Emozioni sì, ma anche limiti: feste in famiglia senza battaglie

Un'attività per riconoscere ciò che provo e scoprire cosa posso farne

Beatriz Fuentetaja de la Mata, maestra e guida Montessori,
in collaborazione con Cleo & Cuquin





Per gli adulti:

Non serve che il tuo bambino sia contento tutto il tempo. Puoi accogliere la sua emozione e, allo stesso tempo, mettere un limite chiaro se il suo comportamento fa male.
Accompagnalo senza pretendere risposte perfette.

Che cos'è un'emozione?





1

Qualcosa
che ci succede

2

Ciò che proviamo
dentro
(l'emozione)

3

Ciò che facciamo
(come reagiamo)

Cosa posso provare alle feste in famiglia?

Usate le immagini di Cleo & Cuquin che troverete più avanti. Ritagliatele e lasciate che il bambino scelga quella che rappresenta meglio come si sente in ogni situazione.

- Quando vedo parenti che non vedo da tanto tempo.
- Quando ricevo un regalo che mi piace tantissimo.
- Quando ricevo un regalo che non mi piace.
- Quando c'è tanto rumore o tanta gente.
- Quando c'è gente che mi conosce e vuole salutarmi o darmi un bacio.

I più grandi possono anche disegnare le proprie emozioni.



Cosa posso fare quando provo qualcosa di forte?

Adattate l'attività con il gioco simbolico: usate i pupazzi per rappresentare situazioni ed esercitarvi con risposte diverse. Potete anche scambiarvi i ruoli e lasciare che il bambino faccia l'adulto!
Ecco alcune idee da provare:



- Chiedere un abbraccio se mi va.
- Andare in un posto tranquillo con un adulto.
- Respirare piano come se annusassi un fiore e soffiassi su una candelina.
- Dire: «Ho bisogno di una pausa».
- Raccontare cosa mi succede con parole, gesti o disegni.
- Salutare con la mano o battere il cinque.



Sentire va bene, fare male no. Cosa posso dire o fare?

Preparate due cartoncini:

- **Verde:** modi sicuri per esprimere ciò che proviamo.
- **Rosso:** azioni che fanno male a noi o agli altri.

Raccontate la situazione, leggete le due risposte e lasciate che il bambino alzi il cartoncino che preferisce.

1 Non voglio dare un bacio.

Cosa posso fare?

- **A** Salutare con la mano
- **B** Spingere chi si avvicina



2 Il mio regalo non mi piace e sono arrabbiato.

Cosa posso fare?

- **A** Buttare il regalo per terra
- **B** Chiedere aiuto

3 Voglio un giocattolo che ha un altro bambino.

Cosa posso fare?

- **A** Chiederglielo
- **B** Strapparglielo di mano

4 Sono molto arrabbiato.

Cosa posso fare?

- **A** Picchiare qualcuno
- **B** Cercare un adulto



Consigli:

Se sceglie un'alternativa sicura: mostrate il cartoncino verde e rafforzate la sua scelta: «Puoi arrabbiarti e chiedere aiuto».

Se sceglie un'azione che fa male: mostrate quello rosso e spiegate con calma: «Picchiare fa male. Cerchiamo un altro modo». Aiutatelo a trovare un'alternativa.

Evitate di giudicare la sua risposta: l'obiettivo non è indovinare, ma imparare a poco a poco a esprimere le emozioni e ad agire senza fare male, sempre con il vostro accompagnamento.



Il nostro piano per una festa con parenti o amici

Prima di riunirci con parenti o amici, è utile parlare con i bambini e anticipare quello che potrebbe succedere. Per questo abbiamo preparato alcune domande che possono esservi d'aiuto:



Cosa mi può aiutare se mi vergogno o mi stanco?



Con chi posso stare se ho bisogno di una pausa?



Come preferisco salutare la mia famiglia?

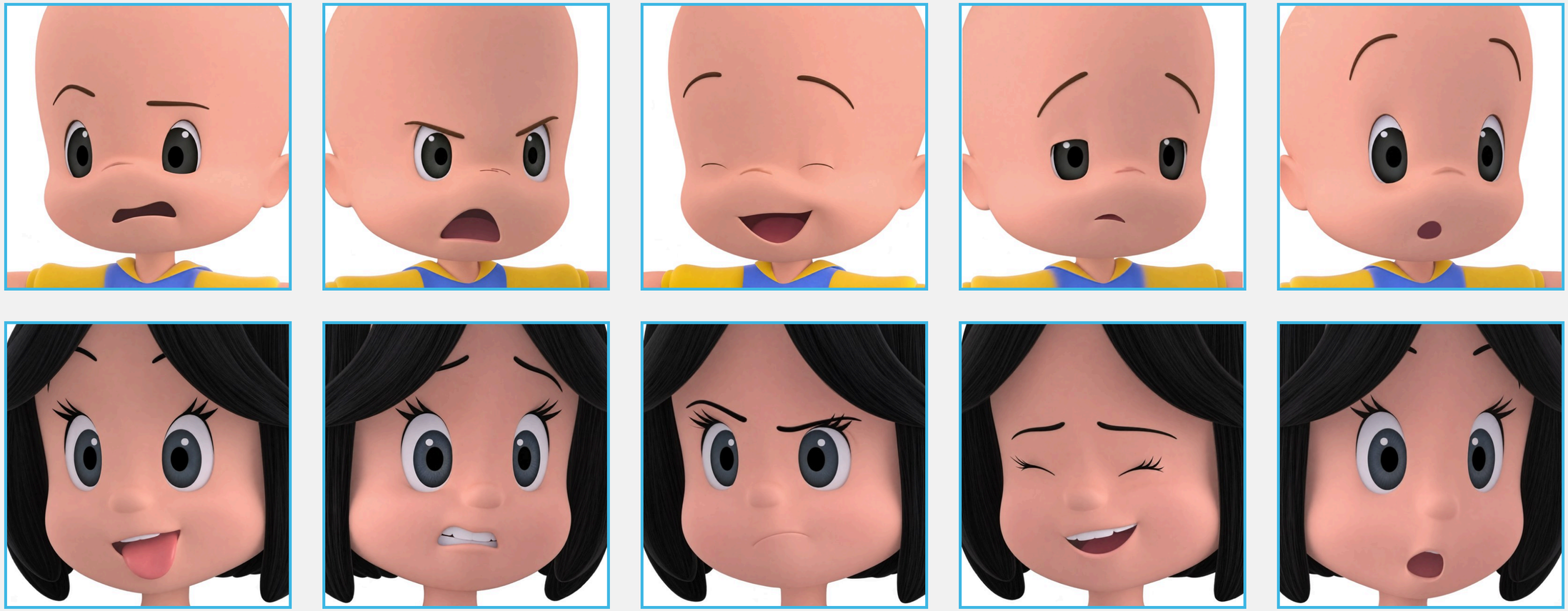
Promemoria

Tutte le emozioni si possono esprimere: non tutti i comportamenti sono sicuri.

Noi adulti mettiamo il limite e aiutiamo il bambino a trovare un altro modo di agire.

Prima sicurezza e calma; poi, la conversazione.

Risorse



Risorse



Risorse

