

QUANDO UN FIGLIO SI ARRABBIA

Articolo pubblicato sui quotidiani “ Il Padova” in data 11.09.09 e “Il Mattino di Padova” in data 14.09.09.

Mio figlio di 9 anni ha con noi genitori delle forti crisi di rabbia, che si possono scatenare per i motivi più imprevedibili e banali. Rimproverarlo in quei momenti o anche quando tutto è passato non è servito finora a niente...

Nell'infanzia il rapporto con la realtà è molto immediato e può capitare che i bambini siano, in alcune situazioni, “sequestrati” dalle stesse emozioni che provano di fronte alle inevitabili difficoltà o ai no degli adulti. La rabbia, come tutti i sentimenti, è un'emozione positiva: naturalmente entro certi limiti, va lasciato al bambino il diritto di esprimere la sua rabbia, accumulata come conseguenza di eventi magari invisibili per l'adulto, affinché non si trasformi in azioni aggressive nei confronti di se stesso, degli altri o degli oggetti.

Può essere utile, soprattutto in vista dell'adolescenza in cui le crisi di rabbia non sono certo infrequenti, mettersi d'impegno e cercare di capire i motivi di questa rabbia insieme al bambino e soprattutto aiutarlo ad apprendere i modi per gestirla, dando il messaggio: “La rabbia non è più forte di te, puoi imparare ad affrontare questo momento difficile”.

Nei momenti di crisi, ad esempio, è positivo che l'adulto compia anch'egli uno sforzo per controllare la sua irritazione e che eviti rimproveri o “prediche”. Quando il bambino si è tranquillizzato, si può parlare di quanto è successo, comprendendo il suo stato d'animo, ma ribadendo alcuni limiti e suggerendogli delle alternative, per il futuro, per scaricare il “vulcano nella pancia”: “Ho capito che ti sei molto arrabbiato: se ti succede ancora, non puoi lanciare le cose, ma puoi dirlo a chi ti sta vicino o trovare il modo di sfogarti, come prendere a pugni il cuscino o andare a fare una corsa in bicicletta”. Riconoscere ed elogiare successivamente l'autocontrollo dei figli può rinforzare in loro questa capacità.

Ci sono inoltre delle libri molto belli da leggere con i figli, che raccontano storie di “bambini arrabbiati” che hanno trovato dei modi per abbassare la temperatura emotiva: fra queste è interessante leggere “Che rabbia!” di M. D'Allancé con i bambini più piccoli e “Anna è furiosa” di C. Nostlinger con chi è un po' più grande.

Paola Milani, professore associato Dipartimento di Scienze dell'Educazione, Università di Padova.
Con la collaborazione di Ombretta Zanon, psicopedagogista, Facoltà di Scienze della Formazione, Università di Padova

Inviare domande a: lascoladeigenitori@comune.padova.it