

La Teoria Polivagale in età evolutiva

Interventi in contesti clinici
e educativi con il protocollo
Wired to Connect – Children

Antonella Montano e Roberta Rubbino

GUIDE
PSICOLOGIA



Erickson

IL LIBRO

LA TEORIA POLIVAGALE IN ETÀ EVOLUTIVA

Ogni bambino e bambina porta con sé un sistema nervoso complesso, sensibile e profondamente orientato alla relazione. Prima ancora delle parole, dei pensieri e dei comportamenti, è il corpo a raccontare se si sente al sicuro, in allerta o sopraffatto.

A partire dalla Teoria Polivagale, questo volume accompagna clinici, insegnanti, educatori e genitori a comprendere le risposte dei bambini non come semplici capricci, opposizioni o difficoltà comportamentali, ma come espressioni di un sistema nervoso che cerca di proteggersi, regolarsi e ritrovare connessione.

Il protocollo *Wired to Connect – Children* traduce i concetti fondamentali della prospettiva polivagale in un linguaggio accessibile all'età evolutiva, attraverso metafore, attività corporee, strumenti visivi, giochi, esperienze di gruppo e pratiche di co-regolazione. Bambini e adulti vengono così accompagnati a riconoscere gli stati autonomici, individuare segnali di sicurezza e pericolo, sviluppare risorse regolative e costruire relazioni più prevedibili, sintonizzate e sicure.

Solo quando il bambino si sente al sicuro, il suo sistema nervoso può aprirsi all'apprendimento, al gioco, alla fiducia, alla relazione e al cambiamento.

Pensato per bambini dai 6 ai 13 anni, il programma offre un percorso strutturato ma flessibile, utilizzabile in ambito clinico, educativo, scolastico e familiare. Un manuale operativo e al tempo stesso profondamente relazionale, che invita a spostare lo sguardo dal controllo del comportamento alla comprensione del corpo, dalla correzione alla connessione, dalla gestione della crisi alla costruzione di sicurezza.

LE AUTRICI



ANTONELLA MONTANO

Psicoterapeuta e direttrice dell'Istituto A.T. Beck. Certified Trainer/Consultant della Academy of Cognitive Therapy, è docente, supervisore e autrice nell'ambito della psicoterapia cognitivo-comportamentale, del trauma, della mindfulness e della Teoria Polivagale. È ideatrice del protocollo *Wired to Connect*.



ROBERTA RUBBINO

Psicoterapeuta, docente e supervisore dell'Istituto A.T. Beck, dove è responsabile dell'area dedicata all'età evolutiva. Terapeuta certificata ST-BA e autrice di diverse pubblicazioni. Si occupa inoltre di mindfulness in età evolutiva e di tematiche LGBTQIA+.

€ 32,50



www.erickson.it

MATERIALE ONLINE vai su:
<https://risorseonline.erickson.it>

Indice

<i>Presentazione</i> (F. Celi)	11
<i>Introduzione</i>	19
CAPITOLO 1	
La Teoria Polivagale dalle origini alle implicazioni cliniche in età evolutiva	21
Stephen Porges: lo scienziato che ha ascoltato il corpo	21
Dentro il nervo vago: le basi neurofisiologiche della Teoria Polivagale	24
Perché si chiama Teoria Polivagale?	25
Il Sistema Nervoso Centrale e il Sistema Nervoso Periferico	29
I principi cardine della Teoria Polivagale	31
La gerarchia autonoma	31
La neurocezione	40
La co-regolazione e l'ingaggio sociale	45
Il Freno Vagale	52
Il Freno Vagale nella clinica con i bambini	53
Gli stati misti	54
Stato di gioco: ventro-vagale + simpatico	55
Stato di immobilità in condizioni di sicurezza: ventro-vagale + dorso-vagale	55
Stato di freezing: simpatico + dorso-vagale	56
I sette principi polivagali di Debra Wilson	57
Primo principio: fare amicizia con il proprio sistema nervoso	58
Secondo principio: la sicurezza e la connessione sostengono la motivazione e l'impegno	58
Terzo principio: la co-regolazione precede l'autoregolazione	59
Quarto principio: la resilienza si sviluppa attraverso la ri-sintonizzazione del sistema nervoso	59
Quinto principio: l'adattabilità si basa sull'accesso alle risorse ventro-vagali	59

Sesto principio: la flessibilità del sistema nervoso sostiene la flessibilità cognitiva	60
Settimo principio: dimorare nella possibilità e nella curiosità	60
Sistema Nervoso Autonomo, gravidanza e l'importanza delle prime esperienze autonome nella costruzione della sicurezza	60
La Teoria Polivagale nel setting evolutivo	65
CAPITOLO 2	
Caratteristiche descrittive e organizzazione del programma	71
Perché <i>Wired to Connect – Children?</i>	71
I benefici della Teoria Polivagale in gruppo	73
Destinatari del programma	75
Struttura generale del protocollo e organizzazione degli incontri	78
Benvenuto e Rituale di apertura	80
Revisione degli allenamenti per casa	81
Presentazione della finestra teorica	81
Attività esperienziali connesse alla finestra teorica e condivisione finale	82
Assegnazione degli allenamenti per casa	83
Rituale di chiusura	83
Perché allenarsi a casa?	84
Linee guida di conduzione del gruppo	85
Aspetti logistici	89
La stanza e i materiali	89
La dimensione del gruppo	90
Il numero dei conduttori	91
Panoramica degli incontri	91
CAPITOLO 3	
Il protocollo <i>Wired to Connect – Children</i>	97
Incontro 0: Alleati nella regolazione (Incontro propedeutico con i genitori)	97
Incontro 1: Il corpo racconta una storia. Alla scoperta del sistema nervoso	99
Incontro 2: Il nostro guardiano interiore	108
Incontro 3: Le antenne invisibili	115

Incontro 4: Il mio zaino per le risorse	122
Incontro 5: Impariamo a frenare	131
Incontro 6: Il respiro che accende la calma	138
Incontro 7: Suoni che abbracciano	151
Incontro 8: Muoversi per cambiare	162
Incontro 9: Il linguaggio sicuro e gentile delle mani	170
Incontro 10: Il Wi-Fi delle emozioni	177
Incontro 11: La ricetta polivagale del benessere	183
Incontro 12: La cerimonia della sicurezza e della connessione	194
 CAPITOLO 4	
La Teoria Polivagale nel setting clinico in età evolutiva: terapeuta, strumenti e contesti di cura	205
Essere un terapeuta polivagale	205
Essere un terapeuta polivagale dell'età evolutiva	208
Il ruolo del gioco nella prospettiva polivagale	213
Caratteristiche del setting clinico polivagale	216
Struttura di una seduta polivagale terapeuta-bambino	218
Il contributo della Teoria Polivagale nell'intervento precoce	220
Adolescenza e sfide terapeutiche: il contributo della Teoria Polivagale	223
 CAPITOLO 5	
La genitorialità polivagale	227
Principi base della genitorialità polivagale	227
Essere genitori polivagali: il lavoro con le mamme e i papà prima che con la diade	232
Introdurre la Teoria Polivagale nella propria vita	232
La mappa autonoma genitoriale	233
La mappa della regolazione delle risorse genitoriali	235
Introdurre il Freno Vagale nella diade-genitore figlio	237
Applicazioni della Teoria Polivagale: strumenti pratici per una efficace regolazione interattiva	238
Il menu del movimento condiviso	239
Il respiro come ancora condivisa	240
Le bolle di sapone come allenamento al rallentamento	240
Giocare con la voce	241
La mappa quotidiana delle sensazioni	241
Il bollettino meteo corporeo	241

Come il genitore può aiutare il proprio bambino a risalire la propria scala autonoma	242
Cosa fare quando il bambino è eccessivamente attivo	243
Cosa fare quando il bambino è eccessivamente spento	244
Genitorialità polivagale: un dono di protezione e saggezza anche per le future generazioni	245
CAPITOLO 6	
La Teoria Polivagale a scuola	247
La Teoria Polivagale: una nuova lente per comprendere e gestire cosa accade in classe	247
Uno sguardo polivagale sulla vita di classe	249
I tre bisogni autonomici a scuola	250
La solitudine scolastica e la dieta della connessione	251
Apprendere in sicurezza: il ruolo del Sistema Nervoso Autonomo nei processi di regolazione dell'apprendimento	255
Quando la classe entra in tempesta	259
I cinque passi per superare la tempesta	262
Il primo passo: regolare sé stessi	262
Il secondo passo: rallentare il sistema	264
Il terzo passo: ripristinare la connessione	268
Il quarto passo: tornare al compito	269
Il quinto passo: integrare l'esperienza	271
La classe come palestra del sistema nervoso: attività per estendere il protocollo <i>Wired to Connect – Children</i>	271
SEZIONE 1 – Riscaldamento	273
SEZIONE 2 – Creare uno spazio sicuro e stabilire i confini	274
SEZIONE 3 – Psicoeducazione	276
SEZIONE 4 – Sviluppare l'autoconsapevolezza	278
SEZIONE 5 – Connettersi al corpo	279
SEZIONE 6 – Connettersi agli altri	280
SEZIONE 7 – Autoregolazione	281
Indicazioni finali per l'utilizzo delle attività	282
CAPITOLO 7	
La Teoria Polivagale e il suo impiego clinico con la popolazione nello spettro autistico: stato dell'arte e prospettive	285
Origini e sviluppo della prospettiva polivagale nello spettro autistico	285
Implicazioni cliniche della Teoria Polivagale nello spettro autistico	287

La stanza terapeutica in ottica polivagale nel lavoro con pazienti ASD	288
Co-regolazione, ingaggio sociale e ruolo del terapeuta	289
La neurocezione nel disturbo dello spettro autistico	291
L'applicazione del protocollo <i>Wired to Connect – Children</i> nel disturbo dello spettro autistico	293
Intervento polivagale nello spettro autistico: differenziazione per livelli di diagnosi tramite esempi clinici	296
Dalla sicurezza alla relazione: una nuova direzione clinica	299
CAPITOLO 8	
Le tracce invisibili della pandemia: conseguenze psicobiologiche nel cervello e nelle relazioni dalla nascita all'adolescenza	301
I postumi psicobiologici della pandemia: sistema nervoso, sviluppo e relazioni	301
Neonati e bambini nel periodo pandemico e post-pandemico	304
Gli adolescenti nel periodo pandemico e post-pandemico	308
Indicazioni operative per sostenere la regolazione nei bambini e negli adolescenti a distanza di sei anni dalla pandemia	311
Indicazioni per i bambini	312
Indicazioni per gli adolescenti	314
Il ruolo delle relazioni nel recupero a lungo termine	315
<i>Conclusioni</i>	317
<i>Glossario polivagale</i>	321
<i>Bibliografia</i>	331

Introduzione

Costruire la sicurezza dall'interno: un approccio polivagale per i bambini

Ogni bambino viene al mondo con un equipaggiamento straordinario: un sistema nervoso completo e complesso. Al suo interno, il Sistema Nervoso Centrale agisce come un «Quartier Generale», permettendoci di pensare, imparare e muoverci volontariamente. Esiste però un'altra parte, più antica e silenziosa, che lavora instancabilmente giorno e notte, spesso al di sotto della nostra consapevolezza: il Sistema Nervoso Autonomo. È su questo specifico sistema che si concentra il nostro viaggio. Mentre il cervello centrale pensa e decide, il Sistema Nervoso Autonomo *sente e protegge*. È lui il nostro «Guardiano» personale: ha il compito fondamentale di scansionare costantemente l'ambiente per tenerci al sicuro, orientare le nostre reazioni e metterci in relazione con la vita.

Prima ancora che esistano le parole, prima che vengano apprese le regole sociali o formulati i pensieri complessi, è questo sistema a parlare attraverso il corpo. È lui a dire: «Sono al sicuro», «Qualcosa non va», «Ho bisogno di avvicinarmi» oppure «Devo scappare». I bambini vivono letteralmente immersi in queste risposte autonome. Le sperimentano ogni giorno, istante per istante, e spesso senza averne alcuna consapevolezza. È il sistema nervoso che orienta le loro reazioni a ciò che li circonda e a ciò che sentono dentro: l'agitazione improvvisa, la chiusura silenziosa, l'esplosività, il disperato bisogno di contatto o la richiesta di distanza.

Questo volume nasce dall'esperienza clinica e formativa maturata all'interno dell'Istituto A.T. Beck. Il protocollo *Wired to Connect*,¹ che abbiamo utilizzato con successo con adolescenti e adulti, ci ha mostrato quanto sia trasformativo imparare a dialogare con la propria biologia. I risultati osservati nel tempo ci hanno portato a una riflessione tanto semplice quanto ambiziosa: se queste competenze sono così preziose per l'adulto, perché non renderle accessibili anche ai bambini? Anticipare l'incontro con la Teoria Polivagale significa offrire strumenti che possono essere interiorizzati precocemente. L'idea che attraversa queste pagine è che quanto più precocemente queste competenze vengono apprese, tanto più tendono a stabilizzarsi. Entrano a far parte del modo naturale di stare nel mondo, di affrontare le piccole e grandi sfide del quotidiano, di attraversare le difficoltà senza sentirsi sopraffatti o soli.

È fondamentale chiarire un punto: questa conoscenza non serve a «controllarsi» di più. Non serve a insegnare ai bambini a «fare i bravi» o a reprimere ciò che sentono. Serve a comprendersi meglio. Serve a sentirsi meno soli quando le emozioni diventano intense come tempeste. Quando un bambino impara che il suo corpo ha delle funzioni precise, capisce che le sue reazioni non sono «difetti» o «capricci», ma risposte di protezione intelligenti. Quando scopre che esistono modi semplici per tornare alla calma e alla connessione, sviluppa qualcosa di fondamentale: l'autoconsapevolezza.

Sebbene queste pagine parlino la lingua dei bambini, il libro è dedicato agli adulti che li accompagnano nella crescita, creando un ponte necessario tra il mondo clinico, educativo e familiare. Si rivolge ai clinici (psicologi, psicoterapeuti, neuropsichiatri) come strumento di prevenzione primaria e supporto alla cura, per promuovere un benessere che parta dalla fisiologia. Parla agli insegnanti e agli educatori, che ogni giorno incontrano la fatica e i cambiamenti degli alunni, e fornisce loro un linguaggio condiviso per gestire il clima emotivo in classe. È pensato, infine, per i genitori che nel quotidiano fronteggiano reazioni emotive intense, offrendo loro una mappa per leggere oltre l'apparenza del comportamento e riconoscere quella «danza continua» tra i sistemi nervosi in cui calma e allerta si influenzano a vicenda.

Il lettore/la lettrice può attraversare queste pagine, se preferisce, in modo flessibile, scegliendo i capitoli o i paragrafi più vicini ai propri bisogni e ai contesti in cui opera. La scrittura e l'organizzazione del testo sono pensate per accompagnare la comprensione della teoria e del suo utilizzo anche quando

¹ Si veda Montano, A., et Iadeluca, V. (2025). *La Teoria Polivagale in pratica. Wired to connect: un programma teorico-esperienziale per gruppi*. Trento: Erickson.

la lettura non segue un ordine lineare, permettendo comunque di orientarsi progressivamente, in modo chiaro, nella prospettiva polivagale.

Il passaggio cruciale che vi proponiamo è quello di spostare lo sguardo: osservare comportamenti e risposte non solo attraverso una lente cognitiva, ma a partire da una prospettiva biologica e corporea. Questo significa riconoscere che molte reazioni non sono scelte volontarie, ma risposte automatiche e adattive, generate a un livello profondo. Nei capitoli che seguono entreremo gradualmente in questo mondo, offrendo parole semplici, immagini evocative ed esperienze concrete per dare senso a ciò che accade nel corpo. Lo faremo con calma, rispetto e curiosità. Perché il sistema nervoso non è qualcosa da correggere, ma da ascoltare, accompagnare e sostenere. È solo da questo ascolto profondo che può emergere una comprensione più gentile di sé e dei propri funzionamenti, libera dal giudizio e aperta alla possibilità di cambiamento.

Vogliamo terminare questa introduzione con una specifica per noi importante. Per una scelta di scrittura orientata alla scorrevolezza e alla semplicità del testo, nel corso del volume abbiamo utilizzato prevalentemente il genere maschile quando ci riferiamo ai bambini, agli adulti o ai professionisti. Questa scelta ha esclusivamente una funzione stilistica e non riflette in alcun modo una posizione identitaria o culturale restrittiva. Riconosciamo, accogliamo e rispettiamo ogni identità di genere, nella convinzione che ogni persona debba potersi sentire vista, rappresentata e accolta all'interno di uno spazio di cura, crescita e connessione.

Benvenuti in questo viaggio di connessione.

Il numero dei conduttori

Analogamente a quanto avviene nel protocollo per adulti, il programma può essere condotto da uno o due conduttori. La presenza di un secondo adulto rappresenta un valore aggiunto, poiché consente di mantenere uno sguardo più attento e continuo sull'esperienza di ciascun partecipante, facilitando, quando necessario, il lavoro in sottogruppi e una gestione più flessibile delle attività.

La co-conduzione permette inoltre una turnazione nella guida delle esperienze proposte, offrendo a chi non è direttamente impegnato nella conduzione dell'attività la possibilità di osservare il gruppo nel suo insieme, monitorare gli stati autonomici dei bambini e modulare il proprio stato in funzione delle esigenze emergenti. Questa dinamica favorisce una maggiore qualità della presenza dell'adulto e sostiene la regolazione del gruppo nel suo complesso.

Panoramica degli incontri

Il programma *Wired to Connect – Children* si sviluppa attraverso una sequenza di incontri progressivi che accompagnano i bambini alla scoperta del proprio sistema nervoso e delle strategie di regolazione. Ogni incontro introduce un tema specifico, integrando spiegazioni accessibili, attività esperienziali e momenti di condivisione, in modo da favorire una comprensione graduale dei processi di sicurezza, autoregolazione e co-regolazione. È possibile suddividere i dodici incontri del programma in quattro macro-aree tematiche che accompagnano progressivamente i piccoli partecipanti alla scoperta del proprio sistema nervoso e delle strategie di regolazione. I conduttori possono approfondire come condurre un gruppo in modo semplice attraverso i suggerimenti proposti nel libro per adulti *Wired to Connect* (Montano et Iadeluca, 2025).

► *La prima parte (incontri 1-3)* ha l'obiettivo di introdurre i partecipanti al mondo della Teoria Polivagale e ai concetti fondamentali che ne costituiscono la base. In questa fase iniziale vengono presentati, con un linguaggio accessibile e attraverso attività esperienziali, il funzionamento del sistema nervoso autonomo, la gerarchia autonoma e il concetto di neurocezione. I bambini iniziano così a sviluppare una maggiore consapevolezza dei segnali del proprio corpo e a riconoscere come il sistema nervoso reagisca agli stimoli dell'ambiente.

► *La seconda parte (incontri 4-5)* è dedicata alla scoperta delle risorse personali e degli strumenti che possono sostenere la regolazione del sistema nervoso. I partecipanti vengono guidati a individuare le proprie risorse di si-

curezza e a sperimentare strategie che aiutano il corpo a rallentare e ritrovare equilibrio, come l'attivazione del Freno Vagale.

► *La terza parte (incontri 6-9)* approfondisce il ruolo del corpo come canale di regolazione, esplorando il contributo del respiro, della voce, dei suoni, del movimento e del tatto. Attraverso attività corporee e relazionali, i partecipanti sperimentano come questi canali possano trasmettere segnali di sicurezza e favorire il ritorno a uno stato di calma e connessione.

► *La quarta e ultima parte (incontri 10-12)* è dedicata alla dimensione relazionale della regolazione e al futuro. Viene introdotto il concetto di co-regolazione, aiutando i bambini a comprendere come i sistemi nervosi possano sintonizzarsi tra loro e come le relazioni possano sostenere il benessere emotivo. Inoltre, viene fornita una *ricetta del benessere polivagale* composta da 10 ingredienti che potranno accompagnarli lungo l'arco di tutta la loro vita.

Il percorso si conclude con una cerimonia finale che permette di integrare le competenze apprese e celebrare il cammino svolto insieme.

Di seguito viene presentata una breve panoramica degli incontri.

► *Incontro 0: Alleati nella regolazione (Incontro propedeutico con i genitori).*

Il percorso si apre con un incontro dedicato ai genitori finalizzato a presentare i principi della Teoria Polivagale e gli obiettivi del programma. In questa occasione vengono illustrati i concetti fondamentali di sicurezza, regolazione e co-regolazione, fornendo agli adulti una cornice teorica che permetta loro di comprendere e sostenere il lavoro che i figli svolgeranno durante gli incontri. L'obiettivo è creare un'alleanza educativa che renda i genitori parte attiva nel processo di sviluppo delle competenze di regolazione dei propri figli. Verranno inoltre fornite le regole di partecipazione agli incontri in termini di calendario, abbigliamento, gestione delle assenze e degli allenamenti per casa

► *Incontro 1: Il corpo racconta una storia. Alla scoperta del sistema nervoso.*

Il primo incontro ha la finalità di creare un clima di serenità e condivisione tra i partecipanti e il conduttore, affinché ciascuno possa avvicinarsi all'esperienza in modo sicuro e curioso. Ai piccoli partecipanti viene introdotto, con un linguaggio semplice e accessibile, il funzionamento del sistema nervoso. I bambini e i ragazzi iniziano così a scoprire che il corpo invia continuamente segnali e che questi segnali raccontano qualcosa di importante su ciò che stiamo vivendo.

► *Incontro 2: Il mio guardiano interiore.* L'incontro sarà dedicato al sistema nervoso autonomo, presentato come un «guardiano» che ha il compito di proteggerci e aiutarci a stare al sicuro. Verrà quindi introdotta la gerarchia autonoma, accompagnando i bambini a riconoscere i diversi stati del sistema nervoso. Impareranno così a osservare come il corpo possa passare da uno stato di calma e connessione a stati di attivazione o di spegnimento.

► *Incontro 3: Le antenne invisibili.* Il terzo incontro introduce il concetto di neurocezione, presentato come un insieme di «antenne invisibili» che il nostro sistema nervoso utilizza per cogliere segnali di sicurezza o di pericolo nell'ambiente. I bambini imparano a riconoscere come il corpo reagisca automaticamente a ciò che accade intorno a loro e come queste reazioni influenzino emozioni, pensieri e comportamenti.

► *Incontro 4: Il mio zaino per le risorse.* Questo incontro è dedicato alla scoperta dei *trigger* e dei *glimmer*, insieme alle risorse personali che aiutano il sistema nervoso a ritrovare calma e sicurezza. I bambini vengono guidati a riconoscere esperienze, persone, attività o immagini che favoriscono una sensazione di maggiore tranquillità e stabilità nel corpo. Queste risorse diventano così strumenti concreti che ciascun partecipante può utilizzare quando il corpo entra in uno stato di maggiore attivazione o fatica.

► *Incontro 5: Impariamo a frenare.* Il quinto incontro introduce il concetto di Freno Vagale, presentato come una capacità naturale del corpo di rallentare e ritrovare equilibrio. Attraverso attività pratiche e giochi esperienziali, i partecipanti fanno esperienza diretta del passaggio da uno stato di forte attivazione a uno stato più calmo e regolato, iniziando a riconoscere che il corpo non solo reagisce, ma possiede anche la capacità di rallentare e ritrovare una condizione di sicurezza.

► *Incontro 6: Il respiro che accende la calma.* In questo incontro il respiro viene presentato come uno strumento semplice ma potente per sostenere la regolazione del sistema nervoso. I partecipanti sperimentano diverse modalità di respirazione che aiutano il corpo a rallentare e a ritrovare una sensazione di calma e sicurezza, imparando a utilizzare il respiro come una risorsa accessibile in molte situazioni della vita quotidiana.

► *Incontro 7: Suoni che abbracciano.* Il settimo incontro esplora il ruolo della voce e dei suoni nella regolazione del sistema nervoso. Attraverso attività vocali, giochi sonori e momenti di ascolto, i bambini sperimentano come il suono della voce, i suoni della natura e la musica possano trasmettere sicurezza e favorire la connessione con gli altri.

► *Incontro 8: Muoversi per cambiare.* In questo incontro il movimento viene introdotto come una via naturale attraverso cui il corpo può modulare i propri stati interni. I partecipanti sperimentano un percorso ricco di attività corporee che consentono di scaricare l'attivazione, ritrovare energia o rallentare, imparando che il movimento può aiutare il sistema nervoso a modificare il proprio stato.

► *Incontro 9: Il linguaggio sicuro e gentile delle mani.* Questo incontro introduce il tatto, un potente strumento di co-regolazione, capace di modulare

l'attivazione anche quando le parole non sono efficaci. Allo stesso tempo, il tatto viene esplorato come risorsa di autoregolazione, attraverso qualità come pressione, calore, morbidezza e stabilità. I bambini imparano così a riconoscere quali sensazioni li aiutano, sviluppando una prima bussola corporea.

► *Incontro 10: Il Wi-Fi delle emozioni.* Il decimo incontro introduce il concetto di co-regolazione, spiegando come i sistemi nervosi delle persone possano «sintonizzarsi» tra loro, proprio come dispositivi connessi a una rete. I partecipanti riflettono su come le relazioni influenzino il modo in cui ci sentiamo e su come la presenza degli altri possa aiutarci a ritrovare sicurezza e calma. Inoltre si rifletterà sul fatto che anche noi stessi possiamo fungere da regolatori per gli altri.

► *Incontro 11: La ricetta polivagale del benessere.* L'undicesimo incontro vuole essere una guida non solo per il presente ma anche per il futuro. Ogni giorno è possibile coltivare pratiche semplici ma profondamente regolative: un'alimentazione equilibrata, un sonno adeguato, il movimento corporeo e il tempo dedicato al gioco e al piacere. Queste abitudini quotidiane rappresentano vere e proprie esperienze di cura, capaci di sostenere il sistema nervoso e favorire uno stato di maggiore equilibrio.

► *Incontro 12: La cerimonia degli esploratori consapevoli e connessi.* L'ultimo incontro rappresenta un momento di chiusura e revisione del percorso. I partecipanti ripercorrono le principali scoperte fatte durante il programma, condividono le risorse apprese e celebrano insieme le competenze sviluppate. La cerimonia finale sottolinea il valore della sicurezza e della connessione come elementi fondamentali per il benessere personale e relazionale.

TABELLA 2.1
Sintesi degli incontri

Incontro	Titolo
Incontro 0	Alleati nella regolazione (Incontro propedeutico con i genitori)
Incontro 1	Il corpo racconta una storia. Alla scoperta del sistema nervoso
Incontro 2	Il nostro guardiano interiore
Incontro 3	Le antenne invisibili
Incontro 4	Il mio zaino per le risorse
Incontro 5	Impariamo a frenare
Incontro 6	Il respiro che accende la calma

Incontro 7	Suoni che abbracciano
Incontro 8	Muoversi per cambiare
Incontro 9	Il linguaggio sicuro e gentile delle mani
Incontro 10	Il Wi-Fi delle emozioni
Incontro 11	La ricetta polivagale del benessere
Incontro 12	La cerimonia degli esploratori consapevoli e connessi

Il capitolo seguente sarà dedicato alla presentazione dettagliata del protocollo, articolato incontro per incontro. Al suo interno verranno descritti gli esercizi, i contenuti delle finestre teoriche e una parte operativa pensata per sostenere il conduttore nella gestione del gruppo. Accanto alle indicazioni metodologiche, sarà inoltre fornito uno script utilizzabile durante gli incontri, con l'obiettivo di offrire una guida il più possibile chiara, strutturata e completa.

Al di là della dimensione tecnica, resta tuttavia centrale un altro livello, più profondo, quello dell'esperienza diretta. L'invito è di attraversare personalmente il protocollo, sperimentarlo in prima persona, sentirlo nel corpo prima ancora che assimilarlo come strumento professionale. Solo in questo modo il conduttore può realmente incarnarne i principi, trasformandosi da semplice esecutore a presenza regolante, capace di trasmettere sicurezza non solo attraverso ciò che fa, ma attraverso come è. Non si tratta quindi solo di apprendere una sequenza di attività, ma di integrare conoscenza ed esperienza, permettendo a ciò che si è vissuto di prendere forma e di orientare, dall'interno, ciò che accade in ogni incontro.

La Teoria Polivagale a scuola

La Teoria Polivagale: una nuova lente per comprendere e gestire cosa accade in classe

Applicare la Teoria Polivagale al contesto scolastico significa introdurre un cambiamento di prospettiva profondo nel modo in cui pensiamo l'insegnamento e l'apprendimento. Non si tratta semplicemente di aggiungere una nuova teoria alle molte già presenti nel panorama educativo, ma di riconoscere che l'esperienza scolastica è, prima di tutto, un'esperienza neurobiologica incarnata. Come osserva Wilson (2023), questa prospettiva porta con sé una vera e propria rivoluzione nel modo di concepire la vita di classe.

Un'aula non è soltanto uno spazio fisico in cui si trasmettono contenuti o si valutano competenze ma un ambiente relazionale complesso, abitato da sistemi nervosi che interagiscono continuamente tra loro. In ogni momento, i sistemi nervosi di insegnanti e studenti, impegnati in una costante ricerca di sicurezza, si osservano, si influenzano e si regolano reciprocamente, ma possono anche disregolarsi a vicenda. La Teoria Polivagale ci invita proprio a guardare alla scuola attraverso questa lente: quella di un ecosistema di sistemi nervosi che comunicano e si organizzano attorno alla percezione di sicurezza o di pericolo.

Al centro di questo processo vi è la neurocezione: quando il corpo percepisce sicurezza, il sistema nervoso può organizzarsi nello stato ventro-vagale, la condizione fisiologica che sostiene apertura, curiosità, connessione e disponibilità all'apprendimento (Dana, 2018; Wilson, 2023). È proprio in questo stato

che la neocorteccia, la parte più evoluta del cervello, può funzionare in modo integrato, rendendo possibili attenzione, riflessione, linguaggio, creatività ed empatia (Butler, 2024).

Quando invece la neurocezione intercetta segnali di pericolo, anche molto sottili, l'organismo si sposta verso modalità di difesa. In un contesto scolastico questo può accadere, ad esempio, di fronte alla paura di sbagliare, a un rimprovero percepito come umiliante, a un clima competitivo o all'esclusione dal gruppo dei pari. In queste situazioni il sistema nervoso può attivarsi nello stato simpatico, orientato alla mobilitazione, all'attacco o alla fuga, oppure può scivolare nello stato dorso-vagale, caratterizzato da ritiro, passività e spegnimento. Quando il corpo entra in queste modalità difensive, l'energia biologica viene inevitabilmente dirottata verso la sopravvivenza e le funzioni cognitive superiori risultano temporaneamente compromesse (Wilson, 2023).

La sicurezza rappresenta il prerequisito biologico dell'apprendimento: un cervello che percepisce pericolo non può concentrarsi sulla comprensione, sulla memoria o sulla creatività; può soltanto cercare di proteggersi. Al contrario, quando l'organismo si sente sufficientemente al sicuro, diventa possibile esplorare, pensare, immaginare e apprendere.

Per questo motivo la costruzione di un clima di sicurezza in classe non riguarda soltanto gli studenti, ma coinvolge profondamente anche gli adulti che abitano il contesto educativo. Gli insegnanti, infatti, non sono semplicemente trasmettitori di conoscenze: rappresentano anche potenti regolatori biologici dell'ambiente relazionale. Il sistema nervoso di un bambino o di un ragazzo è costantemente sensibile ai segnali che l'adulto emette attraverso il tono e la melodia della voce, lo sguardo, l'espressione del volto e il linguaggio corporeo (Sanders et Thompson, 2022).

Quando l'insegnante riesce a mantenere uno stato sufficientemente regolato, può diventare quella che Wilson (2023) definisce una *ancora ventrale* per i suoi studenti: una presenza stabile che trasmette implicitamente sicurezza e rende possibile un processo di co-regolazione. In questi momenti l'insegnante presta, per così dire, la propria stabilità biologica ai suoi allievi che ancora non dispongono pienamente delle risorse necessarie per regolarsi autonomamente (Butler, 2024; Wilson, 2023).

Guardare la classe attraverso la lente polivagale comporta anche un cambiamento nel modo di interpretare il comportamento degli studenti. Un alunno disattento, oppositivo o apparentemente apatico non è necessariamente poco motivato o problematico. Più spesso sta mettendo in atto un tentativo di adattamento del proprio sistema nervoso a una situazione percepita come minacciosa o eccessivamente stressante. In questa prospettiva, il comportamento

non è il problema da eliminare, ma il segnale attraverso cui il corpo comunica il proprio stato interno.

Negli anni, attraverso il confronto con insegnanti di ogni ordine e grado, è emerso con chiarezza quanto il lavoro educativo si svolga spesso dentro una tensione continua tra le richieste accademiche e i bisogni emotivi degli studenti. La Teoria Polivagale offre però un messaggio rassicurante: queste due dimensioni non sono in competizione. Al contrario, sono profondamente intrecciate.

Accompagnare gli alunni verso i livelli più alti della loro scala autonoma non significa sottrarre tempo alla didattica, ma creare le condizioni necessarie perché questa possa realmente accadere. Solo un organismo che percepisce sicurezza può aprirsi alla curiosità, tollerare l'errore, sostenere la frustrazione e perseverare nel compito. Un organismo immerso nella neurocezione di pericolo, invece, rimane intrappolato in strategie difensive che rendono l'apprendimento estremamente difficile.

Il compito educativo assume così una sfumatura diversa: non consiste soltanto nel trasmettere conoscenze, ma anche nel costruire contesti in cui la sicurezza possa essere percepita e incarnata. Significa sostituire il giudizio con la curiosità, la reattività con l'osservazione e la lettura moralistica dei comportamenti con una comprensione più profonda della loro funzione adattiva. Quando questo cambiamento di sguardo prende forma, l'aula può trasformarsi radicalmente: da luogo in cui il corpo si difende a spazio in cui la mente, sentendosi finalmente al sicuro, può esplorare, pensare e imparare.

Uno sguardo polivagale sulla vita di classe

Entrare in una classe significa entrare in un luogo in cui accadono molte più cose di quelle che si vedono in superficie. Ogni studente che varca la soglia dell'aula porta con sé il proprio mondo interiore: storie, aspettative, paure, desideri di appartenenza. Ma porta anche il proprio corpo, con un sistema nervoso costantemente impegnato a valutare ciò che accade intorno. Questo processo avviene in modo automatico e spesso invisibile. Il corpo osserva, ascolta, registra segnali sottili: il tono della voce dell'insegnante, il clima tra i compagni, il modo in cui viene accolto un errore, la qualità dello sguardo di chi guida la classe. Da queste ed altre informazioni prende forma una percezione implicita: *qui sono al sicuro oppure no?* Quando l'ambiente viene percepito come sufficientemente sicuro, il sistema nervoso può orientarsi verso apertura, curiosità e partecipazione. La mente diventa più disponibile ad apprendere, a esplorare nuove idee, a tollerare la frustrazione dell'errore e a perseverare nel compito.