

Fabio Celi

il **QUADRO** *delle* **EMOZIONI**

GUIDA PER L'ADULTO



 Erickson

Un gioco di: Fabio Celi

Progettazione e editing: Sara Lisa Di Mario

Illustrazioni: Stefano Martinuz

Progettazione grafica e impaginazione: Samuele Prosser

Direzione artistica: Giordano Pacenza

ISBN 978-88-590-3369-1

© 2023 Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A.



Guida per l'adulto

Indice dei contenuti

I CONSIGLI DELL'AUTORE

pag. 02

Favole e giochi per esprimere emozioni

pag. 03

Esprimere emozioni fa bene

pag. 05

Esprimere emozioni è difficile, soprattutto per i bambini

pag. 06

ISTRUZIONI

pag. 08

Il quadro delle emozioni

pag. 10

Come giocare

pag. 16

Il gioco con lo psicologo

pag. 18

Il gioco con l'insegnante

pag. 20

Il gioco in famiglia

pag. 21

I CONSIGLI DELL'AUTORE



«Per i bambini ci sono giochi e favole; filastrocche e disegni; leggende, storie vecchie e nuove da ascoltare e raccontare, grazie alle quali far fluire le proprie emozioni.»

Fabio Celi



Favole e giochi per esprimere emozioni

«Davanti a un gran bosco abitava un povero taglialegna che non aveva di che sfamarsi; riusciva a stento a procurare il pane per sua moglie e i suoi due bambini: Hänsel e Gretel. Infine, giunse un tempo in cui non poté più provvedere neanche a questo e non sapeva a che santo votarsi. Una sera, mentre si voltava inquieto nel letto, la moglie gli disse di prendere i due bambini, dare a ciascuno un pezzetto di pane e condurli in mezzo al bosco, nel punto dov'è più fitto, e lasciarli soli laggiù».

I fratelli Grimm, nel raccontare questa storia, parlavano di paure e angosce infantili come la separazione e la fame, come il buio, la cattiveria e la morte. Questo aiutava i più piccoli a convivere con i propri mostri e li aiuta tuttora purché non si epurino le favole antiche dai loro contenuti più terrifici e facendo così ci si ritrova come il ragazzo che ha paura dell'ascensore e prende le scale: si favorisce l'evitamento. Le favole antiche, al contrario, favoriscono la presa di contatto con le emozioni. È chiaro che, come non porteremmo un ragazzo che ha paura dell'ascensore a New York al cinquantesimo piano dell'Empire State Building, così non

racconteremo di streghe assassine ad un bambino di tre anni. Ma una dose giusta ed equilibrata di paura, di angoscia, di tristezza, di rabbia, bilanciata dalla felicità che caratterizza il lieto fine di moltissime di queste favole aiuta i bambini a guardarsi dentro e ad accettare quello che dentro, inevitabilmente, tutti noi abbiamo.

In alternativa alle favole antiche ci sono le favole moderne, scritte spesso con il preciso scopo di aiutare i bambini a riconoscere e a regolare le loro emozioni. Queste favole possono avere una loro utilità. Mettere solo in guardia lo psicoterapeuta, l'insegnante e il genitore da quelle troppo pedagogiche, dove l'obiettivo è troppo scoperto, troppo correato da «istruzioni per l'uso» che, secondo me, rappresentano il contrario del «non uso» che di una favola dovrebbe essere fatto. Una favola non dovrebbe essere usata. Dovrebbe essere letta lasciando poi che, dentro al bambino, succeda quello che deve succedere.

Come nasce questo gioco

Nella mia pratica professionale con i piccoli pazienti, ho utilizzato di solito giochi di due tipi. Alcuni aiutano i bambini a riconoscere le emozioni e a dar loro un nome. Altri li aiutano ad inventare e a raccontare storie. Non ne ho trovati che facessero *contemporaneamente* entrambe le cose, con l'idea di aiutare i piccoli, attraverso il gioco, l'invenzione, la fantasia e la narrazione, a riconoscere, raccontare, validare, regolare e accettare le loro emozioni.

L'idea di questo gioco nasce da qui.

Ho cercato di costruire un *puzzle* molto semplice, con pochissime regole, che possa offrire al bambino e all'adulto che gioca con lui l'opportunità di sfruttarne la libertà e la fantasia.

Per introdurre il gioco, vorrei proporvi una storia come momento di riflessione sul delicato tema dell'esprimere le emozioni.



L'autore

Fabio Celi è psicologo psicoterapeuta, specialista in Psicoterapia cognitivo-comportamentale, docente di Psicologia clinica presso l'Università di Pisa. Ha pubblicato oltre cento lavori, tra libri e articoli, sui temi della psicopatologia dello sviluppo, della psicoterapia cognitivo-comportamentale in età evolutiva, dei metodi di intervento psicoeducativo nella disabilità intellettiva, nei disturbi di apprendimento, di comportamento e della sfera emozionale.

Esprimere emozioni fa bene

Nella stessa mattinata, Teresa è stata chiamata dalla dirigente della scuola in cui insegna che l'ha rimproverata perché è in ritardo nella stesura del POF (il Piano dell'Offerta Formativa); a ricreazione due bambini si sono azzuffati; all'uscita c'era una mamma che la aspettava al varco: con la disperazione in volto le ha detto che suo figlio si lamenta tutti i pomeriggi di avere troppi compiti, col risultato che poi non li fa e la mattina non vuole andare a scuola. Al rientro a casa Teresa trova l'appartamento vuoto e pranza da sola, come al solito il marito è uscito e non l'ha neppure avvertita. Si fa vivo a tarda sera, Teresa lo aggredisce verbalmente e con rabbia tanto che il marito, pur di non sentirla, esce di nuovo sbattendo la porta. Non so come finisca la serata di Teresa. Forse andrà a letto cercando invano di prendere sonno. Forse sgranocchierà, o meglio divorerà, una scatola di biscotti davanti alla TV. Forse prenderà un ansiolitico o un antidepressivo. Di sicuro c'è molta sofferenza nel suo cuore.

Provo a riavvolgere il nastro. Alla fine di una mattinata difficile, Teresa si avvicina ad una collega e le chiede se ha voglia di pranzare con lei. Vanno in un bar vicino alla scuola, Teresa manda un messaggio al marito per dirgli che non sarà a casa per pranzo, ordina un'insalata e poi racconta alla

collega tutto quello che le è capitato. «Non so dire se sei più angosciata o più arrabbiata» commenta l'amica.

«Tutte e due».

«Lo credo».

«E poi meno male che ora sono qui a mangiare con te, perché a casa mi sarei sentita anche peggio».

«Perché?».

«Mi fa star male vedere che mio marito ha voglia di tutto fuorché di stare con me».

«Sì. Dev'essere brutto».

«Molto».

«Hai provato a dirglielo, qualche volta?».

«No».

L'amica guarda Teresa con un silenzio attento.

«Gli dovrei parlare?».

«Non credo che stia a me dirlo. Non lo so».

Non so come finirà ma confidando con l'amica, forse Teresa avrà un po' meno bisogno di pasticche per dormire.

Quello che so con ragionevole certezza è che se Tommaso si morde una mano perché non vuole fare gli esercizi di riabilitazione motoria, quando riuscirà a dire che questi esercizi non gli piacciono avrà meno

bisogno di mordersi le mani. Credo anche di sapere che se Luca spacca le costruzioni che da piccolo aveva fatto con tanta gioia e conservato con tanta cura perché i compagni lo hanno bullizzato, quando riuscirà a raccontarlo e troverà qualcuno disposto a raccogliere la sua storia avrà meno bisogno di spaccarle.

La psicoterapia e tutte le relazioni di aiuto hanno al centro l'opportunità che viene data all'altro di esprimere emozioni, riconoscerle, sentirle validate, imparare a regolarle, cercare soluzioni alternative, accettarle.

Esprimere emozioni è difficile, soprattutto per i bambini

Tutto questo è più facile a dirsi che a farsi. Forse Teresa teme di importunare la collega invitandola a pranzo, o forse una volta a pranzo insieme, Teresa non troverà il coraggio per dirle che si sente triste. Moltissimi di noi sono stati educati fin da piccoli ad una specie di grigio e pericoloso silenzio: le emozioni è meglio tenerle per sé. Così, a forza di allenarci a reprimerle per gli altri, impariamo spesso a nasconderle anche a noi stessi e a non riconoscerle più. A lasciare che agiscano dall'interno senza che neppure ce ne rendiamo conto: evitando il dolore il risultato è che la sofferenza diventa sempre più grande. Se questo è vero per gli adulti, lo è ancor di più per i bambini.

Quelle forze che negli adulti spingono all'evitamento e alla fuga vengono spesso da molto lontano, mentre i bambini le hanno accanto quotidianamente. Sono i genitori che dicono:

«Non c'è nessun motivo per avere paura». È la mamma che dice: «Non voglio sentirti dire che sei triste».

È il papà che aggiunge: «Non ti vergogni a farti vedere che piangi?».

I bambini, poi, vanno a scuola dove trovano spesso le stesse regole: «Resta in silenzio, ascolta la maestra, quando vuoi dire qualcosa pensa prima se è il momento opportuno per dirlo, poi alza la mano e aspetta che la maestra ti dia il permesso di parlare». Tutto giusto, ovviamente. Ma le emozioni?

Le emozioni, in questi ultimi anni, sono entrate nella programmazione didattica, attraverso la così detta alfabetizzazione emotiva. Si tratta di interventi molto utili, che insegnano ai bambini il nome delle emozioni e il modo di riconoscerle, ma forse questo ancora non basta.

Esprimerle quando è necessario, trovare le parole per farlo e – soprattutto – trovare di fronte qualcuno disposto ad ascoltare è tanto importante quanto complesso. Quando Marco, in classe, sente crescere dentro di sé la tensione e la stanchezza, la paura di non riuscire a portare a termine l'esercizio e la frustrazione che tutto questo gli genera, prende il quaderno e lo fa volare tra i banchi. Allora maestra e psicologi gli insegnano che può provare ad esprimere con le parole quello che sente, ben sapendo che se riuscirà a farlo avrà meno bisogno di lanciare quaderni.

Marco, effettivamente, impara e quando durante un esercizio di geometria particolarmente lungo e complesso sente crescere dentro di sé la stanchezza, la rabbia e la frustrazione, alza la mano e dice:

«Maestra, non mi riesce. Mi sono stancato e questo problema è troppo difficile...».

Sta chiedendo aiuto, o per lo meno il permesso di interrompere il lavoro, di prendere fiato. Ma la maestra gli risponde:

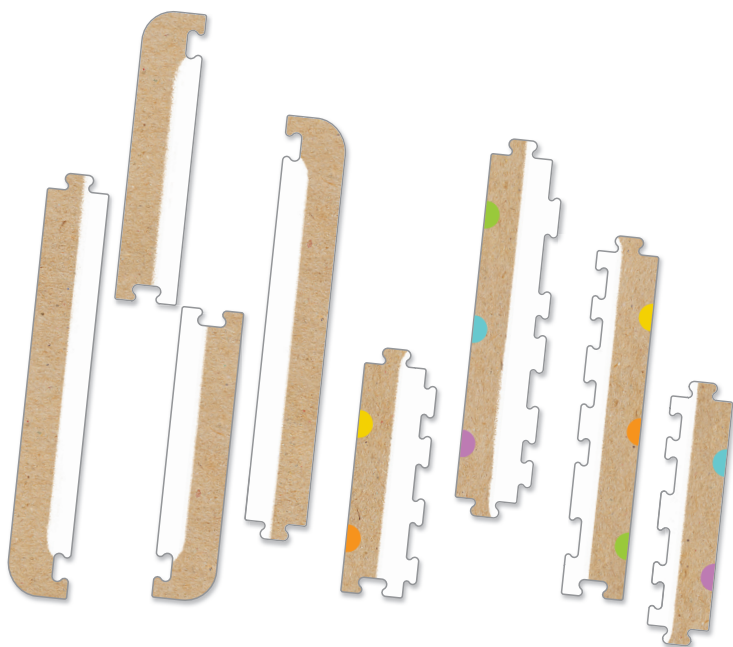
«Coraggio, Marco. Io sono sicura che ce la puoi fare. Tra dieci minuti facciamo l'intervallo: ancora un ultimo sforzo!».

Purtroppo, l'ultimo sforzo di Marco è prendere il quaderno e farlo volare tra i banchi.

Ci sono anche altri motivi che rendono particolarmente difficile per i bambini esprimere emozioni. Contrariamente agli adulti, i bambini non hanno ancora sviluppato le comples-

se abilità linguistiche che servono a questo scopo e spesso non hanno ancora fatto le esperienze significative e gratificanti di narrazione che, per esempio, invitando a pranzo la collega, Teresa è riuscita a fare. I bambini, di solito, non sono abituati a sedersi di fronte a un adulto e cominciare a parlare di emozioni. Questa è una difficoltà che gli psicoterapeuti dell'età evolutiva conoscono bene. Raccontare, raccontarsi, parlare delle proprie paure e delle piccole felicità, dei desideri e dei sogni di fronte ad un altro adulto interessato, attento e comprensivo è un'esperienza che molti hanno fatto nella vita e che tutti gli adulti che vanno in psicoterapia fanno. Gli psicoterapeuti possono avere formazioni molto diverse, ma tutti condividono un *modus operandi* che consiste essenzialmente nell'incoraggiare il paziente a raccontare e nell'ascoltare in modo empatico e non giudicante i loro racconti. Quando un adulto, o anche un adolescente, tiene un diario o scrive una poesia oppure una canzone fa, per certi aspetti, un'esperienza analoga. Ma i bambini?

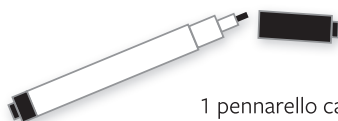
Contenuto della scatola



8 tessere cornice

i

nella scatola
sono presenti
2 cornici di riserva



1 pennarello cancellabile



18 tessere
per la categoria
AMBIENTE



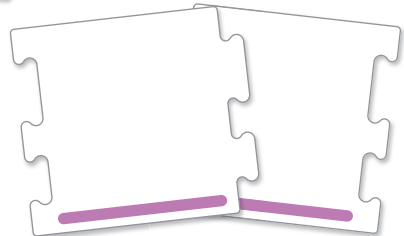
18 tessere
per la categoria
PERSONAGGI



18 tessere
per la categoria
PENSIERI



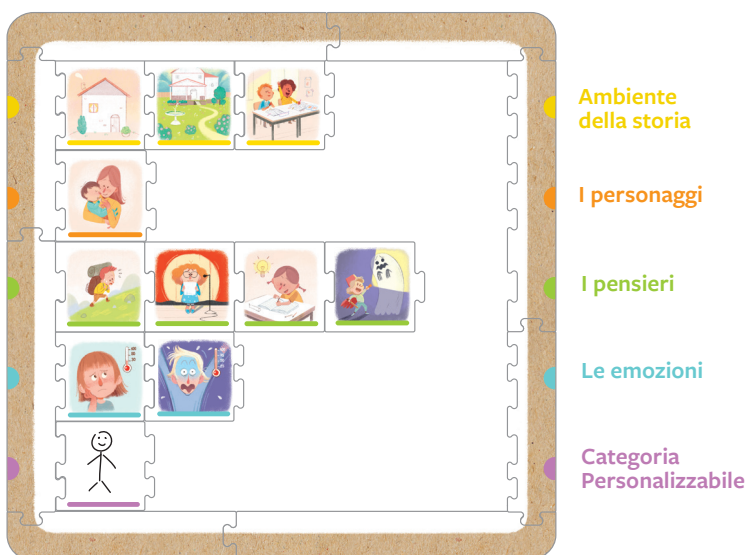
18 tessere
per la categoria
EMOZIONI



18 tessere
vuote riscrivibili

Il quadro delle emozioni

Il gioco consiste nel costruire un puzzle che si compone, idealmente, di una griglia 5x5, dove ogni fila rappresenta una categoria e può contenere cinque tessere del puzzle. Ogni fila del puzzle è caratterizzata da un incastro diverso: questo permette di agganciare solo tessere di una stessa categoria.



Ciascuna fila ha un incastro differente, così da poter agganciare solo tessere appartenenti alla stessa categoria.

Categoria AMBIENTE

Nella **prima riga** il bambino può costruire, del tutto liberamente, l'ambiente della storia che sta inventando. Il solo vincolo è appunto costituito dal fatto che questa riga è riservata agli ambienti, che sono indicati sul retro delle tessere. In ogni fila i particolari incastri delle tessere permettono al bambino di scegliere e sistemare le tessere nell'ordine voluto, ma impediscono di mettere in una riga le tessere costruite per le altre righe. Si forniscono 4 tessere aggiuntive vuote da personalizzare con nuovi ambienti.



Categoria PERSONAGGI

Nella **seconda riga** il bambino può scegliere, del tutto liberamente, i personaggi della sua storia. Anche in questo caso, il solo vincolo è costituito dal fatto che questa fila è riservata ai personaggi della storia che sono indicati sul retro delle tessere. Le tessere vuote disponibili permettono di aggiungere nuovi personaggi a scelta del bambino.



Categoria PENSIERI

La **terza riga** è dedicata ai pensieri, rappresentati graficamente sulla tessera e per iscritto sul retro. Le tessere vuote permettono di aggiungere nuovi pensieri a scelta del bambino.



Categoria EMOZIONI

Nella **quarta riga** il bambino può decidere, tra le emozioni raffigurate e descritte sul retro, quali usare per la sua storia, indicando cosa provano i personaggi. Le emozioni raffigurate sono:

Agitazione - Ansia - **Paura** - terrore

Malinconia - **Tristezza** - Disperazione

Gioia - Felicità - Entusiasmo

Noia - **Disgusto** - Ripugnanza

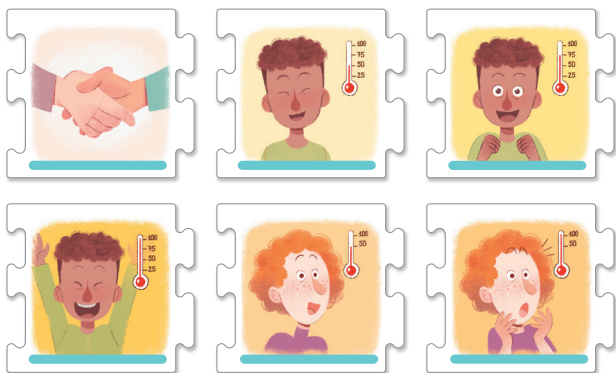
Rabbia - Collera

Sorpresa - Stupore

Fiducia



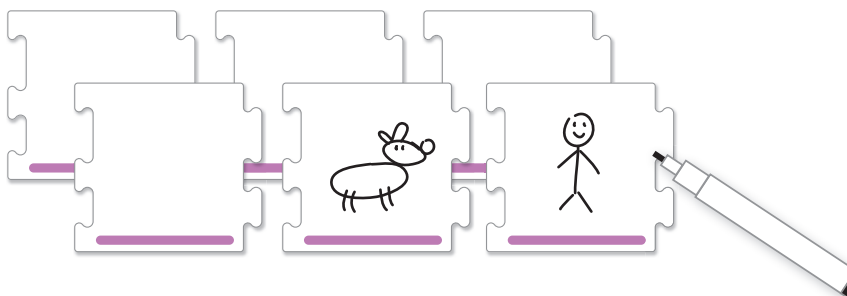
In azzurro sono indicate le emozioni primarie e sulla stessa riga sono riportate le emozioni della stessa famiglia con termini a intensità crescente (per esempio: la tristezza è più forte della malinconia e la disperazione è la più forte di tutte) rappresentata anche da un piccolo termometro, strumento che i terapeuti dell'età evolutiva usano spesso come metafora per l'autovalutazione della forza delle emozioni provate.



Categoria PERSONALIZZABILE

La **quinta riga** è dedicata alla personalizzazione: qui si incastrano solamente 5 tessere vuote, riscrivibili con il **pennarello** in dotazione, nelle quali il bambino può disegnare e scrivere tutto quello che vuole, per aggiungere alla storia nuove categorie che ha inventato a seconda della sua fantasia, dei suoi desideri, del suo mondo interno e dei suoi sogni.

Le **18 tessere vuote** di questa categoria possono essere utilizzate a piacimento anche dall'adulto, ad esempio preparando in anticipo una serie di disegni o fotografie da attaccare sulle tessere e per comporre nuove categorie tra cui il bambino potrà scegliere.



Come giocare

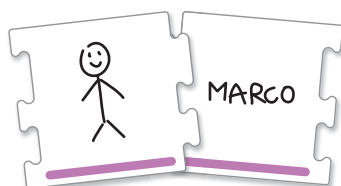
Preparazione

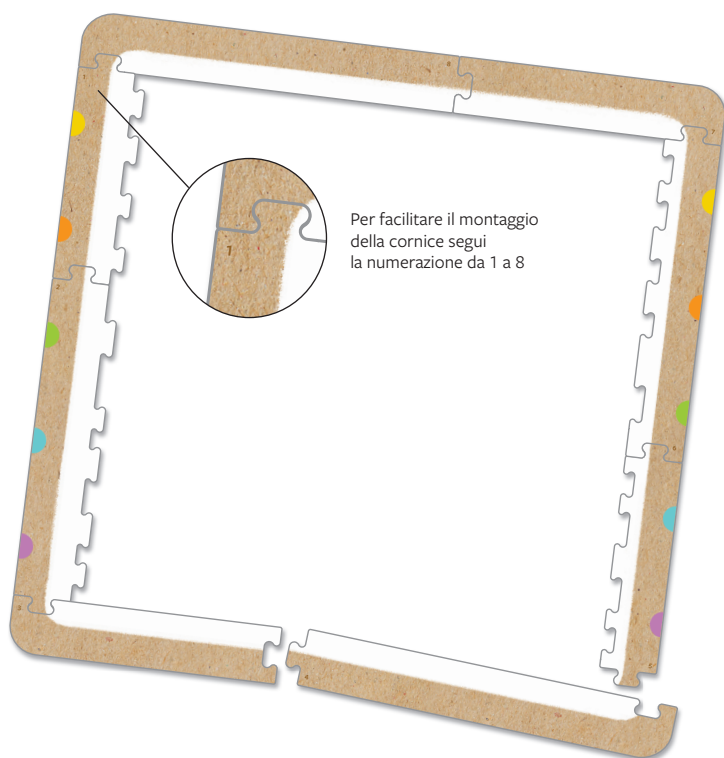
L'adulto posiziona le tessere sul tavolo, suddivise per categorie e ben visibili al bambino. Si consiglia di posizionare le categorie seguendo l'ordine in cui verranno utilizzate: ambiente, personaggi, pensieri, emozioni, tessere personalizzabili.



FASE 1

In una prima fase di familiarizzazione del materiale da parte del bambino, l'adulto può mostrargli tutte le tessere del puzzle, avendo cura di osservare assieme a lui i disegni e la descrizione sul retro, per rendere più facile in seguito il loro riconoscimento.





FASE 2

Si procede, assieme, ad assemblare la cornice del proprio «quadro» della storia, così da delimitare lo spazio di costruzione interno e individuare le 5 righe da riempire con le tessere.

Il setting di gioco

La semplicità del gioco dovrebbe permetterne un uso flessibile. Sebbene il gioco sia stato primariamente pensato come strumento per psicologi e psicoterapeuti, questa flessibilità, a sua volta, rende il puzzle facilmente utilizzabile anche da parte di insegnanti e di genitori.

Il gioco con lo psicologo

Mostra il materiale al bambino, ma dagli meno spiegazioni possibili. Le spiegazioni uccidono il gioco spengendo la creatività. Lascia che provi, che faccia qualche pasticcio e che alla fine impari a giocare giocando.

Dagli tutte le tessere delle prime **due** file del *puzzle* perché il bambino costruisca la sua storia scegliendo i personaggi che ne saranno i protagonisti e l'ambiente dove la storia si svolgerà.

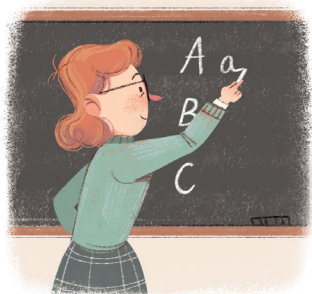
Se le ambientazioni e i personaggi rappresentati non sono sufficienti, invitalo a utilizzare le tessere vuote personalizzabili con il pennarello per completare la fila. L'atteggiamento relazionale dovrebbe essere:

«incoraggiare e aiutare quando necessario, rinforzare sempre (c'è sempre qualcosa da rinforzare!), giudicare mai»

Poi dai al bambino le tessere dei pensieri. Questo è un momento importante. Rifletti insieme a lui che queste tessere possono essere molto utili, perché - come lo psicologo che conosce i principi della terapia comportamentale razionale emotiva sa bene - spesso sono i pensieri e non le situazioni a generare le emozioni, che infatti arriveranno solo nella successiva fila di tessere.

Quando finalmente arriva il momento delle emozioni, se il tuo piccolo paziente ne ha bisogno, aiutalo a riconoscerle, a dare loro un nome, a scoprire il rapporto che c'è tra gli eventi della storia, i pensieri dei protagonisti e le loro emozioni. Poi fallo riflettere sulle possibili strategie per regolarle. Qui puoi usare tecniche di *problem solving* e anche lavorare su autoaperture: «Anche a me una volta è capitato che... e io allora...».

Probabilmente, a questo punto, il bambino è in grado di raccontare la storia che ha inventato e costruito, integrandola con quello che vuole grazie alle tessere bianche della quinta e ultima fila. Incoraggiarlo a raccontarla, aiutalo quando è necessario e ricorda che questo non è un esercizio, ma un gioco.



Suggerimento

Potresti incoraggiare il bambino a scrivere la sua storia e se non ne ha voglia, scrivila tu. Oppure fagliela disegnare. Prima che il **puzzle** venga distrutto e le tessere riposte nella scatola, fotografa il lavoro che avete fatto insieme e conserva questa immagine per sedute future.

Aiuta il tuo paziente ad aprirsi alla sua storia personale. Aiutalo ad accedere alla sua memoria autobiografica. Dal momento che questo lavoro può essere molto lungo, puoi riprenderlo nelle sedute successive. È molto bello e può anche essere utile che le storie così costruite diventino una specie di piccolo libro, meglio se rilegato, con una copertina colorata, da regalare al bambino. Chiedigli se vuole portarlo a casa (ma, mi raccomando, conserva una copia anche per te!), se vuole

mostrarlo ai suoi genitori, o ai suoi insegnanti, o ai suoi amici. Naturalmente, rispetta i suoi no, ma se ti dice di sì incoraggia queste aperture.

Riprendi tutte queste esperienze e tutto questo materiale non necessariamente nella seduta successiva, ma dopo qualche settimana, dopo uno o due mesi, dopo che avrete fatto insieme altri lavori e altri percorsi. Chiedigli se ha voglia di giocare di nuovo con il **puzzle**, se ha voglia di ricominciare da capo, se ha voglia di inventare una storia nuova e diversa. Se ti risponde di sì e tutto questo produce altro materiale, altri testi, altri disegni, nuove fotografie del **puzzle** completato, confronta queste nuove produzioni con quelle vecchie, rifletti con lui su questi cambiamenti e sui loro possibili significati.

Il gioco con l'insegnante

Da molti punti di vista, l'insegnante può giocare con questo *puzzle* con i suoi piccoli allievi in modo analogo a quello che fa lo psicologo e dunque, per gli aspetti generali, può fare riferimento al paragrafo precedente.

Tuttavia, ci sono alcuni problemi e alcune differenze specifiche che discuterò brevemente qui di seguito.

La prima questione è che una maestra non è una psicologa (o, anche quando lo è, non svolge il ruolo di psicologa nella classe) e si invita ad una certa prudenza. Quando il bambino si diverte ad inventare storie, oppure scopre certe emozioni dei suoi personaggi e cosa le ha prodot-

te e come possono essere gestite e soprattutto accettate per quello che sono, c'è davvero poca differenza se tutto questo avviene nello studio dello psicoterapeuta o all'interno della classe. Ma quando il riferimento ad alcune emozioni si facesse troppo personale e particolarmente profondo, forse l'insegnante può delicatamente e con grande comprensione e gentilezza aiutare il bambino a non andare troppo oltre e rimandare eventualmente ad un momento individuale il lavoro con quello che è emerso.

Organizzazione della classe

Se non si dispone di più scatole per garantirne una copia a ciascun bambino, si può organizzare l'attività in piccoli gruppi e stabilire dei turni, per esempio un bambino gioca e gli altri lo osservano e poi, a turno, si cambiano i ruoli. Oppure: il bambino ha a disposizione il gioco dopo che

ha finito un'attività più strutturata e curriculare, come una specie di premio e questo, ovviamente, di volta in volta, succederà a tutti i bambini della classe.

In caso di gioco in autonomia, si può chiedere al bambino di scrivere la propria storia su un foglio e di raccontarla, se vuole ai propri compagni o alla maestra.

O ancora: se l'insegnante ha a dispo-

Il gioco in famiglia

Non bisogna tra l'altro dimenticare, a questo proposito, che mentre durante una seduta psicoterapeutica standard il bambino è solo con il professionista e dunque la fondamentale sospensione di qualsiasi giudizio è relativamente facile, in classe ci sono i compagni. È dunque molto importante che a tutti i bambini sia chiarito subito, in modo esplicito e determinato, che la storia inventata da un compagno - con tutto quello che ne deriva - può essere commentata, può servire da aggancio per raccontare storie personali e per esprimere idee personali e personali emozioni, ma mai giudicata. La regola, che talvolta in classe in molte attività non

vale o non è abbastanza sottolineata, è che qui va sempre bene tutto, l'importante è non esprimere mai nessun giudizio.

Questo paragrafo sarà molto breve. Papà, mamma, fratelli o sorelle, tutti sono chiamati a giocare: prendete la scatola del gioco, apritela, scopritene il contenuto insieme al bambino, incoraggiatelo a costruire una storia dopo aver completato il *puzzle* come meglio crede. Date un'occhiata a questo manualetto e poi giocate insieme in modo libero e destrutturato: l'unica regola è non avere regole, perché giocando qualcosa succederà.

sizione un numero di scatole sufficiente (diciamo quattro, massimo cinque), può organizzare questa attività all'interno della metodica dell'apprendimento cooperativo. La classe viene divisa in gruppi il più possibile disomogenei di quattro o cinque bambini. Ogni gruppo avrà un nome, scelto dai membri del gruppo, che lo identificherà, e un *puzzle* con il quale fare il gioco. Tutti i bambini

avranno lo scopo di inventare una storia e di scoprire le emozioni sottostanti, mentre ciascun bambino avrà un ruolo diverso all'interno di questo compito comune: per esempio, un bambino costruirà il *puzzle*, uno inventerà la storia, uno metterà in luce le emozioni dei personaggi, uno scriverà tutto questo, uno lo disegnerà.

ARCHITETTI ATTENTI

Il gioco che costruisce... l'attenzione!

Vesti i panni di costruttori per **progettare la cittadina più bella**, ma attenzione: non devi mai perdere di vista i piani dell'avversario!

Un **divertente e coinvolgente gioco** per **allenare le funzioni cognitive di base**, indispensabili per lo **sviluppo delle soft skills**.

**Michele Carrozzini
e Francesca Gini**

Con la supervisione
di Fabio Celi

Edizioni Centro Studi Erickson

Via del Pioppeto 24 - 38121 TRENTO
Tel. 0461 951500 - N. verde 800 844052
www.erickson.it - info@erickson.it

