sfondo.

Ad esempio, quando un neonato piange perché ha fame, precocemente impara a riconoscere la voce della mamma o di chi è in grado di soddisfare il suo bisogno e solo a quelle voci reagisce modificando o placando il suo pianto perché sa che arriverà il latte



# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

L'attenzione può essere definita un processo volontario o involontario?

Entrambe le cose. È processo involontario tutte le volte che uno stimolo inaspettato, visivo, uditivo, tattile, motorio, emotivo, cattura la nostra attenzione. Molti bambini con disturbi della regolazione attentiva sono costantemente perturbati da questi involontari “rumori”. Di conseguenza essi perdono il focus e fanno fatica a riprenderlo, al punto che potremmo definirli paradossalmente “iperattenti”, cioè attenti e attivi su tutto. L'attenzione è anche un processo volontario tutte le volte che coscientemente la orientiamo verso un stimolo specifico.



# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

Esistono diversi tipi di attenzione.

C'è qualcosa che precede l'attenzione.

Si tratta di una funzione di base che è **la vigilanza o stato di allerta**. Sono quei processi di attivazione di base presenti quando l'individuo è sveglio ed è in grado di attivare risposte a stimoli che si presentano esternamente o internamente. Peraltro, si può essere vigili ma disattenti, cioè distratti da molti stimoli. Questo vuol dire che l'attenzione presuppone uno stato di vigilanza, ma la vigilanza non implica necessariamente la presenza di un focus attentivo.

Tale pre-abilità è già osservabile nel neonato allorché si attiva, ad esempio, quando vede un viso conosciuto o un gioco preferito.

# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

## L'AROUSAL

L'attenzione è una funzione complessa e formata da importanti variabili.

Alcune condizioni ne influenzano l'efficienza. In primis, quindi, l'arousal che può essere definito **“la prontezza della risposta”**.

Ci si riferisce al livello di preparazione ad accogliere le informazioni e ci consente di rispondere, più o meno velocemente e in maniera adeguata, agli stimoli ambientali ed interni.

L'attenzione generalizzata predispone l'organismo a ricevere gli input; rappresenta dunque una reazione di orientamento che implica cambiamenti comportamentali e fisiologici in risposta a nuovi stimoli.

# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

Esistono 5 tipi di attenzione:

## ► L'ATTENZIONE SELETTIVA

È la capacità di scegliere uno stimolo e mantenere l'attenzione in modo anche prolungato pur in presenza di altri stimoli. La distrazione ovviamente è condizionata dalla forza o debolezza dello stimolo che fa da distrattore.

Possiamo anche rilevare una attenzione selettiva volontaria che si attiva tutte le volte che affrontiamo situazioni inusuali e nuove, come doversi impegnare in una attività complessa ed impegnativa. Alla Scuola dell'Infanzia è necessaria l'attenzione selettiva tutte le volte che il bambino si applica in un'attività, come l'ascolto di una fiaba o attività grafiche, manipolative ecc. senza che venga perso il focus in presenza di altri stimoli che fungono da distrattori.

# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

## ► L'ATTENZIONE FOCALE

È la capacità di produrre un ulteriore restringimento del campo di analisi dell'attenzione selettiva con conseguente aumento dell'impegno attentivo sul focus. Vi è costante sinergia tra attenzione selettiva e quella focale. Quest'ultima si fissa ulteriormente e rende completamente inattivi gli altri stimoli, quindi è in grado di analizzare uno o pochi stimoli alla volta.

Le persone definite “multitasking” hanno una ridotta capacità di restare solo su un focus, in quanto tengono contemporaneamente attivi molti bersagli attentivi. Siccome è molto impegnativo stare stabilmente su un focus, è naturale che il sistema selettivo si “stressi” e, affaticandosi, il bambino via via venga più facilmente distratto dalle interferenze.

L'indicazione è molto utile a chi organizza l'attività didattica anche alla Scuola dell'Infanzia, per evitare esposizioni troppo prolungate a stimoli unici. È anche molto utile per capire come l'esposizione costante a troppi stimoli possa produrre una difficoltà a fissare l'attenzione su un focus.

# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

## ► L'ATTENZIONE DIVISA o DISTRIBUITA

È la capacità di saper porre attenzione a più cose contemporaneamente, senza che i diversi stimoli entrino in concorrenza tra di loro. Anche questa è una condizione tipica delle persone multitasking, comune a molti quando si riesce a fare più cose contemporaneamente. L'attenzione divisa risulta più facile quando alcuni compiti che stiamo realizzando sono automatizzati e non chiedono un'alta attenzione focale.

I bambini, già da piccoli, tendono via via ad essere sempre più capaci di utilizzare l'attenzione divisa, specie con attività di tipo visuo-percettivo, abilità sempre più presente nella quotidianità anche per la massiccia presenza ed esposizione a stimoli di questa natura (TV, videogiochi, tablet, smartphone).

Per evitare una sovraesposizione del visivo, esso andrebbe maggiormente integrato con attività linguistiche, specie di ascolto verbale e di rielaborazione, attività motoria e di manipolazione, di grafismo, attività musicale, attività di educazione emotiva e relazionale.

# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

## ► L'ATTENZIONE PROLUNGATA o SOSTENUTA

È la capacità di protrarre nel tempo l'attenzione per un compito lungo, ma non troppo complesso. Il bambino, ovviamente, ha tempi più brevi dell'adulto e ha necessità di modificare il focus, specie se l'attività richiede molta concentrazione. I tempi di attenzione, in situazioni di normale sviluppo di questa competenza regolativa, dipendono almeno da tre fattori:

1) la **salienza percettiva**, intesa come la rilevanza che il soggetto attribuisce allo stimolo e la capacità di catturarlo e motivarlo al contatto oggettuale o interpersonale. Possiamo immaginare quanto questo aspetto sia curato dai pubblicitari e sia importante nella scelta del materiale didattico, dei testi scolastici e nella complessiva azione educativa.

# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

2) **la tipologia del compito**, ad esempio, se ciò che presentiamo è una cosa completamente nuova, già conosciuta ma non ripetitiva o una routine. Di solito la novità cattura più facilmente l'attenzione. Essa però richiede un'attenzione focale più attivata e presenta una maggiore complessità dovuta alla novità dei dati. Per tale motivo è possibile che diminuiscano i tempi di attenzione, diversamente da ciò che accade con le cose già conosciute e possedute e che si “maneggiano” con destrezza.

Anche le routine agganciano subito l'attenzione dei bambini, ma in alcuni casi è facile che l'attività divenga più noiosa ed anche in questo caso i tempi di attenzione possono ridursi. Per tale ragione alla Scuola dell'Infanzia dovrebbe essere consuetudine inserire novità in uno schema di routine.

# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

3) il livello di coinvolgimento interpersonale, cioè la dimensione sociale. In genere, sia gli adulti che i bambini, aumentano i livelli di attenzione nelle relazioni interpersonali, specie quando qualcuno aiuta a regolare l'attività e l'attenzione (es. un coordinatore, un leader naturale positivo). Questo è anche il motivo per cui i bambini con deficit di attenzione “funzionano” meglio nel rapporto uno ad uno.

È fondamentale che l'insegnante prepari con cura l'attività di gruppo negli obiettivi da raggiungere, nella struttura, nei materiali, nei confini e nelle regole relazionali. È importante altresì costruire gruppi non casuali, ma con verificate compatibilità, sia se si lavora in struttura omogenea (es. bambini con medesimo tipo di intelligenza) o in eterogeneità (es. bambini con diversi tipi di intelligenza), come dovrebbe accadere in alcune attività che possono realizzarsi nei lavori di gruppo e più in generale nel cooperative learning.

# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

## ► SHIFT D'ATTENZIONE o FIGURA-SFONDO

È la capacità di passare da uno stimolo ad un altro quando ne sono presenti due diversi. È cioè il rapido spostamento da un focus attentivo ad un altro, dove una cosa che sta sullo sfondo va in figura e viceversa. Ci sono tre passaggi affinché questo accada:

- un disancoraggio dallo stimolo iniziale che ha catturato l'attenzione,
- la ricerca dell'altro stimolo
- e infine l'ancoraggio su di esso.

# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA



# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA



# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA



# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

**Quali altri aspetti sono legati all'attenzione?**

**L'attenzione gioca un ruolo fondamentale nella memoria.** Sappiamo che i soggetti che hanno un ottimale funzionamento dell'attenzione focale (e quindi mantengono più a lungo il focus) e quelli con una buona attenzione selettiva (le persone che sono in grado di selezionare gli stimoli più importanti) immagazzinano e mantengono con più facilità le informazioni in memoria

Anche questo spiega il motivo per il quale bambini con deficit attentivo focale e/o prolungato, hanno un minor rendimento scolastico.

Motivo di caduta attentiva può essere la mancata comprensione di quanto viene trasmesso, si ascolta, si legge o spiega l'insegnante. In parte questo aspetto può dipendere dal soggetto stesso, in pratica dall'abilità o meno di trattare alcuni dati. Tale questione ci riporta agli studi di Howard Gardner sulle intelligenze multiple e sulle diverse modalità di accesso ai contenuti e ai comportamenti (stili di apprendimento). Per attivare l'attenzione che permette una buona comprensione, è necessario utilizzare il canale preferito dal bambino (didattica personalizzata).

# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

- ▶ **Inoltre possiamo ulteriormente riflettere su come l'attenzione possa avere interferenze a causa di una cattiva comprensione, non dipendente dal soggetto che apprende, ma quando non si comprende un messaggio perché il problema è nella scarsa chiarezza di chi lo invia, cioè l'insegnante. Questo significa che un bambino può essere disattento perché non ha compreso la maestra, la quale può rimodulare il contenuto nell'esposizione, nella forma e anche diversificando l'accesso di canale.**

# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

Un aspetto molto rilevante legato all'attenzione è quello relativo alla motivazione. Essa ha componenti multifattoriali come:

- ▶ Saper dare un valore a ciò che si fa.
- ▶ Individuare obiettivi da raggiungere.
- ▶ Avere un buon rapporto con l'ambiente circostante.
- ▶ Possedere la consapevolezza interna delle proprie risorse per affrontare la situazione, quindi saper valutare le possibilità di successo.
- ▶ Percepire un grado di piacere relativo all'attività (in genere si è molto motivati a fare cose che portano a successo e relativa gratificazione)
- ▶ Avere chiare le cause e i requisiti che possono portare ad un risultato positivo

# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

## Esiste una distinzione dei processi motivazionali?

Si. La motivazione può essere distinta in intrinseca o estrinseca al compito. Nella prima l'alunno si impegna in quanto trova l'attività motivante in sé stessa e prova soddisfazione ad apprendere. Nella seconda l'energia è spostata sul risultato esterno all'attività.

La scuola, purtroppo, tende ad essere molto incentrata sul merito, quindi sulla motivazione estrinseca. Dalla ripetuta osservazione degli insegnanti e delle relative classi, ci pare di poter dire con sufficiente convinzione che la Scuola dell'Infanzia sia quella che, per età dei bambini, formazione dei docenti e struttura didattica, si avvicina di più al potenziamento della dimensione intrinseca al compito. Non a caso, qui il ricorso ai voti come mezzo principale di valutazione delle performance, non esiste

# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

**In linea generale cosa si osserva in un bambino con problematiche attentive?**

L'età media di insorgenza di problematiche attentive è rilevabile già a partire dai 3-4 anni seppure gli studi scientifici concordano che i processi cominciano a stabilizzarsi entro i 6-7 anni di età, per raggiungere la piena maturità entro i 12 anni. Dunque per poter definire una diagnosi e poterla testare bisogna attendere almeno i 7 anni di età. Questo non vuol dire che non sia possibile individuare marcate difficoltà dell'attenzione già a partire dalla Scuola dell'Infanzia.

# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

Di seguito alcuni esempi di comportamenti precocemente osservabili.

- ▶ Non concentrarsi su uno stesso compito per un periodo prolungato e atteso per l'età.
- ▶ Non prestare attenzione ai dettagli.
- ▶ Compiere dei semplici errori di distrazione relativi al compito.
- ▶ Stare sempre “con la testa fra le nuvole”.
- ▶ Andare facilmente in confusione.
- ▶ Sembrare disorientato e muoversi lentamente.
- ▶ Staccare ripetutamente dal focus relativo al compito che si sta eseguendo.
- ▶ Produrre lavori disordinati e non portati a termine.
- ▶ Difficoltà ad ascoltare.

# LA REGOLAZIONE ATTENTIVA

- ▶ Dimenticare le cose che gli sono state dette.
- ▶ Elaborare le informazioni con rapidità e imprecisione.
- ▶ Non seguire le istruzioni.
- ▶ Essere “iperattento” a stimoli non rilevanti e a tutto ciò che produce distrazione dal compito.
- ▶ Utilizzare in modo disordinato il materiale di gioco.
- ▶ Passare continuamente da un gioco all’altro.
- ▶ Tendere ad annoiarsi facilmente.
- ▶ Avere difficoltà a focalizzarsi su una sola cose alla volta.
- ▶ Faticare ad apprendere qualcosa di nuovo.
- ▶ Perdere le cose che gli servono per le attività.

# LA REGOLAZIONE MOTORIA

## Che cosa si intende per regolazione motoria?

Se guardiamo agli aspetti fenomenologici e pratici applicabili ad un bambino già della Scuola dell'Infanzia, per regolazione motoria possiamo intendere la capacità di:

- ▶ Muoversi in modo congruente e finalistico.
- ▶ Stare fermi o seduti quando le condizioni ambientali lo richiedono (inibizione motoria).
- ▶ Saper giocare anche in modo non rumoroso e organizzato.
- ▶ Evitare iperverbalizzazioni, cioè non parlare in modo eccessivo e senza sosta cominciando a rispettare confini, ruoli e turni.
  
- ▶ Questi aspetti sono indubbiamente legati sia al temperamento sia all'educazione e vanno osservati longitudinalmente con attenzione perché, se rimangono stabili, possono rappresentare dei segnali di rischio per un futuro quadro di iperattività

# LA REGOLAZIONE MOTORIA

**A che età si possono osservare difficoltà nella regolazione motoria?**

La diagnosi non può essere posta prima dei 7 anni e comunque è possibile effettuarla fino ai 12 anni. Prima di tale età, in presenza di segni iperattivi che sono prevalenti nei maschi, è possibile aspettarsi miglioramenti spontanei. Si osservano però casi che già dai 3 anni manifestano smaccati segni di scarsa regolazione motoria e che tendono a non rientrare. Anche in questo caso può essere un campanello di allarme la loro presenza in tutti gli ambienti di vita.

L'origine del disturbo è neurobiologico, quindi genetico-innato e psichico, ma non sono esclusi i fattori ambientali (approccio epigenetico) con esordio precoce in età evolutiva, colpisce intorno al 3-5% della popolazione e persiste in una percentuale sostanziale di soggetti in adolescenza ed in età adulta.

Talvolta, specie nei casi più complessi o ritardati nella diagnosi e nel trattamento, si osserva una virata verso disturbi oppositivo-provocatori o disturbi della condotta.

# LA REGOLAZIONE MOTORIA

In molti casi queste situazioni sono un aspetto strettamente connesso al temperamento, ciò a qualcosa di innato, spesso rintracciabile anche in altri componenti della famiglia. In altre situazioni la mancata regolazione dipende più da aspetti educativi, come la non introduzione di regole chiare e di confini. In una prospettiva epigenetica è peraltro molto difficile separare l'innato dall'appreso.

È, cioè, difficile distinguere ciò che è trasmesso dai geni e ciò che è in grado di trasformarlo e modificarlo. Probabilmente è dentro questa complessità tra natura e cultura, nella loro reciproca influenza, che possiamo spiegare anche l'aumento in questi anni dei bambini con problematiche regolative che, probabilmente, vanno ben oltre la statistica.

# LA REGOLAZIONE MOTORIA

## L'iperattivo è quindi un bambino vivace?

In senso stretto no. Su questo si fa parecchia confusione in quanto il bambino vivace è scambiato come un bambino iperattivo (iperdiagnosi) o, al contrario, si confonde l'iperattività come un semplice segno di vivacità (ritardo nella diagnosi). Bisogna intanto distinguere tra un tratto temperamentale e qualcosa che diventa patologico. A scuola, ad esempio, il problema si pone quando il bambino è molto più vivace rispetto agli altri bambini della classe.

Ma questo non basta. È necessario che i sintomi diventino disturbo. Ciò si osserva nei bambini quando tali sintomi impattano sulle funzioni mentali disturbando l'apprendimento.

Bisogna intercettare presto questi segni, già dalla Scuola dell'Infanzia, e agire sempre in sinergia con la famiglia, le figure cliniche e quelle educative. In generale ricordiamo che nelle bambine prevale l'aspetto inattentivo, mentre nei maschi quello iperattivo e il problema diviene via via più chiaro con la crescita

# LA REGOLAZIONE MOTORIA

In linea generale, ad un bambino a rischio di iperattività, quindi con difficoltà che manifesta sempre in tutti i contesti e nelle svariate possibilità relazionali, va concessa la possibilità di muoversi. Va evitato di dire frasi del tipo: “Sta’ fermo!”, o quelle che producono uno stigma, come “Ti muovi sempre!”, “Sei sempre il solito!”, “Mi hai stancato!”. Piuttosto è bene utilizzare questa “energia” del bambino che non va fermato, ma aiutato a canalizzare e finalizzare la sua iperattività.

# LA REGOLAZIONE MOTORIA

-Cosa fa un bambino di 4/5/6 anni con probabili segni di iperattività?

- ▶ non sta seduto durante le attività che lo richiedono, ad esempio, mentre disegna o fa una attività a tavolino, a mensa, si alza ripetutamente e iniziando attività diverse senza portarle a termine.
- ▶ si muove nello spazio in modo maldestro, come se fosse un “motorino” sempre acceso, senza finalità e disorientato a livello spaziale e temporale.
- ▶ fa fatica ad impegnarsi in maniera continuativa in attività più tranquille, ad esempio, disegnare, giocare con costruzioni o puzzle, ascoltare una storia.
- ▶ passa con grande facilità da un’attività ad un’altra, lasciando in disordine quello che ha utilizzato.
- ▶ fa fatica ad ascoltare e non rispetta mai il turno quando si parla o quando si gioca.

# LA REGOLAZIONE MOTORIA

- ▶ tende a non cooperare con altri compagni e va spesso in conflitto.
- ▶ in genere, si comporta in modo invadente.
- ▶ non si adatta facilmente ad un cambio di attività proposto dalla maestra.
- ▶ ha modalità irruente, specie nelle situazioni nuove e con gli oggetti che ha a disposizione.
- ▶ se invitato a cambiare atteggiamento da parte dall'insegnante o da un suo coetaneo per il suo comportamento, non utilizza l'informazione e persevera nei suoi atteggiamenti oppure piange.

# LA REGOLAZIONE MOTORIA

Che cosa si può fare quando l'osservazione evidenzia una difficoltà regolativa a livello motorio?

- ▶ **Non ridurre l'attività motoria, ma orientarla verso un obiettivo. Ad esempio:**
  - Dare incarichi che permettano il movimento controllato nella classe.
  - Permettere di stare in piedi dopo aver completato un compito o in vari successivi step.
- ▶ **Usare l'attività motoria come un premio. Ad esempio:**
  - Dare un permesso per una attività fisica come portare un messaggio a qualcuno, mettere a posto il materiale, sistemare le sedie.
  - Aiutare l'insegnante a fare le fotocopie, a distribuire il materiale, ad apparecchiare...
- ▶ **Organizzare attività come risposta ad istruzioni. Ad esempio: -**
  - Usare metodi didattici che attivino risposte motorie, come parlare, muoversi, organizzarsi, lavorare con materiali.
  - Aiutare il bambino a porre domande pertinenti (senza pregresso giudizio, se non lo fa).
  - Permettere di utilizzare un quaderno dove disegnare, colorare, lasciare semplici tracce grafiche o scarabocchiare.

# LA REGOLAZIONE MOTORIA

Diversamente si può agire con il bambino che non manifesta segni iperattivi in ogni contesto e che abbiamo già osservato attraverso gli occhi preziosi di altri operatori o dei genitori per capire cosa e come “regolare”.

Si può lavorare su singoli obiettivi decisi insieme al bambino (solo un obiettivo alla volta) contrattando con lui anche il “premio” (es. Token economy)

# LA REGOLAZIONE MOTORIA

**E se il bambino sta fermo solo davanti alla TV o con il tablet e lo smartphone? Che valore dare a questo?**

La nostra opinione è che tale eventualità non sia un'opportunità di sviluppo delle competenze regolative. Il visivo, il movimento subito attraverso video molto spesso “cattura” il bambino e lo blocca dal punto di vista motorio.

Ovviamente non va demonizzato il mezzo, ma chi si occupa di educazione dovrebbe riflettere sull'uso improprio che se ne fa, trovando modalità che ne valorizzino virtuosamente l'uso

Secondo alcune ricerche, l'elevata, precoce e isolata esposizione a questi new-media, produrrebbe in parte difficoltà attentive e iperattività. In un recente studio di Kostadin Kushlev, ricercatore della Università della Virginia che ha coinvolto diversi studenti universitari, si è giunti alla conclusione che chi aveva fatto massiccio uso di smartphone, rispetto ad un altro campione che lo aveva silenziato, manifestava disturbi comportamentali simili all'ADHD

# LA REGOLAZIONE MOTORIA

## Che cosa osservare nello specifico a scuola?

Pierre Vayer, uno dei padri fondatori della psicomotricità, ha fornito importanti strumenti per la valutazione motoria, già a partire dalla Scuola dell'Infanzia. Delle sei aree esplorate nel profilo psicomotorio, due di esse forniscono importanti indicatori per verificare difficoltà della regolazione (e non solo). Sono quelle relative alle prove segmentarie di equilibramento e controllo del corpo. Infatti per compiere determinate azioni, come le attività di equilibrio, è necessaria attenzione e volontarietà che sono alla base delle condotte regolative, almeno nella fase in cui queste vengono introiettate.

Di solito nelle difficoltà attentive e iperattive, a fronte di una coordinazione dinamica in linea con l'età, si assiste ad una caduta nelle prove di equilibramento e di controllo del proprio corpo.

# LA REGOLAZIONE DELLA RIFLESSIVITA'

**Che cosa si intende per riflessività?**

È un mettere in atto comportamenti e risposte con cognizione, quindi in maniera non istintuale, non precipitosa e irruenta e anche non “violenta” e comunque valutando le conseguenze dei propri atti. La non riflessività, cioè l’impulsività, significa pure che il soggetto emette una risposta cognitiva, affettiva, comportamentale senza precisa e cosciente intenzione.

Apparentemente simile ad una compulsione e cioè ad un impulso inteso come necessità incontrollata di mettere in atto comportamenti in modo meccanico, ripetuto e non controllabile (come accade nei disturbi ossessivi), l’impulsività nella sua sostanza è diversa da quest’ultima.

# LA REGOLAZIONE DELLA RIFLESSIVITA'

- ▶ **L'impulso è egosintonico.** Ciò significa che esso appartiene alla sfera dell'io ed è in sintonia con i suoi bisogni. Il soggetto ricerca l'esperienza perché lo autorealizza e lo gratifica, anche se spesso solo in apparenza. Ad esempio, tipica è la ricerca del rischio. L'impulso implica la perdita dell'autocontrollo, quindi ciò che è carente è il pensiero e la relativa riflessione che è scarsa o assente.
- ▶ **La compulsione è egodistonica.** Ciò significa che i comportamenti e le risposte messe in atto non sono in sintonia con l'io, in quanto in essi è associata l'idea di costringere (dal latino "compellere") contro la propria volontà. Quindi in questo caso assistiamo ad una coazione ad agire, di natura diversa dal semplice impulso e che si mette in atto in risposta ad una ossessione, orientato a ridurre la tensione interiore che viene generata da un'idea fissa e a prevenire, con modalità scaramantiche, eventi temuti che sono il nucleo stesso dell'ossessione.

In sintesi, seppur si tratta in entrambi i casi di azioni senza controllo, nel primo è ridotto o assente il pensiero e la regolazione, nel secondo caso l'azione è generata da un eccesso di pensiero controllante.

# LA REGOLAZIONE DELLA RIFLESSIVITA'

**Gestire e regolare gli impulsi è una abilità presente in un bambino della Scuola dell'Infanzia?**

Fino ai tre anni la vita del bambino è governata in buona parte da istinti, quindi da scarsa riflessività, anche se è possibile osservare soggetti che, per temperamento quindi per dotazione innata, sono capaci di gestire meglio di altri gli impulsi. Il resto lo fa l'educazione che, attraverso dinamiche regolative, (in pratica l'individuazione di confini e di regole, di permessi e di divieti, di sì e di no), conducono il bambino ad introiettare dei "paletti" personali e sociali che fungono da guida comportamentale.

Il bambino che arriva alla Scuola dell'Infanzia ha quindi **un suo temperamento**, ha già **una storia educativa alle spalle** e si apre ad una nuova esperienza. Si vedranno bambini per temperamento meno regolato, altri molto riflessivi, altri senza nessuna regola introiettata, altri abituati a dare libero sfogo ad ogni istinto, altri troppo controllati. Bisogna sapere che si farà i conti con questa complessità e con una necessità di personalizzare, quanto più possibile, l'attività didattica ed anche in generale quella educativa. Ricordiamo che a questa età non è possibile fare una diagnosi: osserveremo dei bambini a rischio di stabilizzazione che potrà portare all'evidenza di un disturbo relativo all'impulsività.

# LA REGOLAZIONE DELLA RIFLESSIVITA'

Quali i comportamenti più evidenti che possono essere osservati a scuola?

In linea generale possiamo rilevare:

- ▶ Tendenza a “sparare” risposte prima che l’interlocutore abbia completato l’argomentazione.
- ▶ Difficoltà ad attendere una gratificazione.
- ▶ Difficoltà a rispettare il proprio turno.
- ▶ Tendenza ad interrompere gli altri.
- ▶ Comportamenti invadenti nei confronti degli adulti ed anche dei coetanei.
- ▶ Scarsa capacità di riflessione.
- ▶ Difficoltà nel valutare le conseguenze di un’azione.
- ▶ Attrazione per il rischio e situazioni pericolose, anche con possibili danni fisici per sé e per gli altri.
- ▶ Tendenza a risolvere i conflitti attraverso “aggressioni” fisiche.

# LA REGOLAZIONE DELLA RIFLESSIVITA'

**Dopo aver osservato, che cosa può fare un'insegnante a scuola?**

Non è utile chiedere al bambino di aspettare stigmatizzarlo, ma è utile fornirgli un sostituto verbale o una risposta di tipo motorio da compiere durante l'attesa.

- ▶ Se l'attività è troppo difficile, istruirlo a continuarne una parte più facile in attesa dell'aiuto dell'insegnante.
- ▶ nel momento in cui conclude una attività, darne una ulteriore nell'attesa che anche gli altri l'abbiano conclusa.
- ▶ Evitare, comunque, le punizioni, come ad esempio, stare seduto finché gli altri non hanno finito, condizione che può capitare se il bambino conclude rapidamente il compito e poi comincia a “scorrazzare” in classe.
- ▶ insegnargli ad affrontare un compito cominciando dalla parte che padroneggia meglio e a lui nota.
- ▶ incoraggiarlo a scarabocchiare o a giocare con la gomma, col segnalibro o con la matita mentre aspetta o sta ad ascoltare delle istruzioni.

# LA REGOLAZIONE DELLA RIFLESSIVITA'

- ▶ fornirgli un orologio che gli permetta di visualizzare sia la durata del compito sia l'attesa per passare ad un'altra attività indicandogli esattamente dove deve arrivare la lancetta.
- ▶ incoraggiare il bambino a tirare fuori le sue capacità positive di leadership invece di fraintendere la sua incapacità di attendere come impazienza o prepotenza.
- ▶ suggerirgli o rinforzare altri ruoli (es. fare il capofila, distribuire i fogli...).
- ▶ per i bambini che sempre interrompono, insegnare loro come riconoscere le pause nella conversazione e come non perdere il filo del discorso.
- ▶ indicargli quando serve un maggior autocontrollo per una specifica attività.
- ▶ Insegnargli e rinforzare le convenzioni sociali (es. buongiorno, ciao, per favore, grazie).

In tutte le attività in cui riesce a mettere in atto una migliore gestione dell'impulsività è necessario rinforzarlo e gratificarlo

# LA REGOLAZIONE DELLA RIFLESSIVITA'

**L'impulsività è accompagnata anche da comportamenti aggressivi?**

In alcune situazioni, l'aggressività è uno dei segni, tra gli altri, che possiamo osservare a scuola e in altri contesti di vita.

Durante lo sviluppo ciascun bambino sperimenta l'ambivalenza verso quelli che l'autore definisce "oggetti d'amore": li ama, li desidera come pure li aggredisce e se questi riescono a sopravvivere nonostante l'odio e la sua distruttiva aggressione, se tali oggetti d'amore continueranno, nonostante tutto, ad accoglierlo ed amarlo con fermezza ed autenticità, allora il bambino imparerà a riconoscere, conoscere e tollerare proprio la sua aggressività. Essa verrà messa al servizio di scopi costruttivi e non distruttivi, sarà utilizzata per fini riparativi.

Al bambino va offerto un contenimento, si deve offrire la possibilità di riparare ai suoi attacchi, reali o immaginari, solo così si predisporrà uno spazio unico di sollievo al senso di colpa che inevitabilmente sorgerà dall'aver "attaccato" i propri oggetti d'amore. *"Anche se ti blocco con autorevolezza, io ci sono, io sono qui accanto a te, con te e per te nonostante tutto. Non mi hai distrutto. Quando le cose non vanno come tu vuoi so che puoi arrabbiarti e provare risentimento verso di me, io sono ancora qui"*

# LA REGOLAZIONE DELLA RIFLESSIVITA'

Che cosa fare quando questi comportamenti vengono messi in atto in modo irriflessivo verso i coetanei? Quando, ad esempio, si “passa alle mani” per risolvere ogni conflitto con gli adulti e con altri bambini?

Una cosa è chiara: al bambino vanno dati confini e regole, quindi in queste situazioni è indispensabile bloccare tali condotte, ma insieme preoccuparsi in senso più generale di incanalare l'aggressività. Se ci si limita alla prima azione il bambino non potrà crescere e rischia di sviluppare l'idea della colpa. Per poter incanalare le tendenze aggressive verso mete adeguate, egli invece ha bisogno prima di imparare a riconoscerle dentro di sé.

Questo processo graduale si avvia iniziando a dar nome e significato alle azioni che mette in atto, trasformandole prima in emozioni (qualcosa di innato o non spiegabile), poi in sentimenti (qualcosa di sentito) e infine, in intenzioni. La trasformazione dall'azione al pensiero è fondamentale perché consente al bambino di accettarla come parte di sé e di conseguenza di controllarla come fa già per ciò che conosce.

Il compito dell'ambiente familiare ed educativo di reagire ai suoi attacchi è molto delicato. Questo perché il messaggio che dovrebbe passare al piccolo è: *“mi accorgo di quello che stai facendo, che non mi va bene, ma non è nulla di irreparabile, e io, in quanto adulto, posso sopravvivere a quello che stai facendo”*.

# LA REGOLAZIONE DELLA RIFLESSIVITA'

**Ci sono aspetti che possiamo considerare negativi e che necessitano di chiari interventi di contenimento ed indirizzo?**

Certamente. Ci riferiamo ai contesti in cui l'aggressività diviene deleteria e inadeguata, prendendo le sembianze di una forma di reazione che, quando è rivolta all'interno, produce disturbi psicologici e comportamenti dalla connotazione autodistruttiva. Ed anche quando è rivolta all'esterno innescando scontri e conflitti violenti e nei quali essa viene agita come unica modalità per risolvere problemi e conflitti divenendo un modo inefficace di vivere le relazioni interpersonali.

In linea generale alla Scuola dell'Infanzia è possibile sopportare, supportare e indirizzare questa pulsione aggressiva attraverso semplici azione educative, come:

- ▶ Il gioco libero (ad esempio: fare arrabbiare il bambolotto, farlo parlare...).
- ▶ La corporeità (ad esempio: “Quando sei arrabbiato, dove senti la rabbia? Prova a muovere quelle parti che senti più arrabbiate

# LE REGOLAZIONE DELLA RIFLESSIVITA'

- ▶ La narrazione di favole (ad esempio: storie in cui il personaggio affronta situazioni simili a quelle che sta vivendo il bambino).
- ▶ Il contenimento emotivo e fisico sempre tramite accordi comuni con insegnanti e genitori. Per esempio di fronte ad una richiesta negata: *“Vedo che sei arrabbiato, cosa senti? Di che cosa avresti bisogno? Come posso aiutarti?”* In altri casi possono essere utili tecniche contenitive di tipo fisico come la holding che vanno però realizzate con estrema perizia e competenza, evitando condotte troppo intrusive e aggressive dell'operatore o del genitore.

In questo processo di emancipazione e di integrazione di sé, il bambino a poco a poco interiorizza alcuni aspetti appartenenti alle figure adulte di riferimento e le fa proprie, cominciando a canalizzare la propria aggressività “buona” sempre più nella direzione di una maggiore autonomia e possibilità di distinguere se stesso dall'altro. Si avvia dunque il percorso complesso di crescita, di autonomia, di individuazione e di affermazione di sé.

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

Quando parliamo di emozione ci riferiamo ad una risposta fisiologica, motivazionale, cognitiva ed espressiva, sempre accompagnata da due dimensioni, interagenti tra loro: la dimensione soggettiva e quella sociale.

Esperienza complessa, multidimensionale e processuale, che svolge un ruolo di organizzatore cognitivo-affettivo e che media il rapporto tra l'organismo e l'ambiente. Le emozioni hanno dunque una natura bidirezionale in quanto regolano il rapporto individuo-ambiente e posseggono anche la funzione di organizzare il comportamento a breve e a lungo termine.

Le possiamo considerare come dei sistemi di azione che spingono ad esprimere e a soddisfare bisogni che hanno un significato adattivo.

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

Dell'emozione fanno parte differenti dimensioni.

- ▶ **Dimensione Fisiologica.** Ci si riferisce alla presenza di specifiche reazioni corporee connesse alle diverse emozioni, elicitate dal Sistema Nervoso Centrale, dal Sistema Nervoso Autonomo e dal Sistema Endocrino che regola i livelli di stress e di ansia. Della dimensione fisiologica fanno parte altresì la variazione delle pulsazioni cardiache, l'aumento o la diminuzione della sudorazione, l'accelerazione del ritmo respiratorio e l'aumento o il rilassamento della tensione muscolare.
- ▶ **Dimensione Cognitiva.** Consente di mediare il rapporto con l'ambiente, di valutare e dare significato alle reazioni messe in atto dall'organismo, stimolando l'individuo ad affrontare gli eventi. La valutazione cognitiva consente di attribuire significato alle reazioni che l'organismo mette in atto e di stimolare e guidare l'individuo (coping) all'evento che ha scatenato l'emozione.
- ▶ **Dimensione Motivazionale.** Orienta all'azione e modifica/ regola il comportamento in relazione ai desideri e agli scopi (ricerca eventi piacevoli, evita quelli spiacevoli); stabilisce le priorità.

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

- ▶ **Dimensione Espressivo-comunicativa.** Si riferisce e comprende la presenza di configurazioni facciali e altre manifestazioni non verbali (prosodia), essenzialmente universali e specifiche per ogni emozione. A tal proposito, lo psicologo statunitense Paul Ekman, pioniere nel riconoscimento delle emozioni e delle connessioni specifiche con le espressioni facciali, ha dimostrato come entrambe non siano determinate dalla cultura di un luogo o dalle tradizioni, ma come esse siano assolutamente universali. Attraverso una ricerca in una tribù della Papua Nuova Guinea isolata dal resto del mondo, Ekman trovò infatti le seguenti emozioni universali: Rabbia, Disgusto, Tristezza, Gioia, Paura, Sorpresa.
- ▶ **Dimensione Sociale.** Denota la presenza di un significato fortemente contestualizzato e specifico che dipende dal contesto e dalle relazioni. Ciò significa che le emozioni assumono significati specifici in rapporto alla valutazione soggettiva e intersoggettiva che viene attribuita all'evento emozionale. Le relazioni interpersonali sperimentate, pensate, rappresentate o ricordate sono le sorgenti principali delle nostre emozioni.

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

Quindi le emozioni producono modificazioni a più livelli?

Certamente. In particolare:

- ▶ **A livello fisico** come le variazioni del respiro, della circolazione e della pressione arteriosa, del ritmo cardiaco, dell'apparato digestivo e secretivo.
- ▶ **A livello del comportamento** come le attivazioni di azioni (es. la fuga), le modificazioni del non verbale (es. postura, mimica facciale), delle caratteristiche paraverbali (voce).
- ▶ **A livello psichico** come i cambiamenti delle sensazioni soggettive relative a sé stessi e alle proprie competenze e abilità mentali e fisiche che si configurano come reazioni a stimoli interni ed esterni. Tali reazioni sono in parte effetto di competenze innate (es. il pianto quando il neonato ha fame), in altri casi di competenze apprese (es. il pianto dopo un rimprovero).

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

In sintesi, le emozioni regolano i processi interni, i comportamenti sociali e quelli interpersonali, ci orientano nella selezione delle informazioni predisponendo l'organismo all'azione; permettono di comprendere il significato da attribuire a comportamenti e azioni sociali. E ancora, hanno un carattere distintivo rispetto ad altre forme istintuali e sono dotate di specifiche configurazioni mimiche e vocali che ne consentono il riconoscimento. Utilizzano un processo comunicativo non codificato culturalmente, vengono prodotte e possono essere comprese indipendentemente dall'apprendimento.

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

**Come si sviluppano le emozioni?**

È possibile teorizzare l'emergere e l'evoluzione progressiva delle emozioni, immaginando un processo di sviluppo a tre stadi, che va ampliandosi e arricchendosi parallelamente alla crescita del bambino e alla sua costante, dinamica e reciproca interazione con l'ambiente e con le figure significative che di lui si prendono cura a vario titolo. Possiamo distinguere lo sviluppo in tre fasi, suddivise per fasce di età

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

## 0-2 mesi

in questa fase di sviluppo nel bambino sono presenti reazioni emotive innate regolate da processi biologici fondamentali per la sopravvivenza. Esse sono appropriate al contesto, facilmente riconoscibili ma prive di un valore comunicativo intenzionale. Il piacere e il disgusto (sistema edonico) sollecitano il sistema gustativo; la reazione di trasalimento è necessaria per proteggere da stimoli luminosi o acustici intensi. Le reazioni di sconforto segnalano disagio alle stimolazioni dolorose mentre la risposta di interesse denota attenzione per gli stimoli nuovi.

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

## 2-12 mesi

L'interazione sociale gioca qui un ruolo predominante. Gli scambi sempre più frequenti con l'esterno, con l'altro da sé, consegnano al bambino la possibilità di comunicare le proprie intenzioni e di attuare le prime forme di controllo emozionale. Iniziano così progressivamente a svilupparsi vere emozioni che posseggono un reale valore comunicativo. È in questa specifica fase di evoluzione che compare il sorriso sociale, in risposta alla voce umana, alle figure di riferimento e familiari e la reazione di sorpresa di fronte a stimoli nuovi. In relazione ai progressi nelle competenze e capacità di locomozione e all'attivarsi di esperienze esplorative, compariranno anche tristezza, collera (3-4 mesi), paura, circospezione (5-7 mesi). Tra gli 8 e i 9 mesi, in presenza di un "sano" attaccamento con le figure di riferimento, si svilupperà altresì la paura dell'estraneo.

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

Dal 2° anno in poi

fanno capolino le emozioni sociali complesse, quelle che, per definizione, non sono innate come le primarie, bensì apprese. Esse non sono immediatamente riconoscibili tramite indicatori mimici specifici (colpa, vergogna, orgoglio e invidia), come pure non sono attivate da stimolazioni fisiche dirette, ma originano da forme di autoriflessione o di associazione mentale e richiedono autoconsapevolezza

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

**Quindi quando parliamo di emozioni ci troviamo di fronte a qualcosa di innato e insieme a qualcosa di appreso?**

Sono diversi gli studi che, analizzando le espressioni del volto dei neonati, sostengono come già, sin dalla nascita, le emozioni siano presenti. Partendo da tale premessa si può affermare che esse abbiano originariamente una base innata. Gioia, rabbia, dolore sono emozioni che provano anche i neonati, seppur inizialmente sganciate dalla consapevolezza. Questo perché il bambino manca di esperienza del mondo e di contatto con il Sé. Quando “si viene alla luce” quello che “si muove” dentro e fuori di noi viene tutto sperimentato per la prima volta. Inoltre il bambino deve imparare via via a riconoscere fino a dare nome a quanto gli accade emotivamente e questo crea inizialmente disagio e non orientamento, almeno finché qualcuno non lo aiuta a districarsi e ad adattarsi nel mondo delle cose (ambiente) e in quello delle emozioni (il Sé).

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

**Oltre al dato innato, il contatto con figure esterne rimane fondamentale?**

Certamente. Non è sufficiente dire che tutto è presente in natura e che esso semplicemente si autosviluppa. L'educazione gioca un ruolo centrale nel dare un nome e un valore alle cose, agli altri e a sé stessi. Le prime figure con cui il bambino entra in contatto, solitamente i genitori, sono fondamentali per poter comprendere la differenza tra il mondo esterno e quello interiore; relazioni che gli saranno di aiuto per costruire un modello di rapporto con il mondo oggettuale e delle relazioni.

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

Quali sono le emozioni principali e quali quelle da potenziare?

Anzitutto è bene subito dire che **non esistono emozioni buone o cattive**. Esse esistono e basta e vanno riconosciute ed agite in modo consapevole e pertinente nei diversi contesti relazionali e di vita. Tutte sono necessarie ed utili per esprimere il contatto profondo con le cose, le situazioni, le persone e sé stessi. Le emozioni possono essere distinte in emozioni fondamentali e emozioni complesse. La manifestazione delle emozioni fondamentali può avvenire attraverso tutte le modalità espressive e possono essere osservate in ogni popolazione umana, indipendentemente dalla cultura di appartenenza. Esse sono presenti dalla nascita o compaiono nel primo anno di vita, le si ritrova anche nei primati non umani. Ad esse viene universalmente attribuito il medesimo significato. Per le emozioni complesse dobbiamo invece specificare la loro manifestazione sia legata a specifiche modalità espressive. Non è dimostrato che siano presenti in tutti i gruppi umani, né tra i primati e non sono facilmente riconoscibili. Secondo alcuni derivano da una mescolanza di emozioni primarie, altri teorizzano la presenza di un certo grado di autoconsapevolezza e il richiamo a valori sociali.

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

Le emozioni primarie che sono “innate”, cioè quelle che hanno permesso la sopravvivenza della specie umana e che si sono affinate e modificate con la cultura sono:

- ❑ gioia/felicità
- ❑ paura/timore
- ❑ rabbia/collera
- ❑ tristezza/dolore
- ❑ sorpresa/meraviglia
- ❑ disgusto/avversione

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

**Gioia e felicità** sono le **emozioni dell'appagamento** e, cioè, di chi sente soddisfatti i propri desideri. Non è raro osservarle da subito nei bambini piccoli, allorché, ad esempio hanno mangiato o sono stati presi in braccio e cullati. Quando siamo appagati stiamo bene e, come insegna la psicologia della Gestalt, possiamo chiudere il ciclo del contatto e andare in “riposo fecondo”, pronti per aprire altri cicli di contatto emotivo o anche semplicemente riposarci. È infatti facile dormire, quando siamo nutriti biologicamente e affettivamente. È per questo che il neonato appagato dal latte e dal seno, si addormenta beato.

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

**Paura e timore** sono le emozioni che **attivano la fuga da un pericolo esterno o anche interno**. Non a caso il sangue fluisce prevalentemente verso le gambe. Sul piano filogenetico è stato l'evitamento del contatto con il pericolo, specie mortale, che ha permesso alla specie di autopreservarsi. Aspetto che vale anche a livello ontogenetico, cioè per ogni singolo individuo

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

**Rabbia e collera** sono le emozioni più energiche che **attivano l'aggressione e la difesa**, messe in atto tutte le volte che qualcuno non rispetta i confini o minaccia la nostra vita ed anche la nostra libertà. In questo caso il sangue fluisce in maggior misura verso le braccia e le mani. Sono le emozioni della conflittualità ed è facile osservarle già nei bambini molto piccoli e che comunque hanno superato le condotte relazionali di tipo simbiotico e quando cominciano a percepire gli altri anche come un ostacolo alla piena affermazione di Sé. Classica la situazione osservabile nei conflitti tra fratelli o tra bambini alla Scuola dell'Infanzia

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

**Tristezza e dolore** sono le **emozioni attivate dalla perdita, dalle esperienze di lutto** non solo intese come morte, ma anche come separazione, mancanza. È stato ed è necessario sentire una mancanza e saperla via via rielaborare. Quando non c'è più qualcosa di fondamentale per la propria esistenza si percepisce questa emozione che solo dopo averla contattata e rielaborata permette una riorganizzazione emotiva, cognitiva, comportamentale. Ad esempio, un rimprovero per un bambino produce dolore e tristezza causata dalla momentanea perdita di una relazione gratificante con una persona importante **per lui**.

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

**Sorpresa e meraviglia sono le emozioni alla base della curiosità, quindi dell'apprendimento.** Anche senza l'acquisizione di saperi trasmessi, l'esperienza diretta, i modi di essere in relazione, la specie non si sarebbe autopreservata ed evoluta. Ed anche in questo caso quello che vale per la specie vale anche per la singola persona. È facile osservare condotte di questa natura nei bambini

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

**Disgusto e avversione** producono desiderio di distacco, allontanamento, **sono attivate dal contatto con qualcosa di spiacevole**, di ripugnante, di nauseante sia a livello sensoriale che a livello relazionale e morale, condizioni che hanno un forte impatto psicologico. Si comincia molto presto, già da piccolissimi, a provare questa emozione rivolta alle cose, alle situazioni e alle persone. Inizialmente più legata a sapori e odori che non piacciono, via via assumono sempre più valore interpersonale

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

## Che ruolo gioca l'educazione sulle emozioni?

I bambini fino a circa 6 anni sono emotivamente sinceri, in quanto in questo periodo sperimentano i propri e gli altrui stati d'animo, dopodiché sono in grado di mascherare le proprie emozioni. In età scolare, i bambini apprenderanno e riusciranno a mascherare le emozioni che vivono e sentono. Sapere quando manifestarle invece che trattenerle a priori o peggio ancora non riconoscerle, diverrà la base del processo di costruzione e mantenimento dei rapporti sociali e contribuirà alla crescita della competenza emotiva del bimbo.

Quindi un processo educativo efficace che parte dalla famiglia e si allarga alla scuola e ai più ampi contesti sociali, dovrebbe aiutare il bambino a:

- ▶ imparare a conoscere le emozioni
- ▶ riconoscerle dentro di sé
- ▶ gestirle nel senso di controllarle quando necessario
- ▶ esprimerle in modo congruente ed efficace per sé e per gli altri
- ▶ mediarle e integrarle con la razionalità e i sentimenti.

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

## È possibile riconoscere le emozioni dei bambini?

Sì, a condizione che gli stessi adulti abbiano una sufficiente conoscenza di sé stessi e delle proprie emozioni, delle modificazioni corporee associate ai diversi stati d'animo e delle modalità che si utilizzano per esprimerle. Sarà questo il primo step per imparare ad avere un ascolto empatico verso ciò che il bambino sta cercando di esprimere e comunicarci.

Le emozioni primarie si esprimono tramite pattern, cioè modelli universali e specifici. Almeno nel primo mese di vita, le espressioni di disgusto, di piacere non sembrano denotare specifiche emozioni quanto pattern espressivi generali comuni a diverse sensazioni (es. disgusto non solo associato alla somministrazione di sapori o di odori sgradevoli, ma anche di fronte a stimoli intrusivi). Si parla dunque più precisamente di stati di piacere-dolore.

Via via le reazioni fisiologiche del neonato acquisiscono significato grazie all'importante e significativo ruolo dei caregiver, che proprio a tali reazioni attribuiscono un'intenzione comunicativa. Le espressioni emotive del neonato sono dunque riconoscibili, funzionali e finalizzate alla relazione con le figure di attaccamento

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

Quando si parla della comprensione della regolazione delle emozioni ci si può riferire alle cosiddette Regole di esibizione (display rules) che hanno ampia rilevanza negli scambi interpersonali, la cui conoscenza è influenzata dalla socializzazione emotiva che si svolge nel contesto familiare. Le regole di esibizione sono:

- ▶ **MINIMIZZAZIONE:** riduzione dell'intensità dell'espressione emotiva rispetto all'emozione realmente provata.
- ▶ **MASSIMIZZAZIONE:** esagerazione dell'intensità dell'espressione emotiva rispetto all'emozione realmente provata.
- ▶ **MASCHERAMENTO:** viene applicato quando si ritiene adeguata una espressione neutra al posto della reale emozione provata.
- ▶ **SOSTITUZIONE:** viene applicata quando si pensa che sia opportuno esprimere un'emozione diversa da quella provata;

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

La regolazione delle emozioni è dunque uno sviluppo che procede a tappe:

## **Durante il primo anno di vita**

il ruolo dell'adulto esterno è inevitabilmente fondamentale per dare significato alle esperienze positive e negative del bambino (rispondendo a pianti e sorrisi). Tuttavia si presentano alcune condotte autoregolative tra cui, per esempio, la suzione del pollice o il distoglimento dello sguardo da stimoli troppo eccitanti.

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

## *Da 1 a 3 anni*

compaiono condotte di evitamento verso situazioni indesiderate e ci si orienta verso la ricerca attiva di persone e situazioni. Importante è la richiesta di contatto e vicinanza come pure l'uso del gioco come momento di rielaborazione dell'esperienza emotiva. In questa fase l'adulto è ancora fondamentale nel modulare le risposte emotive del bambino e nel sostenerlo durante esperienze emotive troppo forti. I bambini hanno necessità di un riferimento sociale che interviene ed agisce soprattutto nelle situazioni ambigue o di fronte a eventi nuovi e sconosciuti.

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

*Dai 3 ai 5 anni*

grazie all'incremento delle abilità linguistiche e cognitive, i bambini risultano in grado di gestire le proprie esperienze emotive durante il gioco, di minimizzare o mascherarle e di mostrare comportamenti empatici nei confronti dei propri cari.

# LA REGOLAZIONE EMOTIVA

*Dai 6 anni*

le esigenze di vita scolastica impongono l'accrescimento delle abilità di autoregolazione. Il bambino usa in modo più efficace strategie di regolazione emotiva in sé e negli altri. L'uso di strategie di tipo cognitivo si fa sempre più marcato.

In conclusione, le emozioni sono attivazioni fondamentali ed intelligenti, di cui non si può fare a meno e che aiutano il bambino (ed anche l'adulto) a valutare il rapporto tra sé stesso e il mondo.

# LA REGOLAZIONE ALIMENTARE

## Che cosa sono i disturbi della regolazione alimentare?

In genere i disturbi alimentari, che si manifestano anche molto precocemente, hanno un'origine emotiva. Infatti vale la pena ricordare come le prime relazioni avvengono proprio con il seno della mamma che rappresenta un primo “oggetto” per il nutrimento alimentare, ma anche per un nutrimento emotivo e un contatto con il reale. Il cibo, in questo senso, rappresenta uno dei più importanti organizzatori psichici e relazionali per lo sviluppo del bambino. Per tale motivo, escluse le problematiche organiche, è difficile separare l'aspetto alimentare da quello relazionale. In questo senso i disturbi dell'alimentazione possono indicare una difficoltà di adattamento della madre al bambino e del bambino alla madre e ai caregiver più in generale.

Questo fa pensare a quanto sia importante l'aspetto culturale che non ha risvolti solo pratico-tecnici.

Facile notare come aspetti dietetici, regolativi e relazionali si intrecciano fra di loro e, se non ben integrati, possono dare origine a disturbi del bambino, ma anche alla madre e, più in generale, a chi si prende cura di lui

# LA REGOLAZIONE ALIMENTARE

Come possono manifestarsi questi disturbi?

Le problematiche alimentari più importanti della prima infanzia, alcune delle quali possono essere osservate anche a scuola, sono sostanzialmente tre: •

- ▶ l'anoressia del secondo trimestre
- ▶ l'obesità
- ▶ i comportamenti alimentari devianti

# LA REGOLAZIONE ALIMENTARE

## Esiste una stadialità?

Alla nascita esiste una dotazione innata che è il riflesso di suzione e cioè la capacità di attaccarsi al seno materno o al suo surrogato che è il biberon. Non sempre l'allattamento al seno è un percorso lineare e senza difficoltà.

Dal punto di vista stadiale un'importanza rilevante riveste il ruolo del pediatra e le sue convinzioni rispetto alle pratiche alimentari da mettere in atto.

# LA REGOLAZIONE ALIMENTARE

Ad osservare bene la natura, sembrerebbe che il bambino non dovrebbe più assumere latte materno alla comparsa dei primi dentini, i quali indicano la necessità di procedere verso cibi semi-solidi e poi solidi.

Non molti sanno che il prolungato allattamento, compreso l'uso indiscriminato dei ciucci e dei biberon oltre i due anni, mantiene inalterata una suzione anteriore che è poi la causa di malformazioni dentarie in età infantile ed adulta.

I primi dentini spuntano intorno ai 4-8 mesi e quindi è ragionevole che entro questo periodo il latte debba essere progressivamente sostituito dai cibi. Non a caso in un periodo mediano, cioè intorno ai 5-6 mesi, viene fatto coincidere il periodo dello svezzamento che rappresenta un primo distanziamento dalla figura materna e una nuova possibilità di sperimentazione del mondo attraverso nuovi cibi. Talvolta questo passaggio è drammatico, sia per il bambino, sia per la mamma, quando entrambi non desiderano distanziarsi dall'iniziale simbiosi.

# LA REGOLAZIONE ALIMENTARE

Tale periodo corrisponde anche al passaggio evolutivo conosciuto come “crisi del 7° mese”, quando cioè il bambino avverte chiaramente la sua separazione dalla mamma, ma che significa anche la sua individuazione come soggetto distinto. Questo rappresenta un motivo in più per agevolare, attraverso il cibo, un primo distanziamento.

La fase dello svezzamento prevede che si passi gradatamente dalle pappe ai primi cibi solidi. Non è un caso, ma anzi una grande attenzione, rispetto e fedeltà ai bisogni del bambino, che le vecchie generazioni offrirono ai bimbi di questa età delle cose solide da sgranocchiare come la crosta del pane o del parmigiano per allenare questa nuova funzione che rappresenta anche la prima esperienza del portarsi il cibo in bocca autonomamente.

# LA REGOLAZIONE ALIMENTARE

Un bambino “sano” sia sul piano alimentare che su quello emotivo-relazionale è quello curioso, quindi capace di assaggiare via via tutti i cibi.

È molto probabile, fatto salvo l’aspetto temperamentale, che questa apertura e sperimentazione del cibo sia poi estesa ai comportamenti sociali, interpersonali e più in generale all’esplorazione del mondo.

Alla Scuola dell’Infanzia potremmo trovare bambini problematici in questa duplice prospettiva alimentare-emotivo-relazionale, che sarà oggetto di un’osservazione rigorosa, specie nei momenti dedicati alle merende e al pranzo e che possono rivelarsi molto importanti e da condividere con la famiglia. È proprio con il contributo degli insegnanti che molte difficoltà in questa area di regolazione si riescano ad individuare e a superare.

La “parola d’ordine” per questi primi momenti, allattamento e svezzamento, che sono fondamentali per la crescita del bambino, è anche “avere pazienza”.

# LA REGOLAZIONE ALIMENTARE

## Quali problematiche possiamo osservare sul piano più clinico?

Abbiamo già fatto riferimento all'**anoressia del secondo trimestre**, che può comparire proprio tra il 5° e l'8° mese, periodo in cui dovrebbe avere inizio lo svezzamento. Proprio in questa fase è possibile assistere ad un rifiuto del cibo. Ben più grave è quando queste difficoltà, osservabili prima dei 6 anni, evolvono verso un'anoressia mentale, che si manifesta spesso con altre problematiche, come disturbi nella regolazione del sonno, manifestazioni di rabbia intensa e/o totale disinteresse verso il cibo. Potremmo trovarci di fronte ad un vero e proprio Disturbo della Nutrizione della Prima Infanzia che si manifesta con un'anomalia della nutrizione dove è presente una persistente incapacità di alimentarsi in modo adeguato con relativa incapacità di aumentare di peso o anche con perdita di peso.

In questi casi è necessario rivolgersi sempre a figure cliniche specializzate in questo settore, soprattutto per migliorare la relazione madre-bambino, anche in un'ottica sistemica più ampia che coinvolga gli altri caregiver

# LA REGOLAZIONE ALIMENTARE

Un altro disturbo in grande aumento è l'**obesità infantile**, cioè un bambino che presenta un eccesso di peso pari al 20% in più di quello atteso per la sua statura. Esistono bambini obesi già dal primo anno di vita, ma i picchi li troviamo tra i 6 e i 19 anni.

Va ricordato però che a partire dall'infanzia l'obesità è associata e produce alterazioni metaboliche le quali rappresentano i primi segnali di quelle osservabili successivamente. L'obesità produce, inoltre, problemi non solo fisici, ma anche psicologici. Ad esempio, difficoltà relazionali e bassa autostima causate dal fatto di essere oggetto di scherno e di stigma. A livello fisico sono spesso associate problematiche ortopediche, respiratorie e, nelle bambine, ginecologiche. In linea generale il bambino obeso tende ad essere molle, apatico e timido e non raramente appartiene ad una famiglia anch'essa di obesi con problematiche genetiche o con cattive abitudini alimentari. Alcune volte è osservabile insuccesso scolastico ed enuresi.

# LA REGOLAZIONE ALIMENTARE

Esistono, poi, comportamenti alimentari che potremmo definire devianti:

**Il manierismo e le aversioni elettive** sono condizioni abbastanza frequenti nella prima infanzia e si manifestano con il rifiuto di specifici cibi o le nette preferenze nei confronti di altri. Se la scelta si limita ad un solo tipo di cibo, tale da condizionare e limitare l'apporto di nutrienti, la condizione diviene chiaramente patologica e richiede un intervento sia clinico oltrech  educativo.

Il manierismo pu  essere associato all'avversione o alla preferenza di un cibo e si riferisce alla presenza reiterata di una mimica eccessiva e sovraccarica, priva cio  di naturalezza e semplicit  appena si presenta uno specifico alimento.

# LA REGOLAZIONE ALIMENTARE

- ▶ **La potomania** è la condizione che si manifesta con il bisogno continuo di bere. Diviene smaccatamente patologica nei casi dove si arriva anche a bere la propria urina. È un comportamento che si può innescare anche nel periodo dello svezzamento e per la paura di deglutire cibo solido e di poter soffocare. Se questo segno persiste vi è il rischio di sviluppare una vera e propria fobia.
- ▶ **La pica** è un'evidenza patologica che si manifesta con la tendenza di ingerire qualsiasi cosa, ben oltre i 4-10 mesi (fase orale) dove il bambino tende a portare tutto in bocca per conoscerlo. Si può ingerire di tutto: erba, terra, ma anche monete, piccoli oggetti come alcuni giochi. Questo comportamento si può osservare nei bambini che vivono o hanno vissuto in stato di grave abbandono o carenza affettiva, ma anche in quelli con chiara patologia di area psicotica. Può essere una vera e propria patologia se persiste, quando è un comportamento che va ben oltre la cosiddetta fase orale,

# LA REGOLAZIONE ALIMENTARE

**La coprofagia** è un raro comportamento patologico che consiste nel portare alla bocca e ingoiare i propri o altrui escrementi.

Dal punto di vista dell'interpretazione psicoanalitica rappresenterebbe un tentativo di stimolare la zona erogena rappresentata dalla bocca (fase orale) con la sostanza che ha suscitato piacere nella zona erogena dell'ano (fase anale, che è successiva a quella orale).

Essa rifletterebbe il desiderio di ripristinare il proprio equilibrio narcisistico recuperando attraverso la deglutizione ciò che è stato eliminato.

Trattandosi di una fissazione, cioè di blocco molto precoce negli stadi di sviluppo psico-affettivo, può presentarsi nelle strutture psicotiche di personalità e, più in generale, nei bambini che vivono in contesti relazionali molto disturbati, freddi, anaffettivi, ostili e violenti.

# LA REGOLAZIONE ALIMENTARE

**La ruminazione** è un comportamento caratterizzato da ripetuto rigurgito e relativa rimasticazione del cibo con lenta e faticosa deglutizione, talvolta con stimolazione del riflesso di vomito.

Tale modalità, per essere patologica, deve essersi stabilizzata e non dipendere da problematiche gastrointestinali come, ad esempio, il reflusso gastro-esofageo.

In questi casi il disturbo può essere parte dei sintomi del Ritardo Mentale ed anche dei Disturbi Generalizzati dello Sviluppo. Talvolta è presente isolatamente e può essere un elemento da attenzionare sia sul piano educativo che su quello clinico.

# LA REGOLAZIONE ALIMENTARE

**A parte questi casi più gravi dove probabilmente esiste già una diagnosi, cosa può fare l'insegnante alla Scuola dell'Infanzia?**

Come in tutte le altre problematiche della regolazione l'insegnante può osservare fedelmente, cioè fenomenologicamente, ciò che accade, evitando etichette. In accordo con la famiglia, può mettere in atto strategie educative volte a superare le difficoltà del singolo bambino rispettando i suoi gusti ed insieme proponendo cibi variegati all'interno di una più ampia modalità di esplorazione dell'ambiente. Ciò può essere realizzato magari all'interno di un più ampio progetto di educazione alimentare da realizzare sempre in sinergia tra scuola, famiglia, pediatra e, ove presente, esperto in nutrizione. È possibile verificare, anche per la presenza di parecchi bambini extracomunitari nelle classi e le loro famiglie, come il cibo si differenzi nelle varie culture e come l'uomo sia in grado di ricavare il massimo profitto dagli alimenti di cui si nutre. Prendere consapevolezza di come, nella storia, egli abbia imparato sempre meglio a conoscere quello che mangia sapendo di quali nutritivi ha maggiore bisogno. Infine aiutando i bambini (e le famiglie in generale) a capire come una corretta alimentazione, sin dall'infanzia, sia la condizione primaria per una buona salute, nell'oggi e per il futuro

# LA REGOLAZIONE ALIMENTARE

Contrariamente ad un'alimentazione non equilibrata, in eccesso o in difetto di nutrienti, che può portare a vere e proprie malattie. Ad esempio:

- ▶ il diabete (per abuso di zuccheri);
- ▶ l'obesità (per abuso di zuccheri e grassi);
- ▶ l'avitaminosi (per scarso apporto di verdura e frutta);
- ▶ le carie dentarie (per scarsità di minerali e frequente assunzione di carboidrati o per i cibi che rimangono incastrati tra i denti come biscotti, patatine, caramelle, quindi anche per una scarsa igiene dentale).

# Se volete seguirci..

► [www.fdarianna.it](http://www.fdarianna.it)



► <https://www.youtube.com/channel/UCaMDMI2PTadTTIGUMLmz16A>



► <https://www.facebook.com/IlfilodiArianna.FdA>





Grazie per l'attenzione