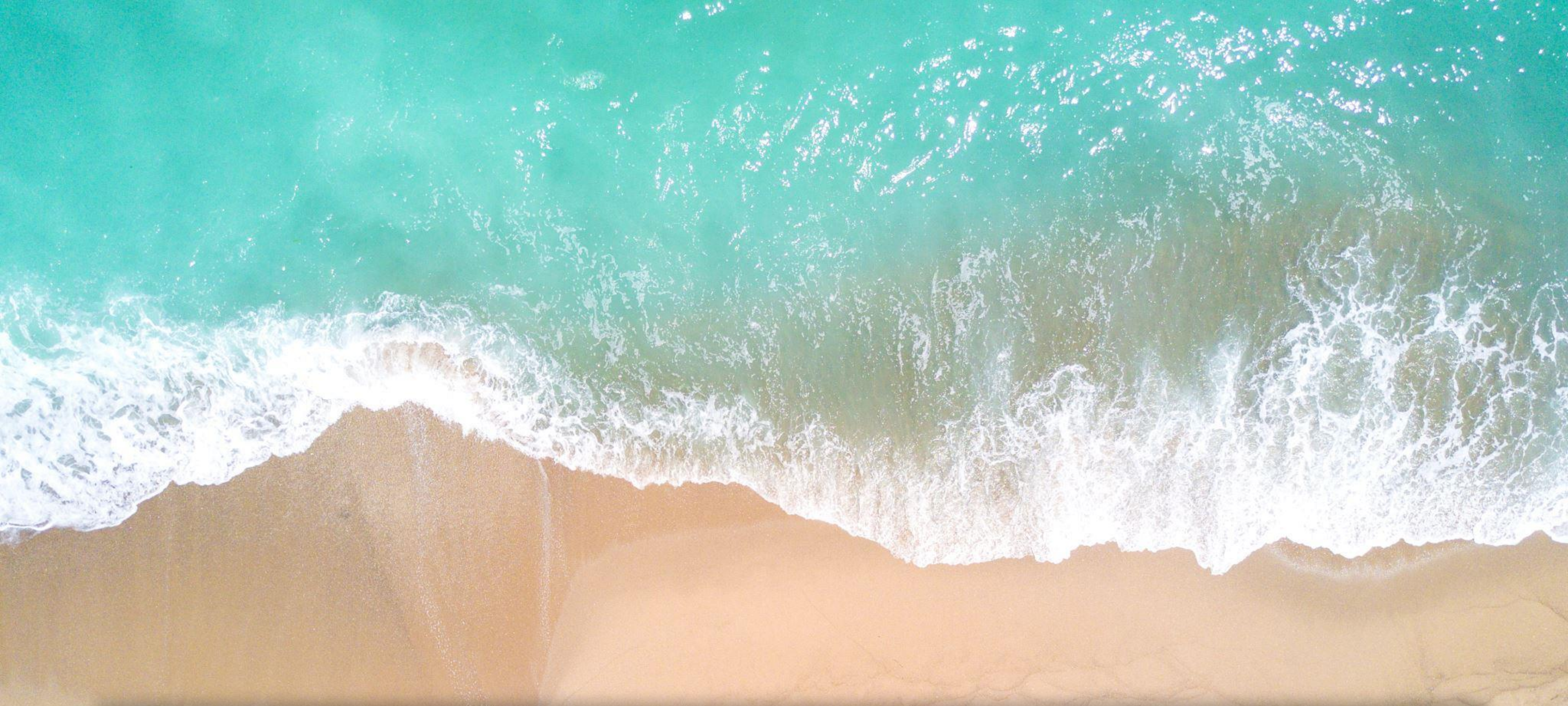




La Teoria Polivagale nei contesti 06

Silvia Iaccarino



INTRODUZIONE ALLA TEORIA POLIVAGALE



DUE IMPERATIVI BIOLOGICI E TRE CONCETTI CHIAVE

Imperativi Biologici - S. Porges

- **essere e restare in vita**
- **essere e restare in connessione con gli altri**



Principi organizzativi

- **Neurocezione**
- **Gerarchia**
- **Co-regolazione**



NEUROCEZIONE

SISTEMA DI SORVEGLIANZA DENTRO - FUORI - TRA

**“Valutazione del rischio in
assenza di consapevolezza”**

S. Porges



NEUROCEZIONE

SISTEMA DI
SORVEGLIANZA
DENTRO - FUORI - TRA

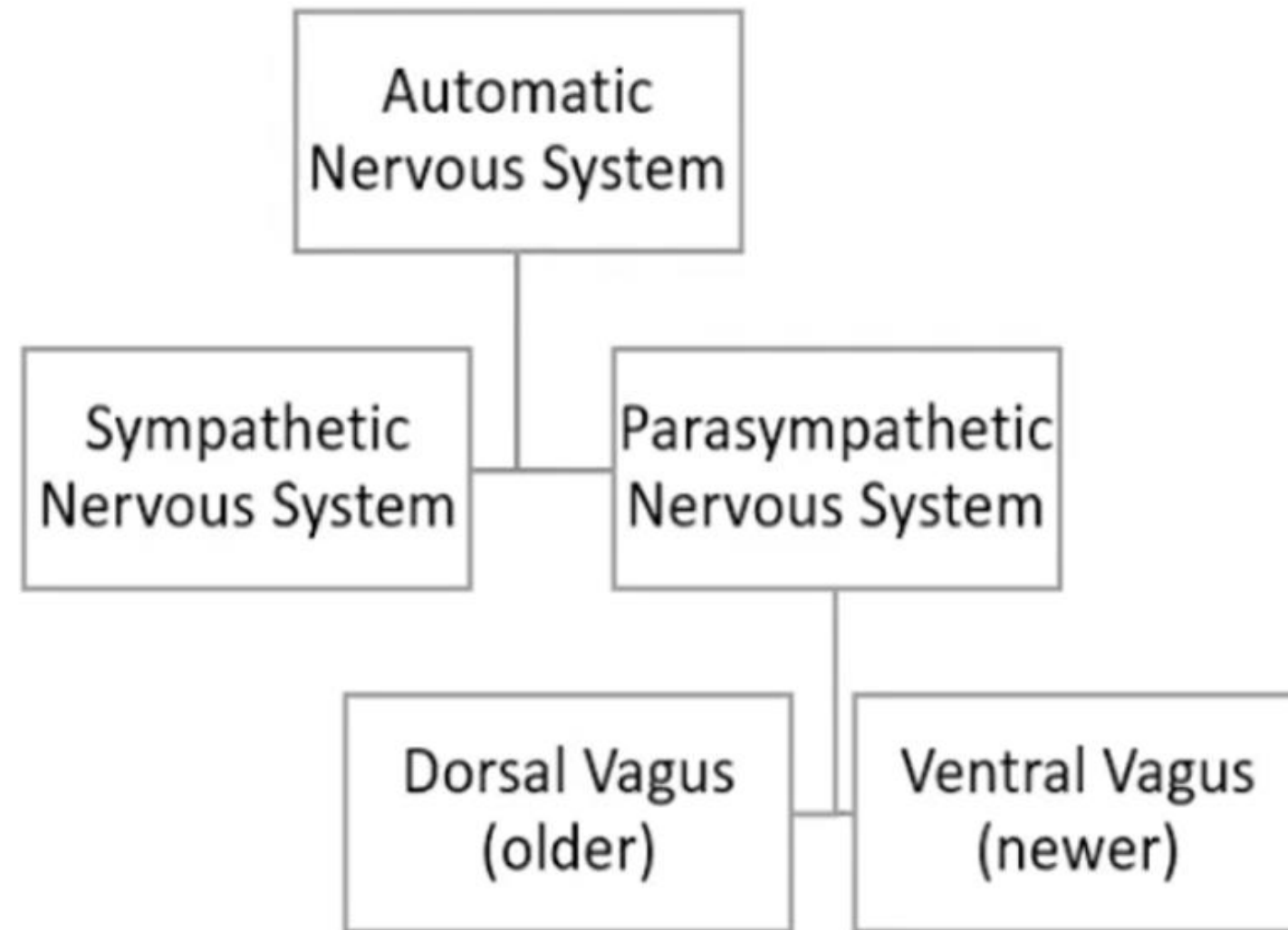
1) valutazione del rischio

**2) attivazione modalità di
connessione sociale oppure di
difesa (adattiva o disadattiva)**

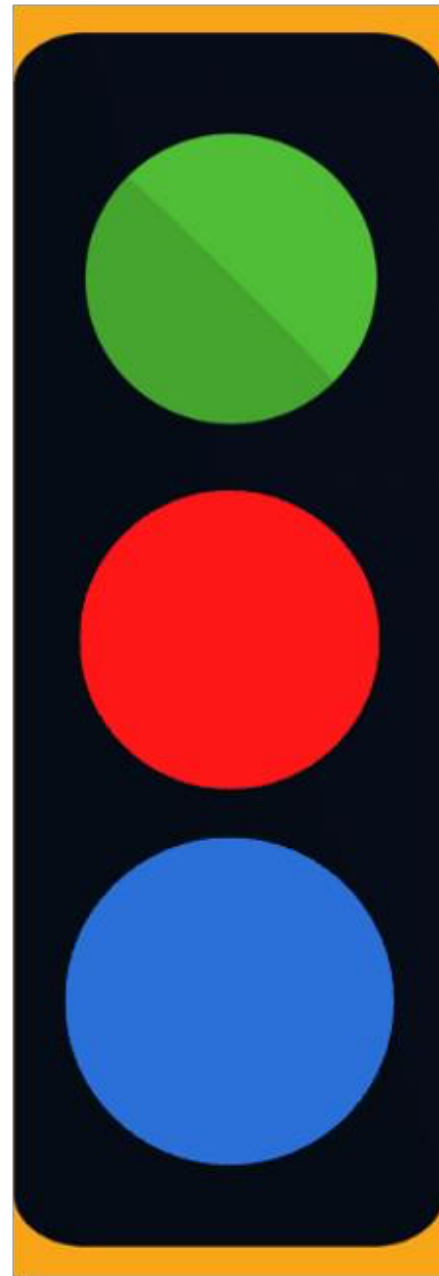


GERARCHIA

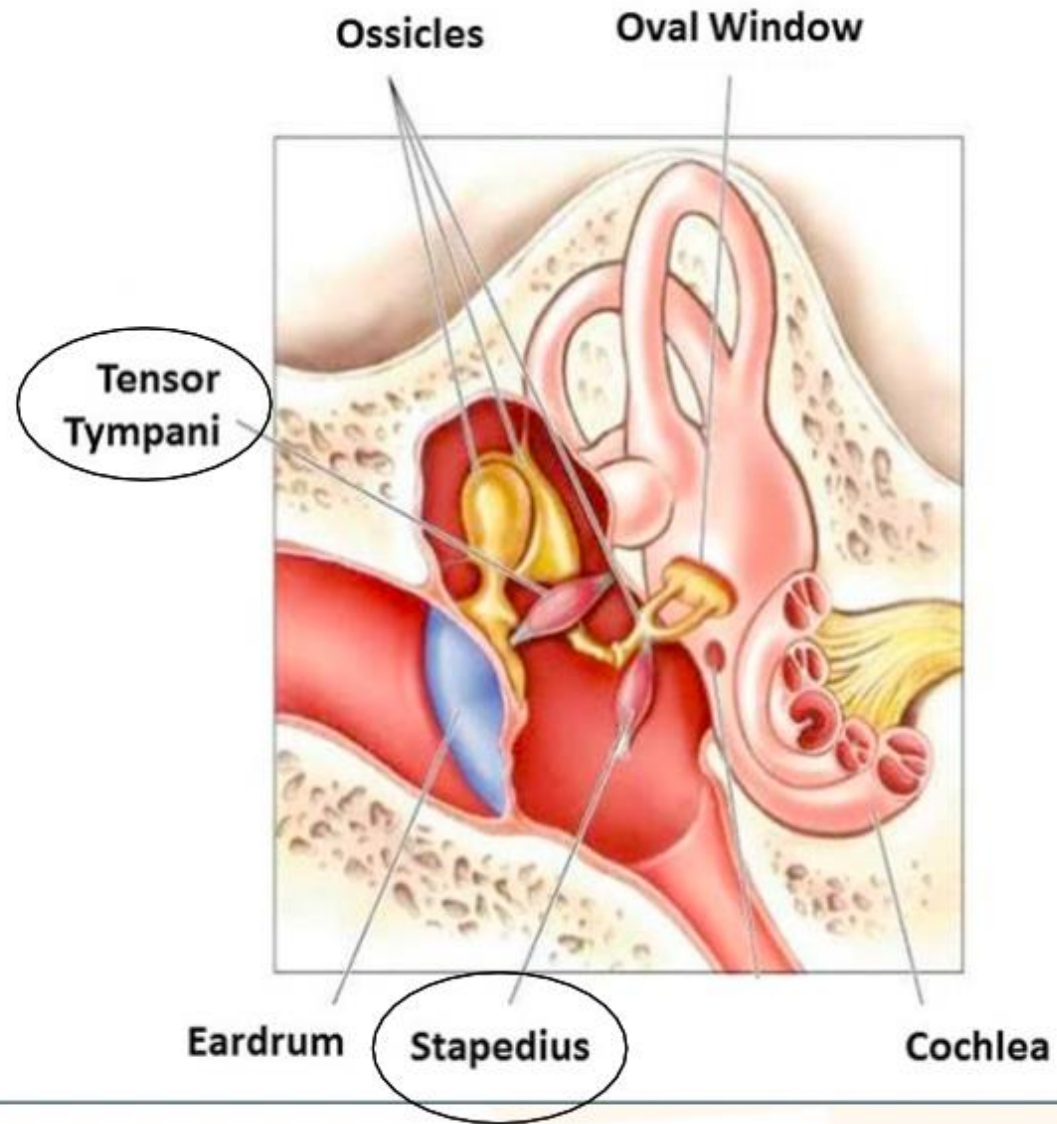




Il SNA è l'hardware che ci consente di esprimere emozioni, comunicare, regolare gli stati corporei e il comportamento

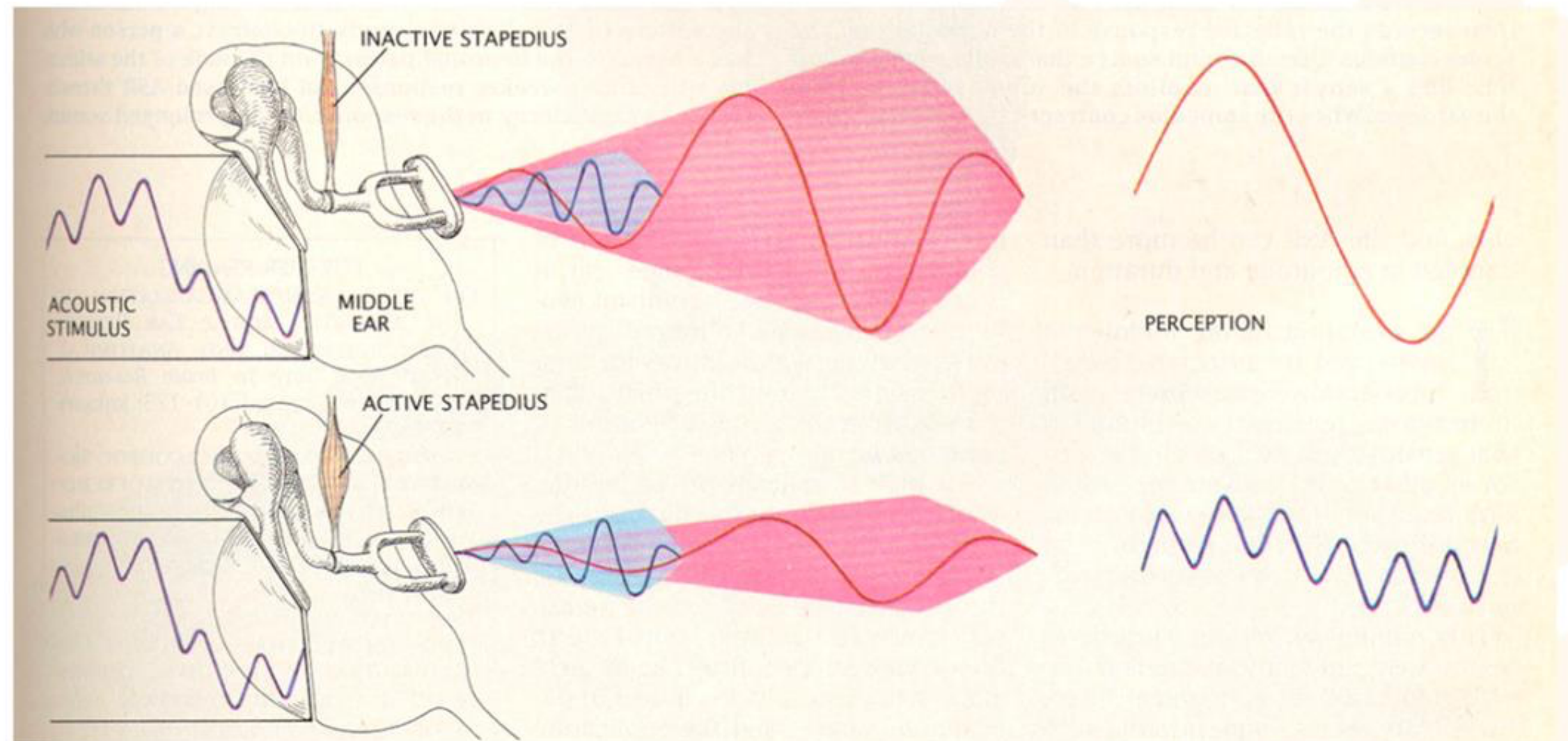


Structures of the Ear



Credits: Stephen Porges

Middle Ear Muscles Listening versus Hearing



SCS sistema coinvolgimento sociale

Occhi luminosi con zampe di gallina visibili

Sguardo diretto alle persone e agli oggetti

Sguardo che a tratti si allontana per il recupero e poi torna al contatto visivo

Corpo rilassato con un buon tono muscolare

Movimenti coordinati, equilibrio stabile

Il bambino prende la forma del corpo dell'adulto quando preso in braccio

Movimento più o meno rapido in base alla contingenza

Sorriso

Volto mobile, espressivo, che modula ogni emozione

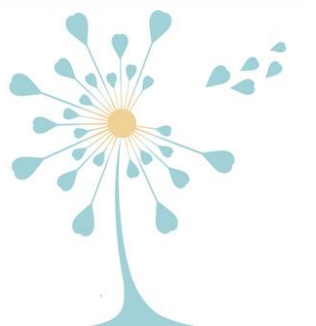
Risata

Tono di voce modulato, prosodia



Sistema simpatico

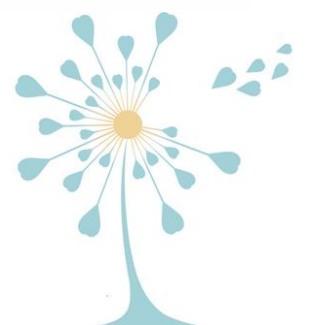
- Occhi molto aperti, chiusi, strizzati
- Sguardo anche intenso e diretto
- Occhi che roteano all'indietro
- Sguardo che si sposta rapido nell'ambiente
- Dita tese
- Corpo in tensione o inarcato
- Movimento continuo
- Spinte, intrusioni nello spazio altrui, morsi, graffi, botte, calci, lancio di oggetti
- Inciampare negli oggetti, cadere
- Gestì di minaccia
- Volto corruciato, tensione alla mandibola/mascella, denti che digrignano
- Movimenti veloci, impulsivi
- Voce alta, urla, forte pianto, risate fuori controllo



Vago dorsale

- Sguardo congelato, guarda attraverso più che “a qualcuno”
- Guarda in basso, distoglie lo sguardo
- Sembra stanco, assonnato
- Non esplora lo spazio
- Guarda gli oggetti più che le persone
- Volto neutro, inespressivo
- Labbra in giù, tristi
- Voce piatta, fredda, ritmo lento, volume basso
- Taciturno
- Movimenti lenti, pigrizia
- Tono muscolare basso, postura cadente
- Scarsa esplorazione, scarsa curiosità e scarso interesse per il gioco
- Gira a vuoto

Adattato da Mona Delahook



Quando ci sentiamo al sicuro, siamo ben "regolati" nel nostro SNA a livello neurofisiologico, ci sentiamo bene, centrati, in equilibrio.

Viceversa, quando per i più svariati motivi, reali o immaginati, ci sentiamo minacciati/in pericolo, potremmo non riuscire a restare centrati e **DIS-REGOLIAMO. Ci possiamo sentire **iper-attivati** oppure, al contrario, **esausti, privi di energia**.**

TIPICI SEGNALE DI DIS-REGOLAZIONE IN BAMBINI E BAMBINE (ma non solo!)

SISTEMA SIMPATICO

- ipermotricità /logorrea
- impulsività
- difficoltà di attenzione e concentrazione
- tono di voce elevato, urla
- difficoltà di addormentamento, insonnia
- irritabilità, "lamentosità"
- fare richieste irragionevoli / cambiare idea in modo repentino ("Voglio questo, no quello")
- manipolazione/ipercontrollo
- comportamenti di evitamento/fuga dalle situazioni
- scoppi emotivi (crisi di rabbia, pianto inconsolabile, "capricci")
- ansia, preoccupazione, agitazione
- difficoltà ad attraversare le transizioni
- opposizione/"disobbedienza"/"provocatorietà" (non ascolta, dice di no, fa il contrario)
- "disturbare"/"fare i dispetti"
- aggressività, aggressività senza senso

TIPICI SEGNALE DI DIS-REGOLAZIONE

- risate incontrollabili/fare il pagliaccio
- aggrapparsi al caregiver
- aumento dell'appetito
- transitoria goffaggine, scarsa coordinazione, movimenti rigidi/a scatto
- agitazione motoria
- ricerca di input sensoriali intensi (ad es. correre in tondo in modo vorticoso, toccare tutto, mettere in bocca ogni cosa, sbattere contro le pareti)

SISTEMA DORSO-VAGALE

- chiusura, ritiro, inibizione
 - bambino iper-adattato «people pleaser»
- movimenti ripetitivi, dondolio
- aggrapparsi a un oggetto
- diminuzione dell'appetito
- pigrizia, sentirsi esausto, demotivato, apatico, "imbambolato", masturbazione coatta

CO-REGOLAZIONE



LA SICUREZZA E' IL TRATTAMENTO, IL TRATTAMENTO E' LA SICUREZZA

S. Porges



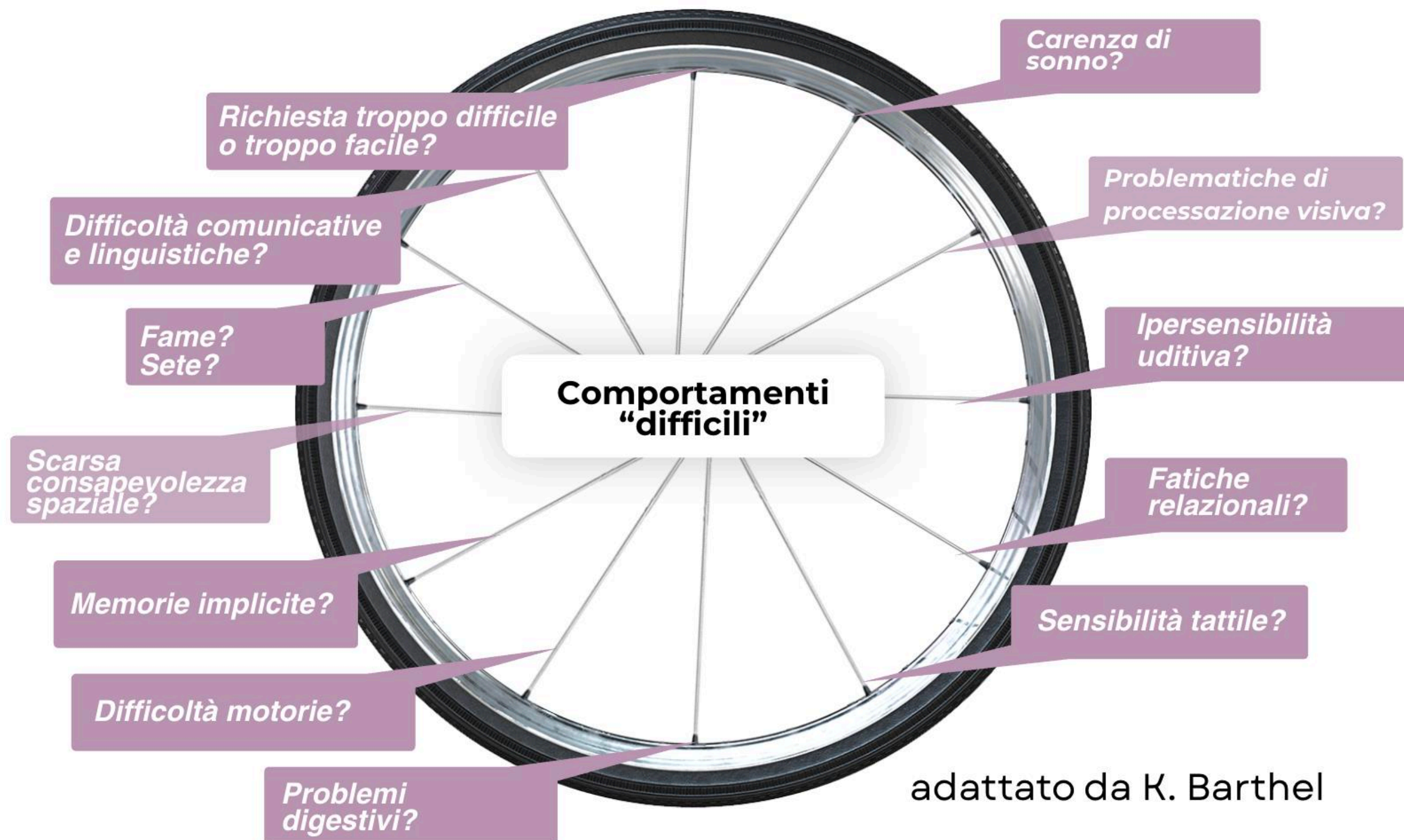
4 STEP PER LA CO-REGOLAZIONE



CO-REGOLARE

- **OSSERVARE:** osservare il bambino nel contesto, rintracciando i pattern rispetto ai punti di forza e punti di fatica: in quali momenti della giornata il bambino “funziona” bene? in quali meno? cosa accade in quei momenti? quali persone sono presenti (adulti e bambini)? quali assenti? quanto rumore, luce, odore, persone in movimento, oggetti nella stanza, etc sono presenti? cosa è successo prima? cosa succederà dopo? quale gioco si sta svolgendo? quali materiali sono presenti? com'è il ritmo delle azioni di quel momento? com'è il clima emotivo del gruppo? come sta l'adulto di riferimento? etc etc

Domande guida



adattato da K. Barthel

SCHEDA OSSERVATIVA a cura di Silvia Iaccarino[illegible]

CO-REGOLARE

- **OSSERVARE:** osservare il bambino nel contesto, rintracciando i pattern rispetto ai punti di forza e punti di fatica: in quali momenti della giornata il bambino “funziona” bene? in quali meno? cosa accade in quei momenti? quali persone sono presenti (adulti e bambini)? quali assenti? quanto rumore, luce, odore, persone in movimento, oggetti nella stanza, etc sono presenti? cosa è successo prima? cosa succederà dopo? quale gioco si sta svolgendo? quali materiali sono presenti? com'è il ritmo delle azioni di quel momento? com'è il clima emotivo del gruppo? come sta l'adulto di riferimento? etc etc
- **PREVENIRE:** attraverso l'osservazione identificare quindi quali sono gli elementi di stress più significativi e, dove possibile, ridurre il carico. Dove non è possibile ridurre il carico, **aggiungere elementi di sicurezza** per esempio avvicinandosi al bambino, parlando con lui, fornendo contatto fisico, proponendo qualcosa che faccia stare bene il bambino, fornendo delle scelte, etc. Tenere conto dei punti di forza e dei momenti in cui il bambino “funziona” bene per capire quali sono per lui le condizioni favorevoli e, dove possibile, riprodurle.

COSA FARE
A CALDO?



CO-REGOLARE

- **REGOLARE LA FISIOLOGIA:** aiutare il bambino nella regolazione della sua fisiologia attraverso presenza gentile e centrata dell'adulto, contatto fisico (se accolto), respirazione, bere un bicchiere d'acqua, mangiare qualcosa (di croccante o gommoso), sensorialità favorevole, etc. Ricordare che il "cattivo comportamento" è una disregolazione del sistema nervoso a causa della neurocezione di minaccia/pericolo.



**Accogliere la crisi,
aspettarsela**

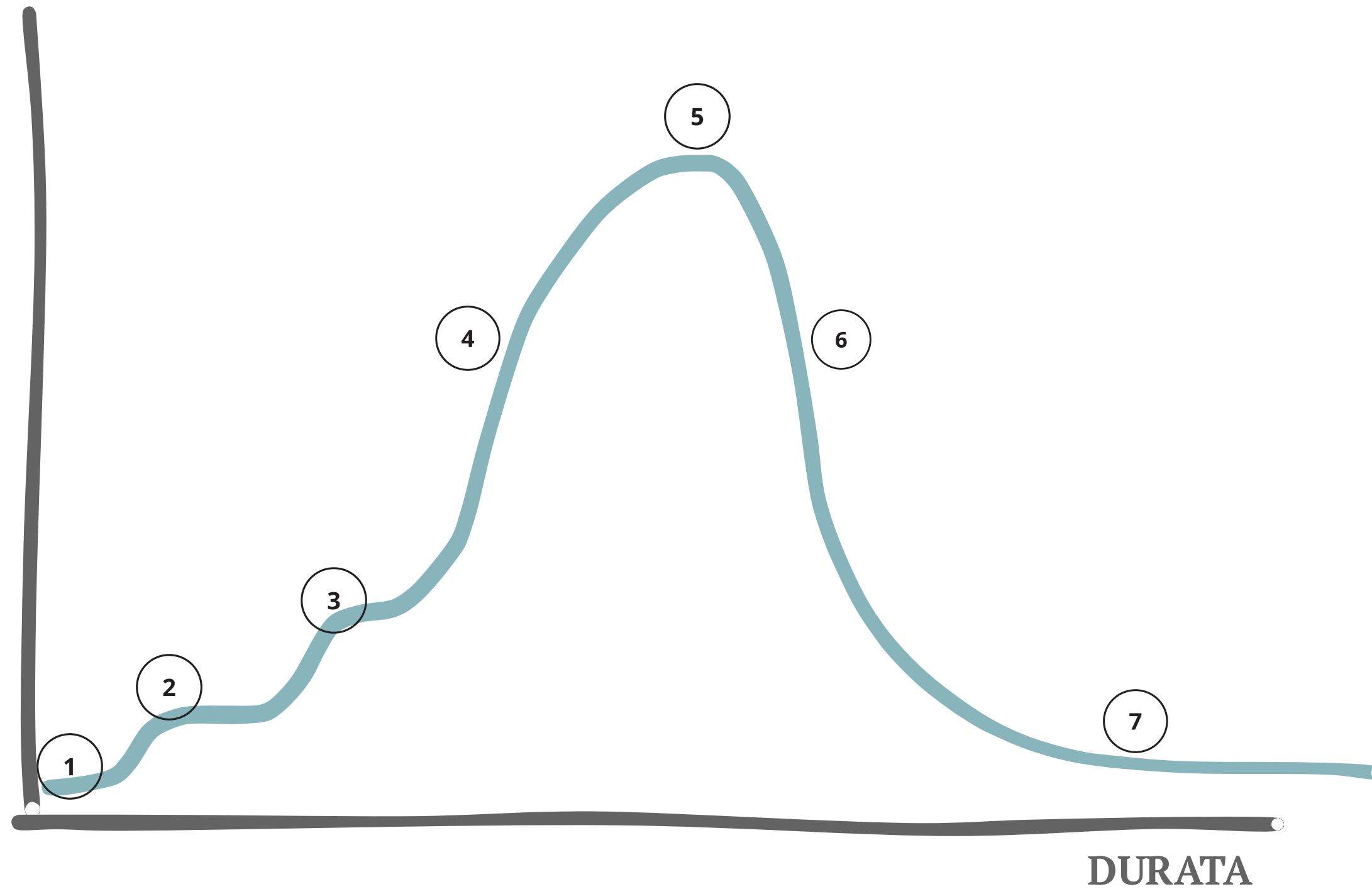
**Abbracciare la
dis-regolazione come
necessaria e inevitabile**

Essere pronti

**Avere in mente che
l'obiettivo primario non
è fermare lo scoppio
emotivo
ma accompagnarlo**

CICLO DI ESCALATION DEL COMPORTAMENTO

INTENSITA'



1. CALMA

2. TRIGGER

3. AGITAZIONE

4. ACCUMULO

5. PICCO/ESPLOSIONE

6. DE-ESCALATION

7. RECUPERO

DURATA

ATTRAVERSARE IL TUNNEL DELLE EMOZIONI, **INSIEME**



A caccia dell'orso andiamo.
Di un orso grande e grosso.
Ma che bella giornata!
Paura non abbiamo.

Oh oh! Un campo!
Un campo di erba frusciante!
Non si può passare sopra.
Non si può passare sotto.

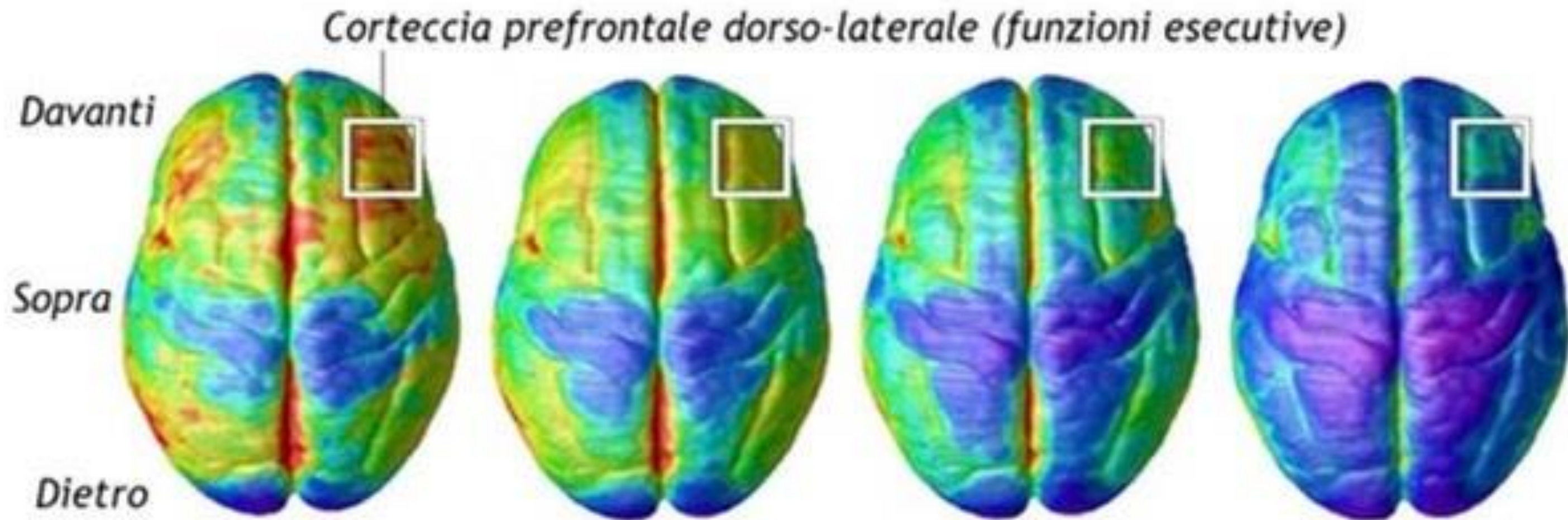


Oh no!
Ci dobbiam passare in mezzo!

CO-REGOLARE

- **REGOLARE LA FISIOLOGIA:** aiutare il bambino nella regolazione della sua fisiologia attraverso presenza gentile e centrata dell'adulto, contatto fisico (se accolto), respirazione, bere un bicchiere d'acqua, mangiare qualcosa (di croccante o gommoso), sensorialità favorevole, etc. Ricordare che il "cattivo comportamento" è una disregolazione del sistema nervoso a causa della neurocezione di minaccia/pericolo.
- **RIFLETTERE:** quando il bambino è più regolato, attraverso il ripristino della connessione relazionale e il rispecchiamento emotivo, riflettere con lui su quanto accaduto e su quale comportamento più socialmente adeguato si potrebbe usare una prossima volta: stabilire un contatto fisico gentile, parlare al bambino con voce prosodica (melodica e ritmica), dando poche informazioni alla volta, per aiutarlo a comprendere e sentirsi più sicuro.

Cervello di 5 anni Cervello pre-adolescenziale Cervello adolescenziale Cervello di 20 anni

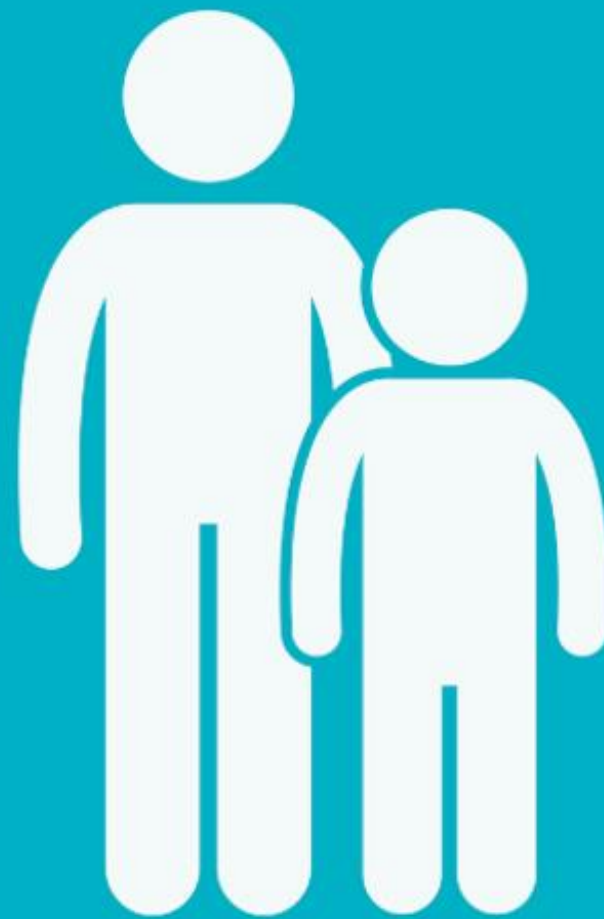
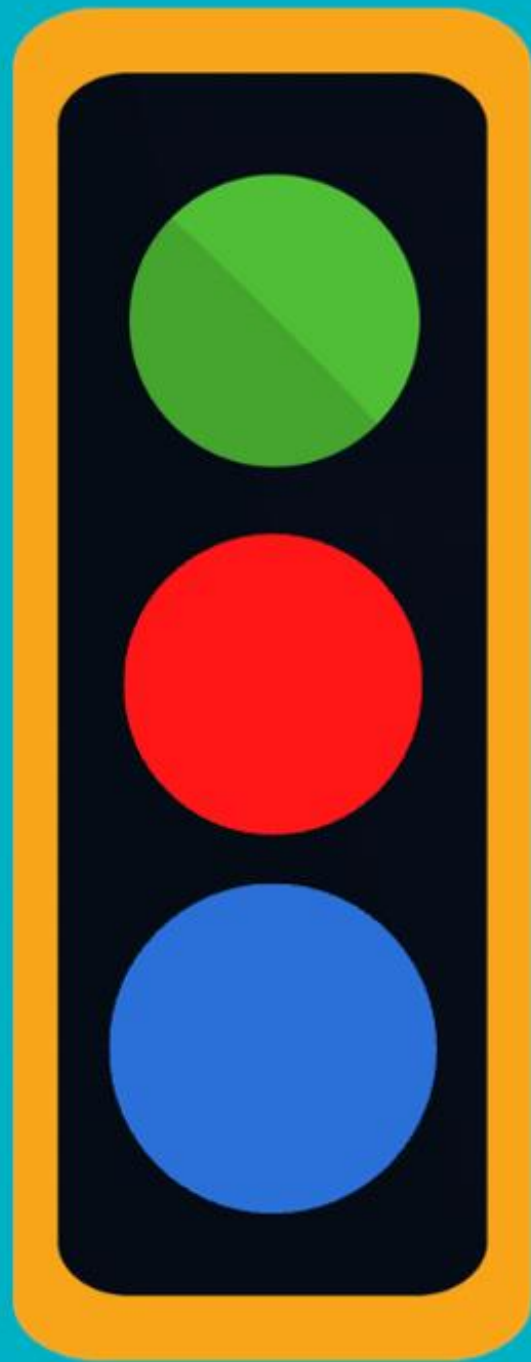


Rosso/giallo: parti di cervello non ancora pienamente mature



Blu/viola: parti di cervello più mature

L'adulto su quale piattaforma
si trova?



Intensità:
alta
media
bassa

E il bambino/a?





**L'adulto deve fare bene l'adulto se si
vuole che il bambino impari a fare
bene il bambino**

Giuseppe Nicolodi

BODY BUDGET
E STRESS
BIOLOGICO
EMOTIVO
COGNITIVO
PROSOCIALE
SOCIALE



STRESS BIOLOGICO

<ul style="list-style-type: none"> • Allergie • Asma • Sfide atletiche • Malattie autoimmuni • Avere fame • Essere ammalato • Stare troppo al chiuso • Avere freddo/avere caldo • Luci brillanti • Traffico intenso • Caffaina • Fumi di auto/camion • Labbra screpolate • Dolore cronico • Fumo di sigaretta o altro • Odori pungenti • Abbigliamento (sensibilità ai tessuti) • Tocco profondo o leggero • Disturbi digestivi • Mangiare zucchero/caramelle • Insicurezza gravitazionale 	<ul style="list-style-type: none"> • Condizioni meteorologiche estreme • Problemi di vista • Illuminazione fluorescente/Mancanza di luce naturale • Intolleranze/sensibilità alimentari • Problemi gastrointestinali • Sedie dure • Avere mani e piedi freddi • Dover stare troppo fermo • Dover stare seduto troppo a lungo • Difficoltà uditive • Cambiamenti ormonali • Ronzio delle linee elettriche • Suoni ronzanti dalle luci • Sonno inadeguato • Infezioni • Insonnia • Scarsi momenti di quiete • Mancanza di qualcosa (cibo o altro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Scarsa consapevolezza interocettiva • Voci forti • Allenamento • Pressione sanguigna alta o bassa • Ciclo mestruale • Scarse ore di sonno o sonno disturbato • Prossimità (qualcuno o qualcosa troppo vicino) • Tempo schermo eccessivo • Odori • Difficoltà linguistiche • Sete • Troppe cose appese in aula • Mal di denti • Viaggio • Videogiochi • Aria secca o troppo umida
---	---	---

STRESS EMOTIVO

<ul style="list-style-type: none"> • Un genitore malato • Anticipazione del futuro • Ansia per i litigi tra genitori • Essere in relazione profonda con un'altra persona • Essere espulso dalla classe • Essere a disagio in mezzo a tante altre persone • Cambiamenti delle routine • Bambini che litigano • Confrontarsi con gli altri • Conflitto • Confronto • Scadenze/tempi stretti 	<ul style="list-style-type: none"> • Transizioni • Depressione • Delusione • Divorzio • Imbarazzo • Sentire responsabilità emotiva • Un familiare malato • Paura delle reazioni altrui • Paura della punizione/conseguenze • Paura dell'altezza • Paura quando si prova qualcosa di nuovo • Sentirsi "fuori" • Sentirsi feriti • Sensazione di dolore • Sentirsi responsabili per gli altri • Sentirsi non amati/disprezzati 	<ul style="list-style-type: none"> • Affidamento/Adozione • Dolore/Perdita • Senso di colpa • Sentirsi impotenti • Grandi sorprese • Lasciare i genitori per entrare a scuola • Solitudine/noia • Conversazioni negative • Incubi • Non sentirsi al sicuro • Sovraeccitazione • Paranoia • Parlare in pubblico • Forti espressioni emotive • Preoccuparsi per genitori anziani
---	--	---

STRESS COGNITIVO

<ul style="list-style-type: none"> • Capacità di organizzare i pensieri • Essere ultimi a cogliere un nuovo concetto • Sentirsi in difficoltà • Essere disinteressati all'argomento • Dissonanza cognitiva • Richieste di lavoro in competizione • Concorrenza • Confusione • Nuovo apprendimento costante • Compiti difficili che non sono adeguati all'età e al grado di sviluppo • Avere una lista di cose da fare nella testa • Storia/esperienza passata • Sovraccarico di informazioni • Informazioni presentate velocemente o troppo lentamente • Mancanza di stimoli intellettuali 	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare una nuova lingua • Imparare qualcosa di nuovo • Prendere decisioni • Perdite di memoria • Multitasking • Nuove informazioni che non si adattano a ciò che si sa • Essere nuovi in un gruppo/Affrontare apprendimenti spiegati in modi a cui non si è abituati • Non essere in grado di svolgere i compiti assegnati • Sovrastimolazione • Scarsa memoria di lavoro • Fatica a comprendere a cosa dare priorità • Sfide della lettura 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatica a ricordare le informazioni • Passaggio a un diverso grado di scuola • Seconda lingua • Elaborazione lenta in un mondo veloce • Lottare per collegare lettere/suoni/simboli • Pensare, concentrarsi e lavorare su un nuovo problema • Pressing temporale • Troppe interruzioni • Troppe aspettative • Difficoltà a riconoscere i pattern e i simboli • Sottostimolazione • Problemi visivi • Quando tutti gli altri capiscono una battuta e tu no
---	--	--

STRESS SOCIALE

<ul style="list-style-type: none"> • Partecipare a feste di compleanno • Essere una persona tranquilla in un mondo vivace • Essere comandato o dominato da un altro • Essere sottomesso • Essere oggetto di pettegolezzi • Sentirsi soli in un gruppo • Essere esclusi o rifiutati da un gruppo • Essere vittima di bullismo • Essere in un grande gruppo • Confronto con gli altri • Situazioni sociali confuse • Costante input sociale quando tu avresti voglia di stare da solo • Stare in mezzo alla folla • Reazione difensiva quando non sei d'accordo con cosa qualcuno sta dicendo • Disaccordi con il tuo compagno • Mangiare lentamente in un mondo veloce • Impegnarsi in chiacchiere non significative • Sentirsi esclusi 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentire di non avere niente di interessante da dire • Sentire di dover socializzare con un gruppo di persone • Adattarsi a culture e norme diverse • Andare a un evento dove non si conosce nessuno • Ostilità • Ipersensibilità ai segnali sociali • Interazione sociale intensa • Conflitti interpersonali • Interpretare l'impatto di cosa stiamo dicendo su qualcun altro • Gelosia • Partecipare a un tavolo con degli estranei e doversi presentare • Mantenere la calma quando si interagisce con qualcuno agitato o arrabbiato • Mancanza di amici • Mancanza di interazione umana • Mancanza di coinvolgimento sociale • Grandi riunioni di famiglia • Gruppi numerosi 	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare le norme di un nuovo gruppo • Incontrare qualcuno di nuovo • Persone in movimento • Non essere compreso da amici o conoscenti • Non avere nessuno con cui giocare • Fare una gaffes • Pressione dei pari • Fare una buona impressione durante un primo incontro • Parlare in pubblico • Far finta che vada tutto bene quando non è così • Chiacchiere in occasione di eventi sociali • Due o più persone che parlano allo stesso tempo • Stare sui social
--	---	--

STRESS PROSOCIALE

<ul style="list-style-type: none"> • Un amico malato • Altruismo • Essere sfruttato dalle persone • Essere influenzato da stereotipi • Essere in ritardo • Non ascoltare i propri bisogni per aiutare un'altra persona • Trattare con le forti emozioni altrui • Difficoltà a leggere i segnali degli altri • Empatia, Simpatia • Sentire lo stress degli altri intorno a noi 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentirsi impreparati • Fare un regalo • Sentirsi in colpa • Avere amici che sono in difficoltà • Aiutare qualcuno ad attraversare una difficoltà • Ignorare una persona che chiede la carità • Ingiustizia • Interagire con individui o gruppi giudicanti • Incontri su Internet • Aspettative degli altri • Mancanza di empatia dovuta al burnout 	<ul style="list-style-type: none"> • Mancanza di luoghi di aggregazione • Reazioni emotive degli altri • Cercare di accontentare gli altri • Dilemmi morali • Preoccupazione per un figlio • Nuova abitazione e quartiere • Il disagio altrui • Anteporre i bisogni degli altri ai propri • Guardare le notizie • Quando il partner è stressato • Fare un lavoro sociale e sentire il dolore e la fatica degli altri
---	--	---

I VERSAMENTI SUL BODY BUDGET

- Mangiare (croccante, freddo), bere (qualcosa di freddo/con cannuccia)
- Dormire
- Interazione sociale/interazioni face to face/ridere insieme
- Contatto fisico
- Respirazione consapevole/fare le bolle di sapone/yoga
- “Lavori pesanti”/Movimento
- Dare compiti/responsabilizzare/dare rimandi favorevoli
- Canto/Musica/Danza
- Acqua fredda sul viso
- Coltivare curiosità e interessi dei bambini
- Gioco
- Espressione artistico-creativa
- Contatto con la Natura/coccolare un pet
- Tempi distesi/lavoro in piccoli gruppi
- Routines prevedibili/lavoro su spazi-tempi-materiali



**Altri testi in inglese li trovate
con le seguenti autrici:
Mona Delahook
Lori Desautels
Claire Wilson**



Per continuare a seguire Percorsi formativi 06, indichiamo i nostri canali:

SITO www.percorsiformativi06.it

INSTAGRAM <https://www.instagram.com/percorsiformativi06/>

YOUTUBE

<https://www.youtube.com/c/SilvialaccarinoPercorsiformativi06/videos>

FB <https://www.facebook.com/percorsiformativi06>

PODCAST <https://www.spreaker.com/show/insieme-per-educare>

GRUPPO FB <https://www.facebook.com/groups/177748889440303/>

TELEGRAM <https://t.me/percorsiformativi06>

NEWSLETTER <https://percorsiformativi06.it/iscrizione-alla-newsletter/>



percorsi formativi06

semi di crescita

www.percorsiformativi06.it

info@percorsiformativi06.it

Tel. 347 9464714