



APPRENDERE L'AUTOREGOLAZIONE PER APPRENDERE



KIT PER STIMOLARE LO SVILUPPO DELL'AUTOREGOLAZIONE

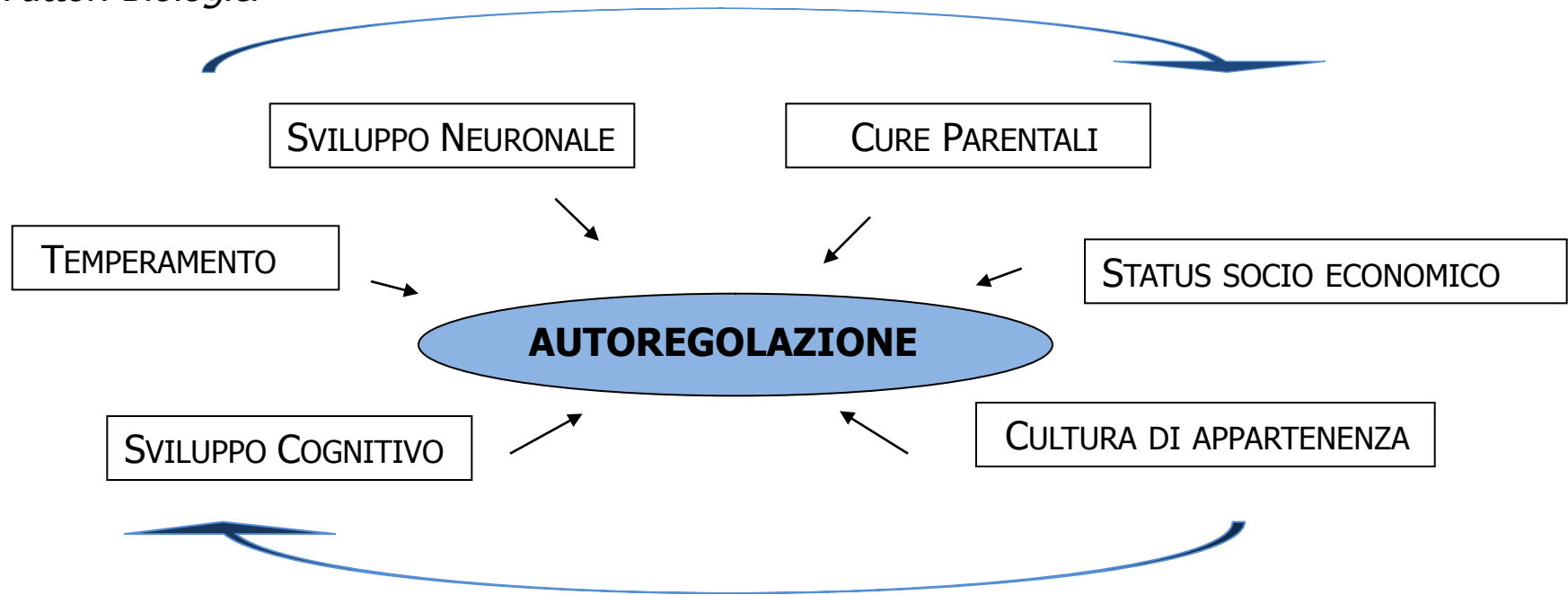
Dott.ssa Laura Traverso
Psicologa
lauratraverso4@gmail.com

AUTO-REGOLAZIONE?

- ✓ Con il termine autoregolazione ci si riferisce alla **capacità di monitorare e modulare i pensieri, le emozioni e il comportamento** per rispondere agli obiettivi del soggetto e/o per adattarsi alle richieste cognitive e sociali in specifiche situazioni (Berger, Kofman, Livneh e Henik, 2007).
- ✓ **Deficit di regolazione** del pensiero, delle emozioni e del comportamento **possono crearci delle difficoltà** nell'affrontare le sfide di tutti i giorni, fino a costituire un vero e proprio disturbo (Hill, 2004; Sergeant, Geurts e Oosterlaan, 2002).
- ✓ **Durante l'età prescolare è possibile osservare una significativa crescita della capacità di regolare il comportamento** in relazione a richieste cognitive, emotive e sociali. L'incremento di questa abilità è così marcato da rendere possibile l'identificazione di quei bambini, che non sembrano sviluppare questa capacità alla pari dei coetanei.
- ✓ La grande variabilità nei tempi di sviluppo alimentano il **dibattito sulla possibilità di fare diagnosi in età prescolare**: è però possibile attivare interventi di potenziamento con una finalità preventiva.

QUALI FATTORI INFLUENZANO LO SVILUPPO DELL'AUTOREGOLAZIONE ?

Fattori Biologici

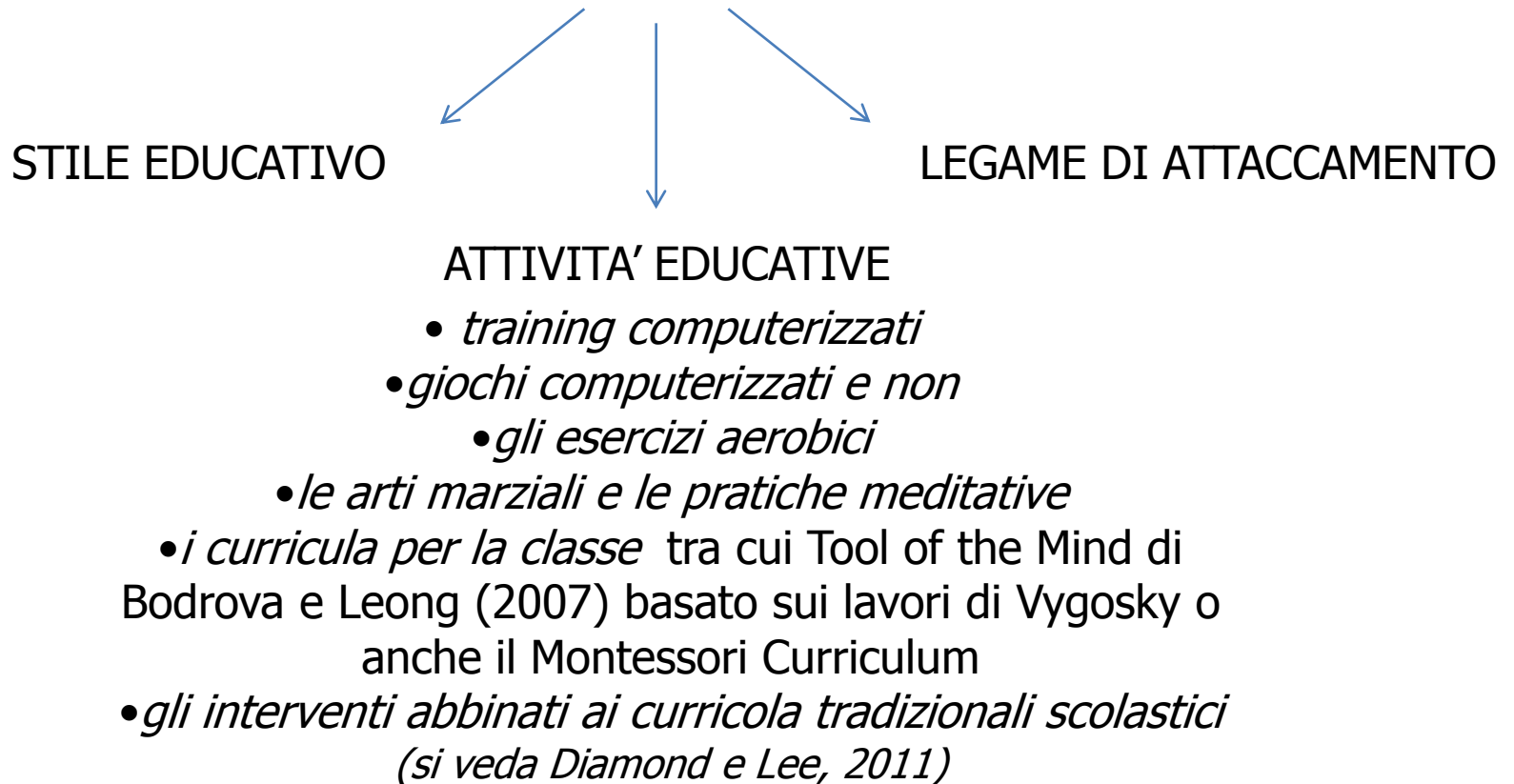


Fattori Ambientali


La capacità di autoregolazione dell'individuo può essere considerata come la risultante dell'interazione tra molteplici variabili biologiche e ambientali.

FATTORI AMBIENTALI

DALLA CULTURA ...
AL RUOLO DEGLI ADULTI DI RIFERIMENTO



Come posso aiutare
i bambini nello
sviluppo
dell'autoregolazione
?

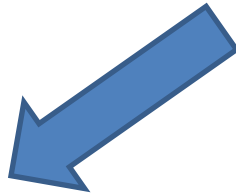


Ricordo quella volta in cui per me è stato
difficile gestire ...

Ricordo di essermi sentita/o...

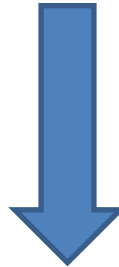
3 REGOLE

1



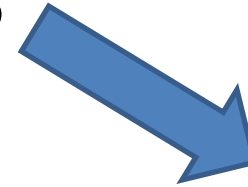
Mostrare come
si fa

2



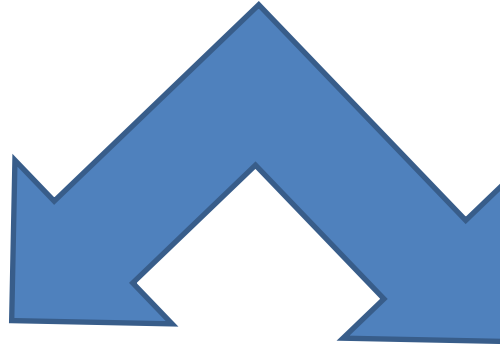
Rinforzare positivamente
l'idea che il bambino ha di
sé

3



Fornire
occasioni per
fare esperienza

1. MOSTRARE COME SI FA



Essere
noi i primi a essere
auto-regolati

Spiegare con
chiarezza
come si fa

1. MOSTRARE COME SI FA

Essere
noi i primi a essere
auto-regolati

QUANDO INIZIAMO A SENTIRCI MENO SODDISFATTI DELLA
GESTIONE DI NOI STESSI IN RELAZIONE ALLE DIVERSE
RICHIESTE CHE CI SONO POSTE
OCCORRE SAPERSI FERMARE

INTERROMPERE L'AZIONE e
RICONOSCERE LE EMOZIONI E I BISOGNI CHE STANNO
CONDIZIONANDO I NOSTRI COMPORTAMENTI

1. MOSTRARE COME SI FA

Essere
noi i primi a essere
auto-regolati

ESEMPIO "LA REGOLA"

Le regole devono essere **comunicate in modo chiaro e semplice**.
Occorre **spiegare** al bambino **le conseguenze del superamento** della
regola **prima** che questo accada.

Occorre **essere coerente** e assumersi la responsabilità della propria
posizione di asimmetria.

Evitare interazioni che portano a un progressivo **innalzamento dei toni**.

1. MOSTRARE COME SI FA

Essere
noi i primi a essere
auto-regolati

ESEMPIO "IL NO"

Riconoscere il bisogno dell'altro.

Non poter assecondare una richiesta non significa non poter riconoscere il desiderio che l'ha generata.

Dare ascolto alle emozioni negative che seguono al no.

Al potere di dare dei limiti si accompagna la responsabilità di saper tollerare le conseguenze.

Essere coerenti.

Se siamo noi i primi a non rispettare quanto detto come possiamo pretendere che i bambini imparino a farlo?

1. MOSTRARE COME SI FA

Essere
noi i primi a essere
auto-regolati

ESEMPIO **"I RIMPROVERI"**

"Sei distratto!"

Prima di rimproverare:

Quale comportamento non approvo?

No a critiche all'altro nel suo complesso.

E' difficile per tutti ascoltare qualcuno che ci giudica negativamente senza salvare nessun aspetto di noi.

Che sentimenti associo a tale problema?

Saper gestire i sentimenti associati, no al passaggio all'atto.

Cosa voglio ottenere dal discorso?

Esplicitare quali sono i comportamenti che riteniamo opportuni.

1. MOSTRARE COME SI FA

Essere
noi i primi a essere
auto-regolati

ESEMPIO “LA PROVOCAZIONE”

Nel gestire un comportamento provocatorio
occorre

contenere i propri stati emotivi (rabbia/paura)

e

gestire l'attenzione:

ignorare il comportamento problema
dedicarsi e contenere il bisogno espresso dal bambino.

1. MOSTRARE COME SI FA

Spiegare
con chiarezza
come si fa

DIRE
A VOCE ALTA
I PASSAGGI MENTALI
CHE NOI UTILIZZEREMMO
PER GESTIRE LE RICHIESTE
A CUI DEVE RISPONDERE IL
BAMBINO.

1. MOSTRARE COME SI FA

Spiegare
con chiarezza
come si fa

SPIEGARE QUALI STRATEGIE E'
UTILE APPLICARE IN BASE ALLA
SITUAZIONE E IN BASE ALLE
CARATTERISTICHE DEL
BAMBINO.

META-COGNIZIONE....

1. MOSTRARE COME SI FA

Spiegare
con chiarezza
come si fa

ESEMPIO **“LA MEMORIA”**

“Sai come faccio a ricordarmi meglio le cose?
Io le ripeto a mente tante volte”

2. RINFORZARE POSITIVAMENTE L'IDEA CHE IL BAMBINO HA DI SE'

**NESSUN BAMBINO DESIDERA ESSERE
RICONOSCIUTO NEGATIVAMENTE.**

**TUTTI I BAMBINI HANNO UN ESTREMO
BISOGNO DI ESSERE VISTI E COMPRENDERE
CHI SONO,
ANCHE A COSTO DI NON ESSERE "BRAVI".**

2. RINFORZARE POSITIVAMENTE L'IDEA CHE IL BAMBINO HA DI SE'

LA MOTIVAZIONE
UTILE A INCREMENTARE
LE NOSTRE ABILITÀ DI REGOLAZIONE
DERIVA DALL'IDEA DI
ESSERE CAPACI.

PIÙ DEL RIMPROVERO POTÉ LA LODE!

3. FORNIRE OCCASIONI PER FARE ESPERIENZA

SE IL BAMBINO PARTE DA UN LIVELLO DI SVILUPPO
IN CUI FA MOLTA FATICA AD AUTO-REGOLARSI PER
AIUTARLO PUÒ ESSERE UTILE ADOTTARE:

Il contratto

Per legittimare il bambino nella gestione di sé

La Token Economy

*Come strumento con cui il bambino può monitorare e governare il suo
comportamento*

Il Time out

Come strategia per riprendere il controllo su di sé

3. FORNIRE OCCASIONI PER FARE ESPERIENZA

...PER TUTTI

**PROPORRE ATTIVITA' CHE RICHIEDANO
AL BAMBINO DI GESTIRE IL
COMPORTAMENTO IN RELAZIONE A
DIVERSE RICHIESTE.**

3. FORNIRE OCCASIONI PER FARE ESPERIENZA

...PER TUTTI E PER TUTTE LE OCCASIONI:

STIMOLARE L'ATTIVAZIONE
DI UN PENSIERO PRIMA DELL'AZIONE:

COSA STO FACENDO/COSA VOGLIO FARE?

COME POSSO FARLO?

SONO RIUSCITO/A NEI MIEI INTENTI?



L'altra volta siamo riusciti a...

Ricordo di essermi sentita/o...



GRAZIE PER
L'ATTENZIONE

!!!