

**DISTURBI DELLO SPETTRO AUTISTICO**  
Indicazioni e suggerimenti per le famiglie  
nella varie fasi dell'emergenza COVID-19

# **EMOZIONI IN QUARANTENA**

**UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva**

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico

## **EMOZIONI in QUARANTENA**

In questi giorni un po' particolari molte delle nostre abitudini vengono meno, ci si ritrova tutti a casa ad affrontare un nuovo modo di stare insieme e di gestire il tempo a disposizione. Per questo può accadere sia ai genitori che ai bambini di entrare in contatto con emozioni e sensazioni di preoccupazione, paura, rabbia o noia.

Come possiamo aiutare a gestire queste situazioni che talvolta possono portare a comportamenti disfunzionali?

Ecco qualche indicazione per grandi.. e piccoli!

**UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva**

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico



## 2. DA DOVE ARRIVA?

*Cos'è successo? Perché si sente così?*

Cerchiamo di capire insieme da dove arriva l'emozione e di comprendere ciò che accade.

Non sempre i bambini sono in grado di rispondere a questa domanda, non incalziamoli con le domande. A volte dovremmo essere noi a guidarli, suggerendogli magari una scelta tra due motivazioni differenti o direttamente ipotizzando quella che intuiamo essere la motivazione reale. Ricordiamoci che i nostri bambini e ragazzi hanno bisogno spesso di routine e aspettative “certe”. L'incertezza li mette più in difficoltà e dietro ad un'espressione di rabbia, si può nascondere la paura del “non prevedibile”.

Talvolta quando l'emozione è troppo intensa, non è utile avviare una riflessione sulla ragione alla base delle emozioni. Questo può essere fatto in un secondo momento, aiutando il bambino a ricostruire l'accaduto e successivamente ipotizzando insieme strategie alternative di gestione.

**UOSD Neuropsichiatria e Psicologia Clinica dell'Età Evolutiva**

Centro di Riferimento Regionale dell'Umbria  
per i Disturbi dello Spettro Autistico

### 3. COME FARE PER GESTIRLA?

A volte i bambini/ragazzi possono disregolarsi o attuare dei comportamenti disfunzionali.

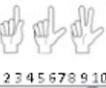
- **Ascoltiamo** i nostri figli, “stiamo con loro” nelle loro emozioni, questo li aiuta ad avere un supporto per organizzarle e regolarle.

QUANDO SONO

ARRABBIATA



POSSO:

dire: "Mi serve una pausa"	
stare seduta tranquilla	
Fare 5 respiri profondi	
Contare fino a 10	

- **Diamo alternative valide:** insegniamo loro come poter esprimere le emozioni in modo più funzionale sia verbalizzando ciò che prova (es. “sono preoccupato”) che suggerendo il giusto comportamento(es. “Quando sei preoccupato puoi: chiamare la mamma, ascoltare una bella canzone, rilassarti sul divano, ecc..). e poi? Queste alternative possono essere anche organizzate in forma scritta o attraverso l’impiego di disegni,immagini e simboli. Questo aiuta il bambino a fare ordine e a fissare quanto suggerito.

- **Facciamo qualcosa di bello:** rassicuriamo il bambino/ragazzo e troviamo attività da fare per aiutarlo a risolvere la situazione, a rilassarsi e indirizzare le energie e i pensieri verso qualcosa di più piacevole e funzionale. Inizialmente questa attività potrebbe essere condivisa con il genitore, per poi divenire una strategia cui ricorrerà autonomamente il bambino/ragazzo.



# GIOCHI ed ATTIVITA' SULLE EMOZIONI

Parlare e riflettere sulle emozioni insieme può diventare anche un momento di gioco o di cooperazione condiviso tra i diversi membri della famiglia.

Di seguito troverete alcuni suggerimenti o spunti, ma qualsiasi attività che vi consenta di parlare di emozioni e delle strategie per esprimerle con i vostri figli è un momento prezioso che potete dedicargli.  
Quindi libero spazio alla fantasia!!!!

## GIOCHI DA TAVOLO

- Materiale scaricabile e stampabile

<https://kiw.ee/it/shop/giochi-da-tavola/gioco-da-tavolo-il-gioco-delle-emozioni/>

<https://kiw.ee/it/shop/giochi-da-tavola/gioco-da-tavolo-il-gioco-della-buonanotte/>

## GIOCO DELLE EMOZIONI PER TUTTA LA FAMIGLIA

### **Occorrente:**

Un tabellone da gioco che potete realizzare su un grande foglio

Un dado: prendetelo da un altro gioco da tavola

Pedine: potete farle con formati diversi di pasta, oppure prendere le pedine di un altro gioco che avete in casa

Carte EMOZIONI: potete stampare quelle che trovate alla fine del file oppure disegnarle insieme ai bambini

Carte RACCONTA: alla fine del file vi inseriamo alcuni esempi, altre potete inventarle insieme ai bambini

Carte GENTILEZZA: alla fine del file vi inseriamo alcuni esempi, altre potete inventarle insieme ai bambini

### **Preparazione:**

Sul tabellone disegnate un percorso con delle caselle colorate, ad ogni casella deve poi corrispondere una carta.

Scopo del gioco è...divertirsi insieme e cogliere l'occasione per parlare delle nostre emozioni in questi giorni un po' faticosi.

In base alla casella dove si posiziona la vostra pedina girate la carta corrispondente e fate ciò che vi viene richiesto.



ESEMPI DI FRASI DA TRASCRIVE DIETRO ALLE CARTE **PAURA**

- Cosa ti fa più paura?
- ho paura quando....
- racconta l'ultima volta in cui hai avuto paura
- fai una faccia spaventata
- che cosa fai quando hai paura?

ESEMPI DI FRASI DA TRASCRIVE DIETRO ALLE CARTE **DISGUSTO**

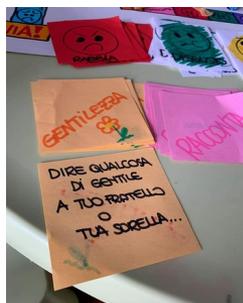
- Cosa ha un odore disgusto?
- qual è una cosa per te disgustosa?
- fai una faccia disgustata

ESEMPI DI FRASI DA TRASCRIVE DIETRO ALLE CARTE **GENTILEZZA**

- dire qualcosa di gentile a tuo fratello o tua sorella
- dire qualcosa di gentile alla mamma o al papà
- fai un gesto gentile verso un altro giocatore
- dire qualcosa di gentile ad un altro giocatore
- sono gentile quando....
- mio/mia fratello/sorella è gentile con me quando...

ESEMPI DI FRASI DA TRASCRIVERE DIETRO ALLE CARTE **RACCONTA**

- una barzelletta
- cosa hai mangiato a colazione
- l'ultimo cartone animato che hai visto in tv
- l'ultimo libro che hai letto insieme a mamma e papà



ESEMPI DI FRASI DA TRASCRIVE DIETRO ALLE CARTE **GIOIA**

- Sono felice quando....
- Cosa rende felice tuo/a fratello/sorella?
- fai un'espressione felice!
- racconta una volta in cui hai provato gioia

ESEMPI DI FRASI DA TRASCRIVE DIETRO ALLE CARTE **RABBIA**

- Cosa ti fa arrabbiare?
- fai un'espressione arrabbiata
- mi arrabbio quando....
- cosa fa arrabbiare la mamma/il papà?
- fai un urlo!
- com'è il tuo corpo quando sei arrabbiato/a



ESEMPI DI FRASI DA TRASCRIVE DIETRO ALLE CARTE **TRISTEZZA**

- Cosa ti rende triste?
- sono triste quando....
- fai finta di piangere
- fai un'espressione triste

## IL BARATTOLO DELLA CALMA

È uno strumento montessoriano volto ad aiutare i bambini a trovare da soli l'autocontrollo emotivo. L'idea di base è che scuotendo il barattolo, al suo interno si creerà un "tempesta di brillantini" simile a quella che il bambino prova quando è accompagnato da una forte attivazione emotiva. Poi lentamente i brillantini inizieranno a scendere verso il fondo, creando un effetto percettivamente rilassante. Inoltre si può chiedere al bambino mentre lo osserva, di fare respiri profondi o contare lentamente.

### **Occorrente:**

- Barattolo trasparente con coperchio
- 1 o 2 cucchiaini di colla glitter (o colla liquida)
- 3 o 4 cucchiaini di brillantini
- Colorante alimentare
- Acqua tiepida
- Shampoo trasparente (facoltativo)



### **Preparazione:**

La quantità d'acqua da utilizzare varia in base alla capienza del **barattolo**. Tenete conto che dovrete riempire il barattolo lasciando uno spazio in alto per consentire di agitare il suo contenuto. Se utilizzate un barattolo di plastica, fate attenzione che l'acqua non sia così calda da deformarlo.

Versate nel barattolo l'acqua calda e la colla glitter. Mescolate con molta pazienza in modo che i glitter si disperdano nell'acqua. Aggiungete i brillantini e mescolate ancora. Unite anche una goccia di colorante alimentare. Avvitare il coperchio sul barattolo in modo molto stretto.

Se volete potete utilizzare la **colla a caldo** per fissarlo meglio. Se desiderate un effetto ancora più colorato, potete aggiungere ancora un po' di brillantini e di colorante alimentare prima di chiudere il barattolo. Potete anche mescolare acqua e brillantini in una ciotola a parte prima di versare il tutto nel barattolo, se così vi è più comodo.

Tenete conto che tra i colori che ispirano meglio alla calma troviamo il blu e l'**azzurro**. Potrete scegliere coloranti alimentari e brillantini proprio di questo colore per realizzare il vostro barattolo della calma. Altre istruzioni suggeriscono di aggiungere all'interno del barattolo un cucchiaino di **shampoo trasparente** per fare in modo che i brillantini scendano più lentamente.

## PALLONCINO ANTISTRESS PER SCHIACCIARE VIA LA PAURA

### **Occorrente:**

- Lana o carta;
- colla;
- farina;
- palloncini;
- forbici;
- pennarello indelebile.

### **Preparazione:**

Riempiamo (ma non troppo) i **palloncini con della farina**, chiudiamoli facendo in modo che esca tutta l'aria in eccesso. Tagliamo dei fili di **lana o strisce di carte** : li useremo per decorare il nostro **palloncino antistress**, fissandoli sulla testa come capelli. Disegniamo naso e bocca con un **pennarello indelebile**. Si possono disegnare le faccine riproducendo le diverse emozioni.

Qui nello specifico viene proposto con la faccina spaventata, perché il palloncino viene utilizzato come supporto al bambino nel momento in cui vive una paura intensa. L'idea alla base è che attraverso la manipolazione del palloncino il bambino possa essere facilitato nella gestione dell'attivazione emotiva.

