



# Il quietbook delle **Emozioni**

BuBa  
BeBi



## **Le emozioni sono parte integrante della **vita di tutti noi****

e per i bambini sono ancora più importanti. Durante l'infanzia, i bambini imparano a riconoscere e gestire le emozioni attraverso l'osservazione, l'esperienza e l'interazione con gli adulti e con i loro coetanei.

Come genitori, avete un ruolo fondamentale nell'aiutare i vostri figli ad imparare a gestire le emozioni.

### **In questo manuale, esploreremo le **emozioni durante l'infanzia****

e come i genitori possono aiutare i loro bambini ad imparare a gestirle in modo positivo.

Le emozioni possono essere percepite come positive (come la felicità, l'eccitazione e l'amore) o negative (come la tristezza, la rabbia e la paura).

#### **Nessuna emozione è “sbagliata” o “cattiva”:**

è importante aiutare i bambini a capire che tutte le emozioni sono normali e che possono apprendere a gestirle in modo sano.



**Per identificare le emozioni, è importante prestare attenzione ai seguenti fattori:**

- Sensazioni fisiche che si avvertono, come il battito cardiaco accelerato, la sudorazione, le vertigini
- Comportamenti, come piangere, ridere, sorridere, urlare
- Pensieri, come essere tristi o arrabbiati



**Lo specchio in prima pagina aiuterà il bambino a cogliere le espressioni del proprio viso**

osservandosi e imparando a cogliere le espressioni delle persone che incontra.

**I bambini piccoli** non sono in grado di esprimere le loro emozioni con le parole e spesso **esprimono** le loro emozioni **attraverso il comportamento**.

Gli adulti possono aiutare i bambini a riconoscere e nominare le proprie emozioni chiedendo loro cosa stanno provando e offrendo alcune scelte di parole per descrivere le loro emozioni.

Ad esempio, *“Sento che sei frustrato. È giusto?”*



## Le emozioni difficili possono essere intense e sconvolgenti per i bambini.

Gli adulti possono aiutare i bambini a gestire le emozioni difficili ecco alcuni consigli pratici:

- **Offri uno spazio sicuro** per i bambini dove possono esprimere le loro emozioni senza giudizio o repressione
- **Riconoscere le emozioni** del tuo bambino e aiutarli a nominarle
- **Insegnare tecniche di regolazione** come la respirazione profonda e la meditazione
- **Aver pazienza con tuo figlio** ed essere presente durante le emozioni difficili

### In conclusione

Gli adulti hanno un ruolo importante nella gestione delle emozioni dei loro figli.

Offrire un ambiente sicuro e di supporto ai bambini li aiuterà ad imparare a sviluppare competenze per la gestione delle emozioni, che li accompagneranno per tutta la vita.

In generale, parlare apertamente dei sentimenti e cercare di trovare delle attività positive possono aiutare i bambini a gestire la tristezza e le emozioni difficili.



# La Paura

La paura è un'emozione naturale che tutti proviamo in determinate situazioni.

Per i bambini, la paura può essere molto intensa e difficile da gestire, ma esiste un **modo per aiutarli** ad affrontarla.

In primo luogo, è importante riconoscere e accettare la paura. Aiuta i bambini a capire che **la paura è normale** e che possono sentirsi così anche gli adulti. Spiega loro che **la paura può essere utile** in alcune situazioni, ad esempio, quando ci avvisa di un pericolo.

In secondo luogo, **cerca di capire la fonte della loro paura** e aiutali a identificarla chiaramente. Parla con loro delle cause delle loro paure e assicurati che capiscano che non sono reali o che **possono essere affrontate con successo**.

Successivamente, cerca di incoraggiare i bambini in modo affidabile e rassicurante. **Fagli sapere che non sono soli nella loro paura** e che possono sempre parlare con te o con altre persone di fiducia quando si sentono spaventati.

Infine, aiuta i bambini ad **affrontare la loro paura gradualmente**, per esempio, iniziando con situazioni meno spaventosi e aumentando gradualmente l'intensità.

Combinalo con **tecniche di rilassamento**, come la respirazione profonda, la visualizzazione, la distrazione con attività rilassanti o la meditazione.

In generale, l'**obiettivo** è di aiutare i bambini a gestire la loro paura in modo che possano affrontare in modo sano e sicuro le situazioni di vita quotidiana.



## La Gioia

La gioia è una **sensazione positiva** che si manifesta quando si ha una buona esperienza, si raggiunge un obiettivo o si riceve una buona notizia; può **influire positivamente sulla salute mentale e fisica**.

La gioia può **manifestarsi in differenti modi**, come un sorriso sul viso, una sensazione di leggerezza o eccitazione, un senso di gratitudine e di appagamento.

Durante un momento di gioia, il nostro **cervello rilascia sostanze** chimiche che influenzano positivamente il nostro stato d'animo, come l'**endorfina** e la **dopamina**.

Queste sostanze **possono aumentare la motivazione e la resilienza**, aiutandoci a superare le difficoltà quotidiane. In generale, **provare gioia** è una sensazione piacevole e salutare che può portare ad un miglioramento della qualità della vita.

I modi per gestire la gioia sono:

- **condividere** con le persone care
- **essere grati**, la **gratitudine** è associata alla felicità e può aiutarti a mantenere la tua gioia in futuro.

Ricorda che la gioia è un'emozione positiva, ma non dovresti permetterle di consumarti completamente.



## La Rabbia

L'emozione della **rabbia** si manifesta come una sensazione di **irritazione**, **frustrazione** o **risentimento** che può essere scatenata da situazioni stressanti, conflitti o delusioni.

Nei bambini, questa emozione può essere particolarmente intensa e può esprimersi attraverso **urla**, **pianti**, **sbattimento dei piedi** o **comportamenti aggressivi** come lanciare oggetti o colpire gli altri.

Per gestire la rabbia nei bambini, è importante aiutarli a riconoscere le proprie emozioni e **insegnare** loro **strategie per controllarle** in modo sano e appropriato.

Si può partire **dando un modello di comportamento calmo e rispettoso**, mostrando agli adulti come si può affrontare una situazione senza perdere il controllo.

Si può poi **far capire che la rabbia fa parte della nostra vita e che non è una cosa sbagliata**, ma che è importante esprimerla in modo che non danneggi gli altri o se stessi.

Insegna ai bambini **tecniche per rilassarsi** come la respirazione profonda e il rilassamento muscolare progressivo, che potrebbero aiutare a calmare la rabbia. E incoraggiali a esprimere le proprie frustrazioni in modo assertivo e rispettoso, invece di scaricarle sull'altro.

Aiutare i bambini a gestire la propria rabbia può essere difficile, ma con pazienza e comprensione, si può insegnargli a gestirla positivamente e ad affrontare le difficoltà con equilibrio.



## La Tristezza

La tristezza è una sensazione negativa e dolorosa che si manifesta quando si perde qualcosa o si viene frustrati nei propri desideri.

La tristezza è **un'emozione naturale** ed è perfettamente normale sentirsi tristi di tanto in tanto.

I bambini possono sperimentare la tristezza per vari motivi, come la **perdita di una persona cara**, la **separazione dai genitori**, la **malattia** o il **fallimento a scuola**.

È importante per i genitori insegnare ai loro figli come gestire la tristezza ed elaborare quelle emozioni in modo sano.

Ecco alcuni suggerimenti per aiutare i bambini a gestire la tristezza:

- **Accogliere le emozioni del bambino:** quando i bambini sono tristi, spesso cercano conforto e supporto dai loro genitori. È importante accogliere le loro emozioni, ascoltare attentamente e rassicurare il bambino che è normale sentirsi tristi.
- **Chiedere al bambino cosa può fare per sentirsi meglio:** i genitori possono chiedere al bambino come possono aiutare a sentirsi meglio. Potrebbero suggerire attività che il bambino ama fare, come leggere un libro, guardare un film o fare una passeggiata.
- **Offrire un ambiente rassicurante:** quando i bambini sono tristi, a volte hanno bisogno di sentire che qualcuno è lì per loro. I genitori possono offrire un ambiente sicuro e rassicurante, come un abbraccio o semplicemente stare accanto al bambino mentre elaborano le loro emozioni.
- **Insegnare al bambino a riconoscere la tristezza:** i genitori possono aiutare i bambini a comprendere le loro emozioni e insegnare loro come riconoscere la tristezza. Potrebbero prendere l'abitudine di chiedere al bambino come si sentono ogni giorno, cercando di mettere in luce anche quelle emozioni meno evidenti come la tristezza.

- **Insegnare al bambino a gestire la tristezza:** i genitori possono insegnare ai bambini qualche tecnica per gestire la tristezza, come fare esercizi di respirazione profonda, scrivere un diario o parlare con un amico fidato o un familiare di fiducia.

È importante insegnare ai bambini che tutte le emozioni sono normali e che **sentirsi tristi a volte fa parte della vita**. I genitori possono aiutare i loro figli a gestire la tristezza fornendo loro un ambiente sicuro e rassicurante e insegnando loro come elaborare le loro emozioni in modo sano e positivo.



## IL Disgusto

L'emozione del **disgusto** è una sensazione che si manifesta quando si prova repulsione per qualcosa che ci sembra sgradevole o disgustoso. Per i bambini, questa emozione può essere causata da una varietà di cose, come il cibo, gli animali o le persone che non gli piacciono.

Per aiutare i bambini a gestire l'emozione del disgusto, è importante **aiutarli a comprendere il motivo per cui si sentono così** e ad accettare che questa è una sensazione normale e comune.

È importante anche **insegnare loro a riconoscere il proprio comportamento** quando sentono disgusto, come il voler evitare il cibo o girare la testa lontano da qualcosa che non gli piace.

Ci sono **alcune strategie che possono aiutare** i bambini a gestire l'emozione del disgusto. Una di queste è **incoraggiarli a esplorare nuovi cibi o situazioni** in modo graduale e progressivo, **senza forzarli a fare qualcosa che li fa sentire a disagio.**

Inoltre, è importante **non ridicolizzare** i loro sentimenti e rispettare le loro preferenze.

I bambini possono anche avere bisogno di essere guidati riguardo all'igiene personale, come lavarsi le mani o pulire le superfici, per aiutarli a evitare situazioni che possono causare il disgusto.

Insegnare loro regole di base per gestire queste situazioni, come coprire la bocca e il naso quando si tossisce o starnutisce, può anche essere utile.

Infine, è importante far loro capire che **il disgusto non è una sensazione permanente** e che alle volte potrebbero dover affrontare situazioni sgradevoli.

Se si incoraggia la loro capacità di adattarsi e di affrontare queste situazioni, si potrà aiutarli a gestire in modo positivo l'emozione del disgusto.

Ideato e realizzato da  
**SILVIA RENON**



**bubabebi.it**