Il linguaggio emotivo dei bambini nello spettro autistico

Capitolo 1 – Le emozioni nei bambini autistici: una premessa

Le emozioni sono universali, ma il modo in cui vengono elaborate ed espresse può variare profondamente. Nei bambini nello spettro autistico, le emozioni possono essere intense ma difficili da esprimere. Non si tratta di freddezza o distacco, ma spesso di una difficoltà a:

- Riconoscere le proprie emozioni: molti bambini faticano a distinguere tra rabbia, frustrazione o tristezza, perché non hanno ancora sviluppato un vocabolario emotivo interno.
- Leggere le emozioni degli altri: il riconoscimento delle espressioni facciali o del tono della voce può risultare confuso o poco intuitivo.
- Regolare le emozioni: spesso la risposta emotiva è sproporzionata perché il sistema di autoregolazione è immaturo o funzionante in modo diverso.

💡 Per questo è importante non interpretare il comportamento alla luce dei codici neurotipici, ma imparare ad ascoltare le emozioni attraverso segnali diversi: il corpo, il comportamento, il silenzio.

🧠

Capitolo 2 – Il corpo come linguaggio: stimming e comportamenti autoregolativi

Il stimming è una forma di auto-stimolazione sensoriale. Nei bambini nello spettro, questi comportamenti possono servire a:

- Calmarsi in momenti di stress o sovraccarico sensoriale (es. mani che tremano, dondolio).
- Autoregolare le emozioni: quando non riescono a verbalizzare un disagio, il corpo parla per loro.
- Esprimere felicità o eccitazione: saltelli, urletti o movimenti rapidi possono essere segni di gioia.

- Bloccare stimoli esterni: in ambienti caotici o troppo stimolanti, il bambino può chiudersi in attività ripetitive per proteggersi.

📌 È importante non reprimere questi comportamenti, ma osservarli per capirne la funzione. Alcuni stimming possono essere convertiti in forme più funzionali senza toglierli completamente.

👁️

Capitolo 3 – Espressione facciale e contatto visivo: perché sono diversi?

Nel bambino autistico, lo sguardo e il volto non sempre “parlano” come ci aspettiamo:

- Il contatto visivo può essere evitato perché risulta invadente, ansiogeno o fonte di disagio.
- Le espressioni facciali possono apparire piatte, assenti o incoerenti con la situazione.
- Il sorriso sociale può essere poco frequente o riservato a momenti molto specifici.

👀 Queste caratteristiche spesso portano gli adulti a pensare che il bambino sia “disinteressato” o “distaccato”. In realtà, il bambino può essere profondamente coinvolto emotivamente, ma manifestarlo in modo atipico. Alcuni bambini si “concentrano” meglio quando non guardano negli occhi: lo sguardo può distrarli.

💡 Il rispetto del loro spazio visivo è una forma di accoglienza.

🗣️

Capitolo 4 – Quando il linguaggio non c’è: emozioni senza parole

Molti bambini nello spettro non parlano o parlano poco, soprattutto nei primi anni. Questo rende complessa l’espressione delle emozioni:

- Frustrazione e disagio possono sfociare in crisi, aggressività o ritiro.
- Alcuni bambini emettono versi, urla, pianti intensi come unico mezzo di comunicazione.
- I comportamenti “problema” sono spesso la forma in cui il bambino dice: “Non ce la faccio”, “Aiutami”, “Non so come dirlo”.

🧩 È fondamentale offrire modalità alternative di comunicazione: PECS, tabelle visive, oggetti preferiti, gesti o strumenti digitali. Ogni bambino ha una “porta d’ingresso” comunicativa diversa, e trovarla è il primo passo per ridurre le crisi e aumentare la connessione emotiva.

💡

Capitolo 5 – Strategie educative per sostenere il linguaggio emotivo

Ecco 6 strategie concrete per aiutare il bambino a riconoscere e comunicare le emozioni:

1. Libri sulle emozioni: scegli testi illustrati che mostrino i volti delle emozioni con parole semplici o simboli visivi. Meglio se plastificati e consultabili a piacere.
2. Routine visive con spazi emotivi: inserisci nel planning giornaliero un simbolo “come mi sento”, da compilare ogni giorno. Aiuta a dare un nome a ciò che si prova.
3. Giochi teatrali ed espressivi: attività con pupazzi, facce disegnate, canzoni mimiche, travestimenti: rendono le emozioni “giocabili” e quindi accessibili.
4. Uso del corpo per esprimere stati emotivi: balli, percorsi motori, giochi di tensione e rilassamento (es. yoga per bambini) aiutano a esternare ciò che non si sa dire.
5. L’angolo della calma: uno spazio sicuro e accogliente dove il bambino può rifugiarsi durante un momento di crisi. Con cuscini, peluche, luci soffuse e materiali sensoriali.

6. Uso del “vocabolario visivo delle emozioni”: crea una griglia con immagini o simboli (felice, arrabbiato, stanco, triste…) da usare ogni giorno per far scegliere al bambino come si sente.

📌 Queste strategie aiutano a potenziare la consapevolezza emotiva, migliorare la comunicazione e prevenire molte crisi legate al sovraccarico.

🧩

Capitolo 6 – Il ruolo dell’adulto: osservare, accogliere, tradurre

L’adulto ha un ruolo chiave: non solo guida, ma anche “traduttore emotivo”. Ecco cosa significa concretamente:

- Osservare senza giudicare: capire il contesto, i segnali corporei, le espressioni del bambino.
- Nominare le emozioni al posto del bambino: “Ti vedo arrabbiato, forse volevi finire il gioco”.
- Accogliere il momento emotivo: non negarlo, non minimizzarlo (“non è niente”), ma stare accanto con empatia.
- Modellare il comportamento: mostrare come si può gestire un’emozione difficile con parole, gesti, respirazione.
- Favorire relazioni di fiducia, in cui il bambino si sente al sicuro e libero di esprimere se stesso.

👥 Essere “accanto a lui” non significa risolvere ogni crisi, ma esserci quando succede. Con rispetto, pazienza e ascolto vero.