

An illustration of a woman with dark hair tied in a bun, wearing a green sweater, sitting on a couch and comforting a young boy. The boy is wearing a blue sweater and blue pants, sitting with his head buried in his arms, crying. The background shows a shelf with a potted plant, a lamp, and a framed picture.

# Grandi emozioni piccoli passi

Guida per genitori alla gestione dei meltdown  
di bambini con ADHD

# Prima di cominciare

Se le crisi di tuo figlio ti lasciano senza fiato e ti fanno sentire giudicato, sappi che non sei solo e che non è colpa tua né sua.

I meltdown sono momenti in cui le emozioni superano la capacità di gestirle. Non si prevengono con più severità, ma imparando a riconoscere i segnali, ad abbassare il carico e a insegnare strumenti concreti nei momenti tranquilli.

## UN PATTO GENTILE

Non useremo il numero di crisi come misura del valore di un bambino né della bravura di un genitore. Cercheremo strategie sostenibili, un passo alla volta.

## Come leggere queste pagine

- Parti dal capitolo più vicino alla vostra difficoltà di oggi.
- Prova una strategia per volta e annota che effetto ha.
- Usa le schede finali per osservare, non per giudicare.

# Come usare la guida

Leggeretutto non è necessario. Il valore nasce quando una pagina diventa un gesto semplice, ripetuto per qualche giorno.

- 1 Osserva due settimane e scrivi, anche poche parole al giorno.
- 2 Scegli un solo innesco su cui intervenire per primo.
- 3 Allena gli strumenti nei momenti sereni, mai durante la crisi.
- 4 Ripeti abbastanza a lungo da vedere un andamento, non un singolo giorno.
- 5 Chiedi aiuto ai professionisti quando la fatica resta alta.

## NOTA IMPORTANTE

Le indicazioni sono educative e generali. Non sostituiscono una valutazione, una diagnosi o un intervento di professionisti della salute.

# Indice

Unamappaertrovare subito ciò che serve.

| Sezione                                    | Pagina |
|--------------------------------------------|--------|
| Prima di cominciare                        | 2      |
| Come usare la guida                        | 3      |
| 1. Capire che cos'è davvero un meltdown    | 5      |
| 2. Riconoscere i segnali prima della crisi | 9      |
| 3. I fattori scatenanti: mappa e diario    | 13     |
| 4. Un ambiente che aiuta a restare calmi   | 17     |
| 5. Insegnare la regolazione emotiva        | 21     |
| 6. Il kit personale delle strategie        | 25     |
| 7. Comunicare mentre la crisi è in corso   | 29     |
| 8. Dopo la crisi: recupero e riparazione   | 33     |
| Piano dei 30 giorni                        | 37     |
| Domande frequenti                          | 41     |
| Errori comuni da evitare                   | 44     |
| Schede da stampare                         | 46     |
| Riepilogo                                  | 48     |
| Nota finale                                | 49     |

CAPITOLO 01

# Capire che cos'è davvero un meltdown



Un meltdown non è un capriccio riuscito male: è un sistema nervoso che ha superato la propria soglia e non riesce più a governare la reazione.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

## Il punto di partenza

Un meltdown non è un capriccio riuscito: è un sistema nervoso che ha superato la propria soglia e non riesce più a governare la reazione.

### Non è un comportamento scelto

Durante la crisi la parte del cervello che ragiona e frena lascia il posto a quella che difende. Chiedere ragionevolezza in quel momento è come chiedere di leggere al buio.

### Capriccio e meltdown sono diversi

Il capriccio ha uno scopo e si interrompe quando l'obiettivo arriva o scompare il pubblico. Il meltdown continua anche quando il bambino ottiene ciò che voleva, perché non è più questione di volontà.

### Dopo la crisi resta la stanchezza

Molti bambini sono svuotati, dispiaciuti e confusi. Il rimprovero arriva su un terreno già fragile: il momento utile per parlare non è quello.

#### UNA LENTE UTILE

Quando un comportamento sembra volontario, chiediti: che cosa, in questo momento, ha superato la soglia di mio figlio? La domanda apre soluzioni concrete.

# Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Osserva una settimana senza intervenire su tutto: annota quando e dove nascono le crisi.
- 2 Descrivi l'episodio in tre righe, senza giudizi.
- 3 Distingui le situazioni in cui il bambino contratta da quelle in cui perde il controllo.
- 4 Scegli un solo momento della giornata su cui lavorare per primo.
- 5 Condividi l'osservazione con l'altro genitore o con chi si occupa di lui.

## Segnali da osservare

- Il pianto o la rabbia non si fermano con la spiegazione.
- Il corpo è coinvolto: tensione, urla, movimento disordinato.
- Dopo l'episodio compaiono stanchezza o vergogna.
- A crisi finita il bambino non ricorda bene la sequenza.

### PAROLE CHE AIUTANO

"Non stai crescendo un bambino cattivo. Stai accompagnando un bambino che ancora non sa frenare da solo."

# Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

| Giorno    | Cosa abbiamo provato | Com'è andata |
|-----------|----------------------|--------------|
| Lunedì    |                      |              |
| Martedì   |                      |              |
| Mercoledì |                      |              |
| Giovedì   |                      |              |
| Venerdì   |                      |              |

## Una storia vera

Alex, otto anni, andava in crisi ogni volta che si doveva lasciare il parco. I genitori hanno capito che il problema non era il parco ma la transizione improvvisa: con un preavviso e un timer visibile, gli episodi si sono ridotti nettamente.

### DOMANDE PER IL GENITORE

Quale segnale ho notato in anticipo? Che cosa posso preparare prima, domani?

## CAPITOLO 02

# Riconoscere i segnali prima della crisi



Quasi nessun meltdown esplode dal nulla. Nei minuti precedenti il corpo manda segnali che, imparati una volta, diventano il tuo miglior strumento di prevenzione.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

# Il punto di partenza

Quasi nessun meltdown esplode dal nulla. Nei minuti precedenti il corpo manda segnali che, imparati una volta, diventano il tuo miglior strumento di prevenzione.

## La salita è visibile

Voce più acuta, movimenti più veloci, mascella tesa, risposte secche, sguardo che si chiude: sono avvisi, non provocazioni.

## Tre livelli, tre risposte

Verde: tutto scorre. Giallo: la tensione sale e servono meno richieste e più spazio. Rosso: la crisi è in corso e l'unico obiettivo è la sicurezza.

## Agire in giallo cambia tutto

Nel giallo bastano una pausa, un bicchiere d'acqua, un cambio di stanza. In rosso nessuna strategia educativa funziona: si può solo accompagnare.

### UNA LENTE UTILE

Quando un comportamento sembra volontario, chiediti: che cosa, in questo momento, ha superato la soglia di mio figlio? La domanda apre soluzioni concrete.

# Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Elenca con tuo figlio i tre segnali che compaiono per primi.
- 2 Dai un nome condiviso alla fase gialla, per esempio "la spia arancione".
- 3 Concorda una risposta unica e semplice per il giallo: uscire dalla stanza, bere, respirare insieme.
- 4 Riduci le richieste appena vedi i segnali, invece di aumentarle.
- 5 Annota ogni volta quale segnale hai riconosciuto in anticipo.

## Segnali da osservare

- Alza la voce senza motivo apparente.
- Non tollera rumori o contatti che di solito accetta.
- Ripete la stessa frase o la stessa richiesta.
- Si irrigidisce o inizia a muoversi senza sosta.

### PAROLE CHE AIUTANO

"Vedo che la spia si sta accendendo. Facciamo una pausa adesso, prima che diventi troppo."

# Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

| Giorno    | Cosa abbiamo provato | Com'è andata |
|-----------|----------------------|--------------|
| Lunedì    |                      |              |
| Martedì   |                      |              |
| Mercoledì |                      |              |
| Giovedì   |                      |              |
| Venerdì   |                      |              |

## Una storia vera

Una mamma ha attaccato in cucina tre disegni: sereno, teso, in crisi. Dopo due settimane era il figlio a indicare il secondo disegno da solo: il primo vero passo verso l'autoregolazione.

### DOMANDE PER IL GENITORE

Quale segnale ho notato in anticipo? Che cosa posso preparare prima, domani?

## CAPITOLO 03

# I fattori scatenanti: mappa e diario



Le crisi sembrano casuali finché non vengono scritte. Su carta, quasi sempre, compaiono gli stessi tre o quattro inneschi ricorrenti.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

## Il punto di partenza

Le crisi sembrano casuali finché non vengono scritte. Su carta, quasi sempre, compaiono gli stessi tre o quattro inneschi ricorrenti.

### Gli inneschi più frequenti

Transizioni tra attività, sovraccarico di rumore o luce, frustrazione davanti a un compito difficile, fame, stanchezza, cambi di programma improvvisi.

### Le condizioni che abbassano la soglia

Una notte corta, una giornata scolastica pesante, la fine di una settimana intensa: non provocano la crisi, ma rendono molto più probabile che arrivi.

### Il diario delle crisi

Ora, luogo, che cosa è successo prima, quanto è durato, che cosa ha aiutato. Cinque colonne per due settimane bastano per vedere lo schema.

#### UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra volontario, chiediti: che cosa, in questo momento, ha superato la soglia di mio figlio? La domanda apre soluzioni concrete.

## Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Compila il diario per quattordici giorni, anche in modo essenziale.
- 2 Cerchia gli inneschi che ricorrono più di due volte.
- 3 Scegli il più frequente e prepara in anticipo quel momento.
- 4 Anticipa la fame e la stanchezza con orari stabili.
- 5 Rivedi il diario dopo due settimane e decidi il prossimo passo.

## Segnali da osservare

- Le crisi si concentrano in certe fasce orarie.
- Tornano nello stesso luogo o con le stesse persone.
- Compaiono soprattutto prima dei pasti o alla sera.
- Aumentano quando la routine salta.

### PAROLE CHE AIUTANO

"Non stiamo cercando un colpevole. Stiamo cercando uno schema che possiamo cambiare."

# Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

| Giorno    | Cosa abbiamo provato | Com'è andata |
|-----------|----------------------|--------------|
| Lunedì    |                      |              |
| Martedì   |                      |              |
| Mercoledì |                      |              |
| Giovedì   |                      |              |
| Venerdì   |                      |              |

## Una storia vera

Una famiglia ha scoperto che quasi tutte le crisi arrivavano tra le 18 e le 19. Anticipare la cena di trenta minuti ha dimezzato gli episodi in una sola settimana.

### DOMANDE PER IL GENITORE

Quale segnale ho notato in anticipo? Che cosa posso preparare prima, domani?

## CAPITOLO 04

# Un ambiente che aiuta a restare calmi



L'ambiente non risolve tutto, ma può abbassare di molto il carico. Meno stimoli in eccesso significa più margine prima della soglia.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

## Il punto di partenza

L'ambiente non risolto tutto, ma può abbassare di molto il carico. Meno stimoli in eccesso significa più margine prima della soglia.

### Ridurre il sovraccarico sensoriale

Luci regolabili invece di neon, cuffie per i rumori forti, ordine essenziale negli spazi in cui si studia o si gioca: piccoli dettagli che liberano energia.

### L'angolo della calma

Un posto scelto insieme, con cuscini, una luce morbida e due o tre oggetti rassicuranti. Non è una punizione: è un rifugio che il bambino può usare quando vuole.

### Routine visibili

Una sequenza illustrata della giornata rende prevedibile ciò che sta per accadere. La prevedibilità è la forma più semplice di sicurezza.

#### UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra volontario, chiediti: che cosa, in questo momento, ha superato la soglia di mio figlio? La domanda apre soluzioni concrete.

# Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Scegliete insieme il posto e gli oggetti dell'angolo della calma.
- 2 Provatelo nei momenti sereni, così diventa familiare prima del bisogno.
- 3 Riduci un solo elemento di disturbo nella stanza più usata.
- 4 Appendi la sequenza illustrata della giornata dove tuo figlio la vede.
- 5 Annuncia i cambi di programma appena li conosci.

## Segnali da osservare

- Reagisce male ai luoghi affollati o rumorosi.
- Si calma quando si isola in una stanza silenziosa.
- Va in crisi quando la routine cambia senza avviso.
- Cerca oggetti da stringere o manipolare quando è agitato.

### PAROLE CHE AIUTANO

"Creiamo insieme il tuo posto tranquillo. Ci puoi andare ogni volta che senti che diventa troppo."

# Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

| Giorno    | Cosa abbiamo provato | Com'è andata |
|-----------|----------------------|--------------|
| Lunedì    |                      |              |
| Martedì   |                      |              |
| Mercoledì |                      |              |
| Giovedì   |                      |              |
| Venerdì   |                      |              |

## Una storia vera

Dopo aver allestito un angolo con pouf, luce soffusa e una clessidra, un bambino di sette anni ha iniziato ad andarci da solo. Le crisi non sono sparite, ma si sono accorciate molto.

### DOMANDE PER IL GENITORE

Quale segnale ho notato in anticipo? Che cosa posso preparare prima, domani?

## CAPITOLO 05

# Insegnare la regolazione emotiva



La capacità di calmarsi non è innata: si allena. E si allena nei momenti sereni, non durante la tempesta.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

# Il punto di partenza

La capacità di calmarsi non è innata: si allena. E si allena nei momenti sereni, non durante la tempesta.

## Il respiro come primo strumento

Respirazione "del palloncino": la panciaccia si gonfia inspirando dal naso e si sgonfia lentamente soffiando dalla bocca. L'espirazione lunga è ciò che calma davvero il corpo.

## Dare un nome alle emozioni

Un bambino che sa dire "sono frustrato" ha già meno bisogno di urlarlo. Una tabella con volti o colori aiuta a nominare ciò che sente.

## Allenare quando è facile

Due minuti al giorno in un momento tranquillo valgono più di qualsiasi tentativo introdotto per la prima volta durante una crisi.

### UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra volontario, chiediti: che cosa, in questo momento, ha superato la soglia di mio figlio? La domanda apre soluzioni concrete.

# Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Scegli una sola tecnica di respirazione e provatela ogni giorno alla stessa ora.
- 2 Appendi una tabella delle emozioni e usala anche tu per raccontare le tue.
- 3 Proponi un'attività fisica breve come scarico: saltare, spingere il muro, correre in giardino.
- 4 Aggiungi un rituale di chiusura della giornata di tre minuti.
- 5 Nomina sempre il tentativo riuscito: "ti sei fermato da solo".

## Segnali da osservare

- Passa da zero a cento senza fasi intermedie.
- Non trova le parole per dire come sta.
- Si calma prima con il movimento che con le parole.
- Rifiuta le tecniche proposte nel momento sbagliato.

### PAROLE CHE AIUTANO

"Facciamo insieme tre respiri lunghi. Io conto e tu soffi come se spegnessi una candela."

# Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

| Giorno    | Cosa abbiamo provato | Com'è andata |
|-----------|----------------------|--------------|
| Lunedì    |                      |              |
| Martedì   |                      |              |
| Mercoledì |                      |              |
| Giovedì   |                      |              |
| Venerdì   |                      |              |

## Una storia vera

Mia, undici anni,si bloccava davanti ai compiti. Con una scatola di strumenti scelti da lei e un respiro concordato, ha imparato a fermarsi prima di arrivare al pianto.

### DOMANDE PER IL GENITORE

Quale segnale ho notato in anticipo? Che cosa posso preparare prima, domani?

## CAPITOLO 06

# Il kit personale delle strategie



Nel momento difficile serve qualcosa di concreto e già pronto. Un kit costruito insieme trasforma le buone intenzioni in gesti possibili.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

# Il punto di partenza

Nel momento difficile serve qualcosa di concreto e già pronto. Un kit costruito insieme trasforma le buone intenzioni in gesti possibili.

## Che cosa mettere dentro

Un oggetto da stringere, qualcosa per il movimento, qualcosa per il silenzio, qualcosa di visivo: cuffie, palla antistress, album da colorare, barattolo dei glitter.

## Le carte-aiuto

Tre o quattro cartoncini con una sola azione ciascuno: "tre respiri", "bevo un bicchiere d'acqua", "vado nel mio angolo", "chiedo un abbraccio".

## Un kit per ogni luogo

Uno a casa, uno più piccolo nello zaino o in borsa. Nei luoghi nuovi la disponibilità immediata conta più della completezza.

### UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra volontario, chiediti: che cosa, in questo momento, ha superato la soglia di mio figlio? La domanda apre soluzioni concrete.

# Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Chiedi a tuo figlio che cosa lo aiuta a sentirsi calmo e parti da lì.
- 2 Raccogliete insieme gli oggetti in un contenitore accessibile.
- 3 Preparate le carte-aiuto con parole o disegni suoi.
- 4 Provate il kit nei momenti sereni, come un gioco.
- 5 Rivedetelo ogni mese: gli oggetti che non funzionano più si sostituiscono.

## Segnali da osservare

- Si calma con oggetti specifici, sempre gli stessi.
- Ha bisogno di muoversi per scaricare la tensione.
- Rifiuta l'aiuto verbale ma accetta un oggetto.
- Preferisce scegliere da solo che ricevere indicazioni.

### PAROLE CHE AIUTANO

"Questo kit è tuo. Scegli tu che cosa metterci e quando usarlo."

# Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

| Giorno    | Cosa abbiamo provato | Com'è andata |
|-----------|----------------------|--------------|
| Lunedì    |                      |              |
| Martedì   |                      |              |
| Mercoledì |                      |              |
| Giovedì   |                      |              |
| Venerdì   |                      |              |

## Una storia vera

Unbambino ha volutoaggiungere al suo kit una fotografia del cane. Gli adulti non l'avrebbero mai pensato: era diventato l'oggetto più efficace di tutti.

### DOMANDE PER IL GENITORE

Quale segnale ho notato in anticipo? Che cosa posso preparare prima, domani?

## CAPITOLO 07

# Comunicare mentre la crisi è in corso



Durante il meltdown le parole contano meno del tono. L'obiettivo non è spiegare né correggere: è accompagnare fino alla discesa.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

## Il punto di partenza

Durante il meltdown le parole contano meno del tono. L'obiettivo non è spiegare né correggere: è accompagnare fino alla discesa.

### Poche parole, voce bassa

Frase brevi, tono calmo, nessuna domanda complessa. Alzare la voce aggiunge stimolo a un sistema già saturo.

### Riconoscere prima di risolvere

"Vedo che è difficile" apre uno spazio. "Non è niente" lo chiude. Riconoscere l'emozione non significa approvare il comportamento.

### Due scelte, non una discussione

Offrire due opzioni entrambe accettabili restituisce un po' di controllo senza aprire una trattativa infinita.

#### UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra volontario, chiediti: che cosa, in questo momento, ha superato la soglia di mio figlio? La domanda apre soluzioni concrete.

# Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Abbassa la voce invece di alzarla, anche quando è faticoso.
- 2 Riduci le parole al minimo e aspetta.
- 3 Metti al sicuro l'ambiente e resta a distanza tollerabile.
- 4 Offri due sole possibilità: l'angolo tranquillo o respirare insieme.
- 5 Se sei troppo in tensione, cambia adulto o prenditi trenta secondi.

## Segnali da osservare

- Peggiora se lo si tocca o lo si avvicina troppo.
- Reagisce alle domande con più rabbia.
- Si calma quando l'adulto smette di parlare.
- Cerca contatto fisico solo alla fine della crisi.

### PAROLE CHE AIUTANO

"Vedo che adesso è davvero dura. Resto qui con te. Quando vuoi, respiriamo insieme."

# Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

| Giorno    | Cosa abbiamo provato | Com'è andata |
|-----------|----------------------|--------------|
| Lunedì    |                      |              |
| Martedì   |                      |              |
| Mercoledì |                      |              |
| Giovedì   |                      |              |
| Venerdì   |                      |              |

## Una storia vera

Un papà ha smesso di ripetere "calmati" e ha iniziato a sedersi in silenzio a un metro di distanza. La durata media delle crisi si è quasi dimezzata in un mese.

### DOMANDE PER IL GENITORE

Quale segnale ho notato in anticipo? Che cosa posso preparare prima, domani?

## CAPITOLO 08

# Dopo la crisi: recupero e riparazione



Ciò che accade dopo decide quanto si impara dall'episodio. Prima il recupero del corpo, poi — molto più tardi — le parole.

In questo capitolo trovi spiegazioni chiare, esempi di vita quotidiana e un piccolo esperimento da provare senza cercare la perfezione.

# Il punto di partenza

Ciò che accade dopo decide quanto si impara dall'episodio. Prima il recupero del corpo, poi — molto più tardi — le parole.

## Prima il corpo

Silenzio, acqua, uno spuntino leggero, un'attività tranquilla. Il sistema nervoso ha bisogno di tempo reale per tornare in equilibrio.

## Il colloquio a mente fredda

Anche il giorno dopo va bene. Ascolta il punto di vista di tuo figlio, ricostruite insieme che cosa è successo prima e che cosa potrebbe aiutare la prossima volta.

## Riparare la relazione

Un'attività piacevole insieme e una frase chiara: la crisi non ha rotto il legame. La sicurezza affettiva riduce la frequenza degli episodi.

### UNALENTE UTILE

Quando un comportamento sembra volontario, chiediti: che cosa, in questo momento, ha superato la soglia di mio figlio? La domanda apre soluzioni concrete.

# Strategie pratiche

Scegli una sola strategia da provare questa settimana: piccola, ripetibile, verificabile.

- 1 Concedi un vero tempo di recupero, senza domande.
- 2 Rimanda il confronto a quando entrambi siete calmi.
- 3 Chiedigli di raccontare o disegnare come si sentiva.
- 4 Riconosci ogni tentativo di controllo, anche piccolo.
- 5 Chiudete con qualcosa di piacevole fatto insieme.

## Segnali da osservare

- Dopo la crisi resta chiuso o si vergogna.
- Ha bisogno di dormire o di stare solo.
- Accetta di parlarne solo molto dopo.
- Chiede conferma di essere ancora amato.

### PAROLE CHE AIUTANO

"È passata. Non sei nei guai. Vediamo insieme che cosa può aiutarti la prossima volta."

# Scheda di verifica

Compilainmenodiunminutoalgiorno.Bastano poche parole.

| Giorno    | Cosa abbiamo provato | Com'è andata |
|-----------|----------------------|--------------|
| Lunedì    |                      |              |
| Martedì   |                      |              |
| Mercoledì |                      |              |
| Giovedì   |                      |              |
| Venerdì   |                      |              |

## Una storia vera

Dopo una crisi durante una festa di famiglia, i genitori di Sam hanno aspettato il giorno dopo e gli hanno chiesto di disegnare la festa. Il disegno ha raccontato il rumore: da allora esiste un piano di uscita concordato.

### DOMANDE PER IL GENITORE

Quale segnale ho notato in anticipo? Che cosa posso preparare prima, domani?

## Giorni 1-7 · Osservare

Compila i diari delle crisi senza cambiare nulla. Guarda orari, luoghi e inneschi ricorrenti.

### Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto anche in una giornata storta.

- 1 Spiega il cambiamento con una frase semplice.
- 2 Prepara ciò che serve prima del momento critico.
- 3 Segna un solo dato al giorno.
- 4 Rivedi il piano alla fine della settimana.

| Giorno | Azione | Nota |
|--------|--------|------|
| 1      |        |      |
| 2      |        |      |
| 3      |        |      |
| 4      |        |      |
| 5      |        |      |
| 6      |        |      |
| 7      |        |      |

#### SE LA GIORNATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: sicurezza, poche parole, recupero. Il resto si rimanda a domani.

## Giorni 8-14 · Preparare l'ambiente

Allestisci l'angolo della calma, rendi visibile la routine e riduci un solo elemento di sovraccarico.

### Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto anche in una giornata storta.

- 1 Spiega il cambiamento con una frase semplice.
- 2 Prepara ciò che serve prima del momento critico.
- 3 Segna un solo dato al giorno.
- 4 Rivedi il piano alla fine della settimana.

| Giorno | Azione | Nota |
|--------|--------|------|
| 8      |        |      |
| 9      |        |      |
| 10     |        |      |
| 11     |        |      |
| 12     |        |      |
| 13     |        |      |
| 14     |        |      |

#### SE LA GIORNATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: sicurezza, poche parole, recupero. Il resto si rimanda a domani.

## Giorni 15-22 · Allenare gli strumenti

Introduci il respiro quotidiano, la tabella delle emozioni e il kit personale, nei momenti sereni.

### Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto anche in una giornata storta.

- 1 Spiega il cambiamento con una frase semplice.
- 2 Prepara ciò che serve prima del momento critico.
- 3 Segna un solo dato al giorno.
- 4 Rivedi il piano alla fine della settimana.

| Giorno | Azione | Nota |
|--------|--------|------|
| 15     |        |      |
| 16     |        |      |
| 17     |        |      |
| 18     |        |      |
| 19     |        |      |
| 20     |        |      |
| 21     |        |      |

#### SE LA GIORNATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: sicurezza, poche parole, recupero. Il resto si rimanda a domani.

## Giorni 23-30 - Consolidare

Concorda il piano per la fase già alla e per il fuoricasa, e ripassa insieme ciò che ha funzionato.

### Obiettivo della fase

Rendere il prossimo passo prevedibile e abbastanza piccolo da poter essere ripetuto anche in una giornata storta.

- 1 Spiega il cambiamento con una frase semplice.
- 2 Prepara ciò che serve prima del momento critico.
- 3 Segna un solo dato al giorno.
- 4 Rivedi il piano alla fine della settimana.

| Giorno | Azione | Nota |
|--------|--------|------|
| 22     |        |      |
| 23     |        |      |
| 24     |        |      |
| 25     |        |      |
| 26     |        |      |
| 27     |        |      |
| 28     |        |      |

#### SE LA GIORNATA È DIFFICILE

Torna al piano minimo: sicurezza, poche parole, recupero. Il resto si rimanda a domani.

# Domande frequenti

Risposte prudenti alle domande che i genitori fanno più spesso.

## Come distinguo un capriccio da un meltdown?

Il capriccio ha uno scopo e si spegne quando l'obiettivo arriva. Il meltdown continua anche dopo, perché il controllo è saltato: il corpo è coinvolto e la spiegazione non arriva.

## Devo ignorare la crisi?

Ignorare il bambino non aiuta. Puoi ridurre le parole e l'attenzione al comportamento restando presente e disponibile: è la presenza calma che accorcia l'episodio.

## Le punizioni servono?

Punire un episodio in cui il controllo è saltato insegna poco e alimenta la vergogna. Le regole si costruiscono prima e si ripassano dopo, a mente fredda.

### IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala a chi conosce tuo figlio: pediatra, insegnante o specialista.

## Spazio per i tuoi appunti

| Domanda | Risposta ricevuta |
|---------|-------------------|
|         |                   |
|         |                   |
|         |                   |

# Domande frequenti

Risposte prudenti alle domande che genitori fanno più spesso.

## E se la crisi arriva in pubblico?

Priorità alla sicurezza e all'uscita dalla situazione: un luogo meno affollato, poche parole, nessuna spiegazione agli sconosciuti. Il giudizio degli altri non è il problema da risolvere in quel momento.

## Quanto può durare un meltdown?

Varia molto. Se gli episodi durano a lungo, si ripetono più volte al giorno o comportano rischi per sé o per gli altri, parlane con un professionista.

## Mio figlio se la prende sempre con me: perché?

Spesso le crisi esplodono con la persona che dà più sicurezza, dopo un'aggiornata di autocontrollo altrove. È faticoso, ma è un segno di fiducia.

### IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala a chi conosce tuo figlio: pediatra, insegnante o specialista.

## Spazio per i tuoi appunti

| Domanda | Risposta ricevuta |
|---------|-------------------|
|         |                   |
|         |                   |
|         |                   |

# Domande frequenti

Risposte prudenti alle domande che i genitori fanno più spesso.

## Che cosa dico ai fratelli?

Spiega con parole semplici che cosa succede e concorda un piano: dove andare, che cosa fare. Anche loro hanno bisogno di sentirsi protetti e considerati.

## E se perdo la pazienza anch'io?

Succede. Ripara dopo con una frase onesta: ho mostrato che si può sbagliare e rimettere a posto. Prevedi anche un piano per te nei momenti più duri.

## Quando chiedere aiuto specialistico?

Quando le crisi sono frequenti o intense, quando compaiono aggressività, autolesionismo, ansia o rifiuto della scuola, o quando la famiglia è in difficoltà costante.

### IN PRATICA

Annota la domanda che resta aperta e portala a chi conosce tuo figlio: pediatra, insegnante o specialista.

## Spazio per i tuoi appunti

| Domanda | Risposta ricevuta |
|---------|-------------------|
|         |                   |
|         |                   |
|         |                   |

# Errori comuni da evitare

Riconoscere un errore non serve a colpevolizzarsi: serve a trovare una strada più semplice.

## Ragionare durante la crisi

Nel momento rosso le spiegazioni non arrivano. Parla dopo, quando il corpo si è calmato.

## Alzare la voce per farsi sentire

Aggiunge stimolo a un sistema già saturo e allunga l'episodio.

## Promettere premi per far smettere il pianto

Insegnare che la crisi è il modo più veloce per ottenere qualcosa, proprio dove vogliamo insegnare il contrario.

## Usare l'angolo della calma come punizione

Se diventa un castigo, il bambino smetterà di usarlo proprio quando gli serve.

### DA RICORDARE

Una strategia che non funziona è un'informazione utile. Cambia un elemento alla volta e riprova per qualche giorno.

## Quale di questi vogliamo evitare questa settimana?

| Errore da evitare | Cosa faremo al suo posto |
|-------------------|--------------------------|
|                   |                          |
|                   |                          |

# Errori comuni da evitare

Riconoscere un errore non serve a colpevolizzarsi: serve a trovare una strada più semplice.

## Cambiare cinque cose insieme

Non saprai che cosa ha funzionato e la famiglia farà fatica a mantenere il piano.

## Introdurre una tecnica nuova durante la crisi

Gli strumenti si allenano nei momenti tranquilli: nel rosso si usa solo ciò che è già familiare.

## Rimproverare subito dopo l'episodio

Il momento del recupero non è il momento della lezione. Aspetta e riprendi più tardi.

## Pensare che una ricaduta annulli i progressi

Le crisi tornano nei periodi di distacco o cambiamento. L'andamento si legge sulle settimane, non sui singoli giorni.

### DA RICORDARE

Una strategia che non funziona è un'informazione utile. Cambia un elemento alla volta e riprova per qualche giorno.

## Quale di questi vogliamo evitare questa settimana?

| Errore da evitare | Cosa faremo al suo posto |
|-------------------|--------------------------|
|                   |                          |
|                   |                          |

# Il diario delle crisi

Compilaperdue settimane.Pocheparolebastano: servono a vedere lo schema, non a giudicare la giornata.

| Giorno e ora | Che cosa è successo prima | Che cosa ha aiutato |
|--------------|---------------------------|---------------------|
|              |                           |                     |
|              |                           |                     |
|              |                           |                     |
|              |                           |                     |
|              |                           |                     |
|              |                           |                     |
|              |                           |                     |
|              |                           |                     |

## Gli inneschi che si ripetono

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_

### LA NOSTRA REGOLA

Quando vediamo la spia gialla facciamo sempre: \_\_\_\_\_

# Il piano della calma

Scrivetelo insieme in un momento di serenità e appendetelo dove tutti lo vedono.

| Tema                         | Il nostro piano |
|------------------------------|-----------------|
| I segnali della fase gialla  |                 |
| Che cosa faccio io adulto    |                 |
| Che cosa può fare mio figlio |                 |
| Il posto tranquillo di casa  |                 |
| Il piano per il fuori casa   |                 |

## Nel mio kit ci sono

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### DOPO LA CRISI

Prima il recupero, poi il dialogo. Frase da ricordare: "È passata. Non sei nei guai."

# La calma si costruisce insieme

Hai imparato a leggere i segnali, ad alleggerire l'ambiente, a insegnare strumenti concreti e ad accompagnare la crisi senza aggiungere tensione. Ora conserva ciò che sostiene davvero la vostra famiglia.

## Gli otto punti da ricordare

- 1 Il meltdown è una perdita di controllo, non una sfida all'adulto.
- 2 Quasi ogni crisi ha una salita: nel giallo si può ancora intervenire.
- 3 Gli inneschi si scoprono scrivendo, non ricordando.
- 4 L'ambiente e la prevedibilità riducono il carico.
- 5 Gli strumenti si allenano nei momenti sereni.
- 6 Durante la crisi: poche parole, voce bassa, presenza calma.
- 7 Dopo la crisi: prima il corpo, poi il dialogo, sempre la riparazione.
- 8 I progressi si leggono sulle settimane, non sui singoli giorni.

### IL PROSSIMO PASSO

Scegli una sola pagina da usare questa settimana. Una pratica ripetuta vale più di molte idee lasciate sulla carta.

## Nota finale

Questa guida è uno strumento educativo per genitori e caregiver.

Non sostituisce una valutazione, una diagnosi o un intervento di professionisti della salute e della psicologia. Le crisi emotive possono avere cause diverse e intrecciate. Rivolgiti al pediatra o allo specialista che segue tuo figlio per un percorso personalizzato.

### **QUANDO NON RIMANDARE**

Crisi molto frequenti o prolungate, comportamenti pericolosi per sé o per gli altri, ansia intensa, forte calo dell'umore o rifiuto della scuola richiedono il confronto tempestivo con un professionista.

## Un ultimo promemoria

Tuo figlio non è le sue crisi. Tu non sei la somma delle sere difficili. Il cambiamento nasce da osservazione, strumenti concreti e presenza calma, ripetuta nel tempo.

Fine della guida · Calma in Famiglia