

Maria Puliatti

Regolazione sensoriale ed emotiva nei bambini

Piccola guida per genitori

Una proposta per insegnanti ed educatori

Collana Genitorialità e contesti educativi
diretta da Maria Puliatti



Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi 3 – 00196 Roma
tel./fax 0639738315 – e.mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright
Alpes Italia srl – Via Romagnosi, 3 – 00196 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2022

Maria Puliatti, Psicologa, sessuologa, psicoterapeuta. Terapeuta certificata in Psicoterapia Sensorimotoria. Insieme a Michele Giannantonio ha portato in Italia la psicoterapia sensorimotoria per il trattamento del trauma e dell'attaccamento (www.pscosoma.eu). Si occupa di psicotraumatologia, psicoterapia di coppia, psicoterapia della famiglia e in vari ambiti della psicofisiologia e psicosomatica clinica, sia come psicoterapeuta che come formatrice. Ha all'attivo numerose pubblicazioni scientifiche, tra cui *Prevenire il rischio di burnout in oncologia* (2014) e *Comunità per minori* (2014) entrambi Alpes edizioni, e *Psicotraumatologia. Interventi di stabilizzazione con adulti, bambini e adolescenti* (2017), insieme a Kekuni Minton, *La narrazione del corpo. La Psicoterapia sensorimotoria integrata nella terapia di coppia* (2018) entrambi editi da Mimesis e infine *Psicoterapia sensorimotoria, applicazioni cliniche e interventi integrati* (Alpes, 2022). Vive e lavora come libera professionista a Milano.

In copertina: “*Bimbo, arcobaleno e mamma*” di Michele Giannantonio jr.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari ed artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore

Indice generale

<i>Introduzione</i>	V
Capitolo 1 – Che cos'è l'elaborazione sensoriale	1
Capitolo 2 – Come funziona il sistema nervoso	7
Capitolo 3 – Il ruolo del sistema nervoso nell'apprendimento e nel comportamento	17
Capitolo 4 – Come funziona la modulazione sensoriale	23
Capitolo 5 – Come gestire il tuo stress	35
Capitolo 6 – Come aiutare tuo figlio nella regolazione emotiva e sensoriale	47
Conclusioni	83
<i>Bibliografia</i>	85
<i>Appendice</i>	87

Introduzione

L'elaborazione sensoriale si verifica quando il sistema nervoso riceve messaggi dai sensi e reagisce a quei messaggi. I sensi che sono influenzati includono: vista, suono, tatto, olfatto, gusto, equilibrio e orientamento spaziale, movimento muscolare o articolare e sensazioni interne come fame o sete.

Vediamoli nel particolare:

- la risposta vestibolare è la sensazione del corpo che riguarda la gravità e il movimento (sapere dove si trova nello spazio la propria testa).
- La risposta di proprioccezione è la sensazione derivante dal corpo, dai muscoli e dalle articolazioni (dove il corpo “sente” di trovarsi nello spazio).
- Il tatto/sensazione tattile è il sentire attraverso il corpo, le mani, la pelle.
- Il senso visivo è il vedere cosa c'è nello spazio e distinguere tra diversi input visivi.
- Il senso uditivo è il sentire i suoni nello spazio e distinguere tra i diversi input sensoriali.
- Il senso olfattivo è l'annusare gli odori nello spazio e saperli distinguere.
- Il senso del gusto riguarda l'assaporare il cibo in bocca e distinguere tra i diversi sapori (acido, dolce, ecc.).

In alcuni bambini sebbene il sistema nervoso riceva i messaggi, questi possono diventare confusi, causando una risposta emotiva alterata o nessuna reazione. I segnali di queste difficoltà di elaborazione sensoriali possono includere movimenti scoordinati, dolore quando si sentono certi rumori, estrema sensibilità al tatto o incapacità di interagire con gli altri. È importante rendersi conto che questi segnali possono essere incoerenti e verificarsi in momenti diversi o per niente.

La regolazione sensoriale ha un ruolo importante per lo sviluppo cognitivo, affettivo e sociale del bambino. La difficoltà di regolazione sensoriale è anche caratterizzata da difficoltà nella regolazione delle emozioni, nei comportamenti e nelle capacità motorie.

I bambini con queste difficoltà possono incontrare ostacoli crescenti nelle tipiche attività quotidiane che possono poi portare a ulteriori complicazioni come diminuzione dell'autostima, difficoltà continue con le attività motorie, aumento delle difficoltà comportamentali e sociali e stigmatizzazione.

Questo libro è uno strumento per aiutarti a identificare i problemi che tuo figlio potrebbe avere con la regolazione sensoriale e a comprendere la funzione del suo comportamento a causa di questi problemi del sistema nervoso. Inoltre, ti insegnerà come aiutarlo a sviluppare delle competenze per regolare con successo il proprio sistema nervoso e migliorare il suo funzionamento. La prima parte del libro, *dal capitolo 1 al capitolo 4*, ti fornirà una panoramica sulla regolazione sensoriale e sulle varie difficoltà che i bambini incontrano quando ci sono problemi con l'assunzione o l'elaborazione delle informazioni sensoriali. Per fare questo, ci sarà una breve spiegazione del sistema nervoso sensoriale e di come funziona, e saranno descritti i comportamenti comuni nei bambini che hanno problemi con la regolazione sensoriale. Verrà poi spiegato come i problemi con la regolazione sensoriale possono influire sui processi di apprendimento e sul comportamento.

La seconda parte del libro, *dal capitolo 5 al capitolo 6*, si concentrerà sul fornirti una serie di strumenti utili per gestire lo stress che, come genitore, puoi sentire davanti alle difficoltà del tuo bambino, e una serie di indicazioni per aiutarlo nel fronteggiare trigger sensoriali che percepisce difficili. Ciò lo aiuterà a imparare ad avvicinarsi e ad abituarsi ad ambienti che potrebbe aver trovato in precedenza intollerabili o che potrebbe aver evitato. Troverai giochi e attività per la regolazione emotiva e la regolazione sensoriale – modi alternativi per calmare, strategie per tollerare le situazioni di disagio e, soprattutto, come capire e avere compassione per tuo figlio. Una volta che tuo figlio avrà imparato a regolare i propri sensi,

Introduzione

noterai un miglioramento nel funzionamento dell'intero sistema familiare. L'obiettivo è di aiutarti a identificare i problemi sensoriali specifici vissuti da tuo figlio e sviluppare compassione per lui, e quindi fornirti un arsenale di strumenti per aiutarlo a gestire con successo il proprio sistema nervoso.

In appendice troverai una scheda di valutazione delle difficoltà sensoriali, che ti aiuterà a inquadrare le difficoltà specifiche del tuo bambino per poter meglio adattare i giochi e le attività proposte nel libro.

