

Pianeta bambini

Pianeta...



ANNA OLIVERIO FERRARIS
Psicologa e psicoterapeuta,
docente di Psicologia
dello sviluppo all'Università
di Roma "La Sapienza".

Gestire la collera

La collera non è di per sé un'emozione cattiva. Ci permette di difenderci. Dietro alla collera c'è l'istinto di conservazione e la libertà. Ma poiché essa può trasformarsi in violenza bisogna riuscire a controllarla: è necessario saper trovare un equilibrio tra il bisogno di esprimere il proprio risentimento e la necessità di non provocare risse, insultare e offendere. Raggiungere un equilibrio tra queste due esigenze non è semplice né immediato. Ci vogliono anni. Quelli della scuola dell'infanzia, però, rappresentano un periodo ideale per muovere i primi passi nella giusta direzione. Vediamo come genitori e insegnanti possono aiutare i bambini.

Come aiutare i bambini

- Un primo punto consiste nell'incoraggiarli a esprimere a parole la collera invece di reagire in maniera impulsiva. Di fronte a un comportamento violento serve intervenire tempestivamente "sul campo" interrompendo l'azione e insistendo perché il

bambino spieghi che cosa lo ha fatto arrabbiare. Stabilire un nesso tra il sentimento che il piccolo prova quando si arrabbia e la causa che ha provocato quel sentimento è un punto importante. Un bambino di tre-sei anni ha bisogno di essere aiutato a capire che cosa è accaduto o sta accadendo dentro e fuori di lui: se è incoraggiato a prestare attenzione alle cause e alle conseguenze, in seguito sarà in grado di dire lui stesso, invece di agire d'impulso, piagnucolare o lamentarsi, che cosa non gli piace, perché e cosa vuole veramente. Per arrivare a questo è però importante che senta che la sua emozione è stata recepita e accettata, anche se ciò non cambia necessariamente le cose ("Lo so che è noioso aspettare, ma non posso fare altrimenti").

A questa età bisogna anche suggerire delle soluzioni: "Gianna ti ha preso la bici? Vai a dirle che te la renda subito (o dopo che ha fatto un giro). Dille che quella è la tua bici e che tu la vuoi". Anche un bambino ha l'esigenza di farsi rispettare.

I bambini imparano meglio a gestire la collera accanto a un genitore che la esprime (con moderazione) che a un adulto sempre prudente.

I modelli da imitare

I modelli di comportamento sono più efficaci delle parole. È più probabile che un bambino finisca per fare ciò che i genitori e gli insegnanti fanno, piuttosto che quello che dicono di fare. Dobbiamo prestare attenzione a come ci comportiamo di fronte ai bambini. Quando siamo arrabbiati, è meglio che esprimiamo a parole il nostro stato d'animo piuttosto che reprimere la collera e poi esplodere in gesti, termini e azioni incontrollate. Bisogna evitare le espressioni umilianti o cariche di disprezzo. Sono invece accettabili frasi del tipo "Sono arrabbiata!", "Non mi lasci respirare!", "Smettila di interrompermi!", "Mi irrita che tu non rispetti i patti!" pronunciate con un tono di voce deciso. I bambini devono imparare quali sono i limiti che non devono essere oltrepassati e le regole che bisogna rispettare per poter vivere in una comunità.

Può sembrare paradossale ma non lo è: i bambini imparano meglio a gestire la collera accanto a un genitore che la esprime (con moderazione) che accanto a un adulto sempre dolce, prudente e riservato. Hanno bisogno di vedere che anche i genitori e gli insegnanti sono umani.

"Oggi sono arrabbiato!"

Controllare la collera non è facile, perché nasce da un sentimento di impotenza, dalla percezione di un limite, di un sopruso o di un'ingiustizia. Ci vuole parecchio tempo prima di trovare dei modi accettabili per esprimerla. È già un successo se a cinque-sei anni un bambino, in preda alla collera, riesce a trattenersi dal picchiare un compagno limitandosi a dirgli con voce alta e minacciosa "Sono molto arrabbiato!". Come molti adulti, non ha ancora un controllo completo della propria collera, ma è sulla buona strada!