



"Quando un bambino somatizza: Segnali da Non Sottovalutare"

ESERCIZI PER AIUTARE TUO FIGLIO A ESPRIMERE LE EMOZIONI

Introduzione

I bambini spesso esprimono il loro disagio attraverso il corpo: mal di pancia, mal di testa, tensioni muscolari e altri sintomi fisici possono essere il modo in cui comunicano emozioni non espresse. Questa guida offre strumenti pratici per aiutarli a riconoscere e verbalizzare ciò che sentono, riducendo il rischio di somatizzazioni.

Mi chiamo Simona Paoella e sono una psicoterapeuta sistemico-relazionale. Da anni aiuto individui, coppie e famiglie a migliorare la comunicazione e a vivere relazioni più equilibrate. Con questa guida voglio fornirti esercizi concreti e semplici da applicare nella vita quotidiana per favorire il benessere emotivo dei bambini e della famiglia.



1. IL BAROMETRO DELLE EMOZIONI

Obiettivo: Aiutare il bambino a riconoscere le proprie emozioni e l'intensità con cui le prova.

Come fare:

- Disegna un termometro o un barometro su un foglio e suddividilo in sezioni colorate (verde = sereno, giallo = agitato, rosso = molto turbato).
- Ogni giorno, chiedi al bambino di indicare con una molletta o un adesivo dove si sente sul barometro.
- Aiutalo a verbalizzare il motivo: "Cosa è successo oggi che ti ha fatto sentire così?"

Frequenza: Ogni sera prima di dormire.

2. IL DIARIO DELLE EMOZIONI

Obiettivo: Favorire l'auto-riflessione e la verbalizzazione emotiva.

Come fare:

- Procurati un quaderno speciale per il bambino.
- Invitalo a disegnare o scrivere qualcosa che gli è accaduto e come si è sentito.
- Se il bambino è piccolo, puoi aiutarlo con domande guida: "Oggi cosa ti ha reso felice? Cosa ti ha fatto sentire bene/male oggi?".
- Con i più grandi, introduci la tecnica delle "lettere alle emozioni": può scrivere una breve lettera alla sua paura, alla sua tristezza o alla sua gioia.

Frequenza: 2-3 volte a settimana.



3. IL GIOCO DELLE FACCE ESPRESSIVE

Obiettivo: Aiutare il bambino a riconoscere le emozioni nel volto proprio e degli altri.

Come fare:

- Stampate o disegnatte volti con espressioni diverse (felice, triste, arrabbiato, sorpreso, ecc.).
- Chiedi al bambino di abbinare ogni espressione a una situazione: "Quando ti senti così?".
- Fate delle prove davanti allo specchio imitando le espressioni e parlando di come ci si sente.

Frequenza: Una volta a settimana o durante momenti di relax.

4. LA SCATOLA DELLA CALMA

Obiettivo: Creare uno spazio sicuro per la gestione delle emozioni intense.

Come fare:

- Trova una scatola e lasciati aiutare dal bambino a riempirla con oggetti che lo rilassano (palline antistress, disegni, profumi, una playlist musicale rilassante, un peluche).
- Quando il bambino è agitato, invitalo a scegliere un oggetto e usarlo per calmarsi.
- Dopo il momento di calma, incoraggialo a raccontare cosa è successo e come si è sentito.

Frequenza: Ogni volta che ne sente il bisogno.



Quando chiedere aiuto

Se noti che i sintomi fisici persistono, che il bambino ha difficoltà a dormire, a concentrarsi o manifesta paure eccessive, potrebbe essere utile un supporto professionale. Un percorso psicologico può aiutarlo a esprimere le sue emozioni in modo più sano e a ridurre il disagio. Un ultimo esercizio da praticare tutti i giorni:

5. IL RESPIRO DELLA SERENITÀ

- Chiedi al bambino di mettere una mano sulla pancia e un'altra sul petto. Inspira profondamente contando fino a 4, trattieni per 2 secondi e poi espira contando fino a 6.
- Ripetete insieme per almeno 3 cicli di respirazione.

Conclusione

Dopo aver letto il mio articolo e seguito gli esercizi di questa guida, ti sarà più chiaro perché è importante aiutare i bambini a esprimere le proprie emozioni e come ridurre il rischio che il disagio si trasformi in sintomi fisici. Se il tuo bambino manifesta segnali persistenti di somatizzazione, è utile approfondire la questione insieme.

Scrivimi o visita il mio sito per un primo contatto. Sarò felice di conoscerti e accompagnarti in questo percorso.

Ecco i miei contatti: Dott.ssa Simona Paolella

Psicologa e Psicoterapeuta Relazionale - Terapia online e in presenza

- Sito web: www.psicologapsicoterapeuta.eu
- Email: info@psicologapsicoterapeuta.eu
- WhatsApp: 3288414694

Dott.ssa Simona Paolella