



# peraversi

percorsi psicologici verso se stessi

[www.peraversi.it](http://www.peraversi.it)

## Emozionarsi fa bene alla salute, al cuore e alle relazioni


Esprimere le proprie emozioni fa sentire meno soli.

Non manifestarle - e quindi non esprimere rabbia, tristezza, paura, vergogna - non le fa sparire, anzi, spesso e volentieri ricompaiono sottoforma di comportamenti compulsivi come ossessioni, fobie, incubi, disordini del comportamento, malattie fisiche o somatiche, causando sofferenza a sé stessi e spesso anche agli altri. Al contrario, emozioni chiare e nitide, ben definite ed espresse ci aiutano ad organizzare la nostra esperienza ed affrontare nel migliore dei modi il nostro stare al mondo.

Ma a chi potrebbero essere utili questi incontri?

A **bambini** e **adulti** incastrati nelle proprie emozioni.

E chi sono questi bambini, che saranno gli adulti di domani o sono stati i bambini di ieri?

- I bambini che feriscono, colpiscono, mordono, schiacciano, calciano, gridano, strillano;
  - I bambini che hanno perso il controllo di loro stessi;
- 

continua...



# peraversi

percorsi psicologici verso se stessi

[www.peraversi.it](http://www.peraversi.it)



- I bambini che hanno spesso scoppi impulsivi di rabbia, anche senza motivo;
- I bambini che sfogano la loro rabbia soltanto attraverso aggressioni verbali o fisiche, senza essere in grado di pensare e riflettere sulle proprie emozioni;
- I bambini che si cacciano spesso nei guai per aver reagito in modo impulsivo;
- I bambini che sono arrabbiati perché è più facile che sentirsi feriti o tristi;
- I bambini chiusi nella propria rabbia perché qualcuno li ha abbandonati;
- I bambini chiusi nella propria rabbia a causa della rivalità con un fratello o con una sorella;
- I bambini che non sono in grado di regolare il proprio livello di stress
- I bambini sovraeccitati e iperattivi;
- I bambini talmente chiusi nella propria rabbia che le loro emozioni più gentili e affettuose vengono celate o sono del tutto assenti;
- I bambini che non sono in pace con loro stessi;
- I bambini prigionieri del silenzio;
- I bambini che sfidano ripetutamente l'autorità;
- I bambini "non mi importa";
- I bambini che non piangono più;
- I bambini che feriscono gli animali;
- I bambini che spaventano gli altri perché hanno soppresso la loro paura, i bambini che non riescono a fidarsi;

continua...



- I bambini che appaiono insensibili ai complimenti;
- I bambini che hanno smesso di cercare approvazione e amore;
- I bambini che fanno fatica ad essere tristi;
- I bambini che danneggiano, rompono o distruggono quello che gli altri hanno fatto o costruito;
- I bambini che credono di non aver bisogno di nessuno;
- I bambini che appaiono affettuosi solo quando vogliono ottenere qualcosa;

...ed inoltre può essere di aiuto agli adolescenti che affrontano le emozioni:

- Ingoiando i propri sentimenti insieme al cibo;
- Bevendoci sopra;
- Divorandole e poi vomitandole;
- Guardando la televisione per non vederle;
- Facendole esplodere ascoltando la musica ad altissimo volume;
- Sniffandole via;
- Ferendo sé stessi;
- Cercando di immaginarsi separati dalle proprie emozioni, vivendo solo nei pensieri.

Bibliografia di riferimento:

- Aiutare i bambini ad esprimere le proprie emozioni di M. Sunderland

*fine...*

*Dott.ssa Alessandra Verduci*