

# Lavorare con bambini e adolescenti con emozioni intense

dott.sse M. Gambera & M.R. Conte

Psicologo-Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale



## ROADMAP



## ROADMAP



Disregolazione delle emozioni:  
discontrollo

Il trattamento:  
strategie terapeutiche



Il caso di Chiara



Disregolazione delle emozioni:  
ipercontrollo



Esercitazione e feedback

S. è un ragazzo di tredici anni  
unicogenito

Madre: trasferimento al nord,  
«non potevo lasciarmi  
sfuggire questa opportunità»,  
senso di colpa

Padre: insoddisfazione  
lavorativa, basso tono  
dell'umore, scarsa  
comunicazione con il figlio



Vive con la nonna materna in un  
paese in provincia di Catania



Frequenta la terza classe della scuola secondaria di  
primo grado

Comportamento «ingestibile» in classe

Interviene in modo inappropriato durante le lezioni,  
risponde in modo inopportuno, crea scompiglio e  
disordine in classe

Gli insegnanti «minacciano» di avvisare la madre: «Si  
chiamatela, così ritorna a casa»

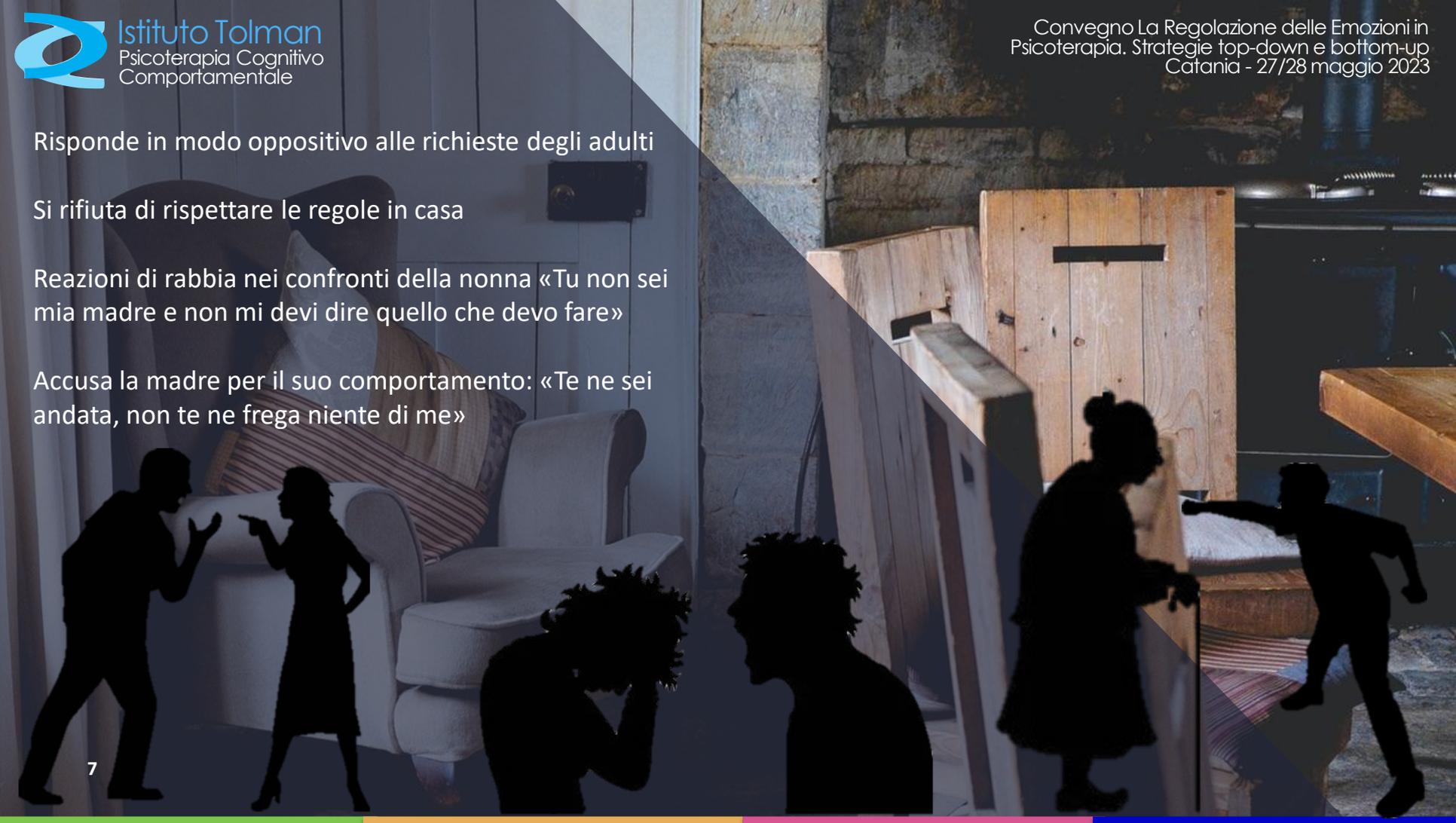


Risponde in modo oppositivo alle richieste degli adulti

Si rifiuta di rispettare le regole in casa

Reazioni di rabbia nei confronti della nonna «Tu non sei  
mia madre e non mi devi dire quello che devo fare»

Accusa la madre per il suo comportamento: «Te ne sei  
andata, non te ne frega niente di me»



### Caratteristiche temperamentali

Scarsa affettività e scarsa fermezza del padre  
Scarso affetto ed eccessiva fermezza della madre  
Squalifica e svalutazione della madre  
Pessimismo del padre  
Ansia della madre

**Fattori  
Predisponenti**

Trasferimento della madre al Nord  
Separazione coniugale dei genitori  
Trasferimento di S. a casa della nonna  
materna

**Fattori  
Precipitant  
i**

Stile educativo a scuola

Comportamento di evitamento

Possibilità di trasferimento con la madre nel breve termine

Pensieri automatici caratterizzati da inferenze

**Fattori di  
mantenim  
o**

**Fattori  
Protettivi**

Buona aderenza al trattamento  
Sostegno familiare  
Piano didattico personalizzato (PDP)

## ROADMAP



## ROADMAP

Il caso di Sebi

1

Disregolazione delle emozioni:  
discontrollo

3

Il trattamento:  
strategie terapeutiche

5

Il caso di Chiara

2

Disregolazione delle emozioni:  
ipercontrollo

4

Esercitazione e feedback

6



La sorella di lei lascia il lavoro per  
accompagnarla nei viaggi o occuparsi della  
bambina poiché lui partiva il lunedì e tornava il  
sabato per lavoro. Dopo la morte della mamma,  
lui e Chiara vivono una situazione nella quale la  
casa, la bimba e tante cose che la riguardano,  
vengono gestite dalla cognata e dal compagno.



Dopo 3 anni dalla scomparsa della  
mamma di Chiara (la bimba dunque  
aveva 7 anni) lui decide di voler avere più  
spazio decisionale. Poi il lockdown.  
Dunque la bimba è passata da una  
mamma che quando presente era molto  
affettuosa, alla zia e nonni paterni, allo  
stare chiusa con lui.



Circa un anno e mezzo fa, il papà di Chiara decide di aprirsi alla vita, sistemando casa e giardino. Conosce una donna, separata e con una bimba di un anno più grande della sua, e si innamorano. Da quel momento le bambine si chiamano sorelle, sono legatissime, organizzano loro i "primi appuntamenti" dei genitori e spontaneamente Chiara chiama «mamma» questa nuova compagna. Fra loro circola amore e la casa si riempie di luce, musica, gioia. Rinnovano gli arredi, i colori, e Chiara, bambina ipo stimolata, risponde benissimo cominciando a manifestare le emozioni, a voler andare sulla tomba della mamma, comincia a piangere, suonare la chitarra, inizia scoutismo. Tutte cose incoraggiare dalla sorella, Giada, totalmente diversa da lei: un vulcano. Giada è attivissima, chiacchierona, espressiva.



## Principali problemi attivi e impatto sui domini di vita

- Non parla della morte della mamma
- Difficoltà a rilassarsi, giocare, scherzare con gli altri
- Difficoltà nella socializzazione
- Scarsa mimica facciale
- Difficoltà ad affrontare situazioni nuove e imprevedibili
- Difficoltà a sintonizzarsi emotivamente, a manifestare e a condividere un'emozione
- Chiusa, riservata, inibita, facile da gestire
- «ogni tanto ha momenti in cui sembra assente, mostrando lievi tic, che scompaiono quando impegnata in qualche attività»
- Robotica, ubbidiente, devota
- Non prende iniziativa
- Scarsa consapevolezza delle sensazioni corporee



## ROADMAP



## ROADMAP

Il caso di Sebi

1

Disregolazione delle emozioni:  
discontrollo

3

Il trattamento:  
strategie terapeutiche

5

Il caso di Chiara

2

Disregolazione delle emozioni:  
ipercontrollo

4

Esercitazione e feedback

6

## AUTOCONTROLLO

Capacità di inibire impulsi, comportamenti o desideri concorrenti e di ritardare la gratificazione al fine di perseguire obiettivi distali

“

## LA DISREGOLAZIONE EMOTIVA

Difficoltà di gestire o elaborare in modo efficace le emozioni.

Si manifesta con

Eccessiva disattivazione

IPERCONTROLLO

Eccessiva intensificazione

DISCONTROLLO

## Fattori che favoriscono la disregolazione emotiva: ACE (Adverse Childhood Experience)

- Abusi fisici, emotivi (essere sminuito o ridicolizzato, provare paura o intimidazione, essere accusati in modo inappropriato) e sessuali
- Ambiente familiare disfunzionale
- Esperienze di abbandono
- Trascuratezza fisica ed emotiva
- Fattori familiari (conflitti, storia di problemi psichiatrici, abilità genitoriali, modalità di comunicazione e di risoluzione dei conflitti, stili educativi)
- Stress psicologico ed eventi di vita (separazione traumatica da un genitore, abuso morte, malattia cronica o perdita di una persona cara, ospedalizzazione, divorzio dei genitori)

## Discontrollo: problemi e manifestazioni

- L'emozione viene vissuta come indesiderata, intrusiva, travolgente
- Si manifesta con:
  - Vulnerabilità emotiva, incapacità di controllare la rabbia;
  - Inflexibilità di pensiero, ridotta percezione pericolo, invalidazione di sé e degli altri
  - Ricerca autonomia, relazioni instabili, sforzi per evitare abbandoni;
  - Difficoltà a condividere bisogni;
  - Rifiuto della scuola;
  - Scarsa consapevolezza di emozioni, obiettivi, valori;
  - Litigiosità e frequenti rotture di rapporti;
  - Comportamenti autolesivi e suicidari;

## Discontrollo: come influisce l'ambiente

- Ambiente invalidante e squalificante
- Tendenza a negare e/o rispondere in modo inadeguato e improprio alle esperienze interiori della persona che vengono banalizzate, ignorate, soffocate, punite o attribuite a caratteristiche socialmente inaccettabili come l'iperattività, la mancanza di motivazione, l'incapacità di vedere le cose realisticamente o la mancata adozione di un atteggiamento positivo
- Alto livello di emotività negativa espressa in famiglia

## ROADMAP



## ROADMAP

Il caso di Sebi



Disregolazione delle emozioni:  
discontrollo



Il trattamento:  
strategie terapeutiche



Il caso di Chiara



Disregolazione delle emozioni:  
ipercontrollo



Esercitazione e feedback



## Ipercontrollo: problemi e manifestazioni

- L'emozione viene sviluppata e mantenuta all'interno dell'individuo.
- Si manifesta con:
  - isolamento sociale
  - scarso funzionamento interpersonale, freddezza e distacco nelle relazioni;
  - tendenza al perfezionismo e all'ordine;
  - comportamento rigido e governato da regole;
  - anoressia nervosa, depressione, disturbo ossessivo-compulsivo
  - evitamento di incertezze e rischi imprevedibili ed ipervigilanza rispetto a potenziali minacce
  - sospettosità
  - inibizione emotiva inappropriata al contesto (per es. rimanere inespressivi davanti ad un complimento) o espressioni emotive false o incongruenti (per es. sorridere in risposta all'angoscia);
  - costante sottovalutazione dell'emozione, «va tutto bene»;
  - ridotta consapevolezza delle sensazioni corporee.

## Ipercontrollo: come influisce l'ambiente

- Comportamenti ricompensati dall'ambiente (essere metodici e seguire le regole, essere diligenti e rispettosi, fare sacrifici, apparire competenti, dimostrare autocontrollo fingendo con sé stessi e con gli altri, essere sempre paziente, non mostrare mai ansia, dolore e rabbia, esprimere emozioni in modo indiretto attraverso riservatezza o il silenzio)
- Messaggi familiari e culturali che ribadiscono l'intollerabilità dell'errore
- Influenze familiari e culturali che valorizzano la prestazione

## ROADMAP



## ROADMAP

Il caso di Sebi



Disregolazione delle emozioni:  
discontrollo



Il trattamento:  
strategie terapeutiche



Il caso di Chiara



Disregolazione delle emozioni:  
ipercontrollo



Esercitazione e feedback

# Il trattamento della disregolazione

## DISCONTROLLO

Si lavora su:

- aumentare il controllo inibitorio
- ridurre il comportamento dipendente dall'umore

## IPERCONTROLLO

Si lavora su:

- diminuire il controllo inibitorio
- aumentare l'espressione emotiva, la ricettività, la flessibilità

# Strategie terapeutiche

- Sensazioni del corpo e del cuore
- Le emozioni nel corpo
- Kit faccine
- Palette emotive
- Dadi emotivi per ampliamento vocabolario emotivo
- Termometro
- Cosa proveresti se con situazioni e ruote
- Ad ognuno il suo pensiero
- Indovina il pensiero
- Fatti e opinioni
- ABC
- Il labirinto dei pensieri
- Il giardino dei pensieri
- Desideri e pretese

## ROADMAP



## ROADMAP

Il caso di Sebi

1

Disregolazione delle emozioni:  
discontrollo

2

Il trattamento:  
strategie terapeutiche

3

Il caso di Chiara

4

Disregolazione delle emozioni:  
ipercontrollo

5

Esercitazione e feedback

6



## Esercizio

- **Identifica uno scenario doloroso e i bisogni di quel bambino/adolescente che era la piccola versione di te**
- **Scrivi cosa ti si vede fare oggi quando provi le stesse sensazioni**
- **Scrivi la cosa peggiore che l'altro potrebbe fare quando tu ti senti così**
- **Scrivi ciò che vorresti che l'altro facesse o dicesse per aiutarti**
- **Suddividendoci a coppie, rivolgiti alla persona che hai accanto e leggi all'altro ciò che hai scritto, come se lo stessi dicendo da terapeuta compassionevole al bambino/adolescente del collega, con la stessa cura nell'usare un adeguato tono di voce, sguardo, postura. L'altro ascolta, senza commentare, poi dice solo «grazie»**

## Bibliografia

Di Pietro, M. (2006). *Giochi e attività sulle emozioni. Nuovi materiali per l'educazione razionale emotiva*. Edizioni Erikson, Trento

Di Pietro M., Bassi E. (2013). *L'intervento cognitivo comportamentale per l'età evolutiva*. Trento, Edizioni Centro Studi Erikson S.p.A

Di Pietro, M., (2014). *L'ABC delle mie emozioni – 8-13 anni*. Edizioni Erickson, Trento.

Di Pietro, M., (2016). *L'educazione razionale emotiva. Per la prevenzione e il superamento del disagio psicologico dei bambini*. Edizioni Erickson, Trento.

Leahy, R., Tirsch D., Napolitano A. (2018). *La regolazione delle emozioni in Psicoterapia*. Guida pratica per il professionista. Edizioni Erikson, Trento

Lynch T. (2021). *Manuale RO DBT La Radically Open Dialectical Behavior Therapy per il trattamento dei disturbi da ipercontrollo*. Guida teorica e pratica. Edizioni Erikson, Trento

Lynch T. (2021). *RO DBT skills training. La Radically Open Dialectical Behavior Therapy per il trattamento dei disturbi da ipercontrollo*. Schede e strumenti operativi per il clinico. Edizioni Erikson, Trento

Muratori P., Lambruschi F. (2020). *I disturbi del comportamento in età evolutiva*. Edizioni Erikson, Trento

Vanzin L. (2018). *Rallentiamo ... e scegliamo!* Milano, Franco Angeli

**Grazie per l'attenzione!**

[www.katanelab.it](http://www.katanelab.it)

