



ANCHE I BAMBINI SI ARRABBIANO! A cura della Dott.ssa Associata Paola Izzo per
[Scarabocchiando a casa di... l'unica rete nazionale di Nidi famiglia Tagesmutter, Nidi Domiciliari, P.G.E. e Servizi integrativi ed innovativi per la prima infanzia](#)

Le emozioni sono un fenomeno psicologico complesso e multidimensionale che oltre ad attivare cambiamenti di natura fisiologica ed espressiva, organizzano il rapporto con l'ambiente e con gli altri.

Tra le emozioni più precoci e primitive, oltre alla gioia e al dolore, c'è la rabbia. Difficilmente è possibile incontrare qualcuno che non si arrabbia mai e la rabbia appartiene anche ai bambini molto piccoli.

La società in cui siamo immersi tende ad inibire l'espressione della rabbia, considerandola un'emozione inadeguata e solo ed esclusivamente distruttiva, qualcosa da nascondere. In realtà provando a cambiare prospettiva e considerando la funzione evolutiva di qualunque emozione è possibile comprendere quanto non sia sbagliato provare questo o quel sentimento quanto piuttosto è il comportamento che segue una certa emozione a dover essere modulato, specie quello della rabbia che potrebbe portare in alcuni casi ad atteggiamenti aggressivi.

Mentre un adulto dovrebbe aver imparato nel corso della sua esistenza a gestire i sentimenti rabbiosi e trasformarli in azioni costruttive e non distruttive per i bambini la faccenda è più complicata perché non hanno ancora sviluppato la competenza emotiva e pertanto sprovvisti di strumenti adeguati per comprendere le proprie ed altrui emozioni non sono in grado di gestirli. La rabbia dei bambini allarma, imbarazza, spiazza l'adulto che spesso per far fronte al sentimento di impotenza tende a reagire altrettanto nervosamente alimentando un circuito rabbioso e poco parlabile.

Ma allora cosa potrebbe essere più opportuno fare quando ci confrontiamo con le crisi di collera dei piccoli??? un aspetto utile potrebbe essere considerare la rabbia un sentimento naturale, adattivo e funzionale allo sviluppo dell'identità dell'IO; probabilmente quando i bambini si arrabbiano è perché sentono che un loro desiderio o stato di bisogno viene frustrato da qualcuno, amico, genitore o educatrice ... e tanto più alto è il sentimento di frustrazione più complessa sarà la crisi di collera; ci sono bimbi che si rotolano per terra, che urlano, che mordono ecc.... La rabbia è comunque una forma di comunicazione e una modalità relazionale, non possiamo tirarcene fuori sottovalutando che quel bambino ci sta esprimendo un bisogno, una richiesta, un disagio, un desiderio e quel modo è l'unico possibile che fino a quel momento è riuscito a trovare. Questo non vuol dire che le crisi di collera vadano sostenute, incentivate o permesse ma piuttosto comprese, accolte e verbalizzate. Spesso infatti i bimbi nell'arrabbiarsi mettono alla prova anche i propri limiti e il proprio senso di onnipotenza e molto probabilmente la crisi rappresenta una richiesta di contenimento di questi due aspetti.

Una parte importante è giocata dall'adulto che con la sua modalità di risposta veicolerà un certo messaggio e una certa immagine del bambino. Punizioni o colpevolizzazioni probabilmente restituiranno il messaggio che provare certe emozioni non è permesso, restituendo un senso di inadeguatezza e rinforzando lo stesso comportamento aggressivo; porsi invece in un atteggiamento di comprensione, di ascolto e di verbalizzazione permette al bambino di non sentirsi inadeguato e non accettato. Non sono le emozioni ad essere inadeguate o sbagliate, non permesse, quanto i comportamenti dannosi per sé e per gli altri. La differenza sta nel "cosa provo" e "cosa posso fare" ... ciò che provo è istintivo, reattivo, immediato, incontrollabile, ciò che faccio può essere distruttivo o costruttivo a seconda della direzione che scelgo di seguire ed è in questo passaggio che un bambino deve essere aiutato.



Rabbia e aggressività non sono sinonimi: la rabbia è un'emozione che si può provare in relazione a diverse cose e in diverse situazioni, l'aggressività è un comportamento messo in atto per arrecare danno a qualcuno o a se stessi.

I bambini non hanno chiara la differenza tra questi due aspetti e spesso la rabbia è accompagnata da comportamenti volti a far male a se o agli altri. Intervenire con fermezza, determinazione provando a calmare anche fisicamente se necessario un bambino possono essere i primi passi durante una crisi di collera, quando poi si è ripristinato uno stato di equilibrio potrebbe essere utile verbalizzare quanto accaduto, restituendo significato all'evento, nominando l'emozione e la possibilità di riparare a quanto fatto in modo che al piccolo non resti solo il senso distruttivo delle sue azioni, ma la possibilità che ciò che si è fatto non è una catastrofe o una rottura della relazione, ma qualcosa di riparabile.

Ma come si insegna la competenza a gestire le proprie emozioni? Innanzitutto accettando che ci si può arrabbiare e che la rabbia non è qualcosa da inibire, nascondere o segregare, ma che fa parte di noi ... il punto è *quale esempio diamo ai bambini quando siamo noi ad arrabbiarci?* Il nostro comportamento e le nostre strategie risolutive saranno oggetto di imitazione, pertanto non si può pretendere che un bambino non urli, quando noi per primi tendenzialmente alziamo la voce; altro aspetto è trovare momenti di condivisione in cui poter parlare della rabbia ... leggere un libro, una fiaba, guardare un film o semplicemente una routine quotidiana rappresentano occasioni per nominare un determinato stato emotivo così che il bambino possa rispecchiarsi in quella esperienza.

Dott.ssa Paola Izzo

Psicologa – Psicoterapeuta

Via Domenico Seghetti 6, Frascati (RM)

Cellulare 328.1837793

Mail: paolaizzo1@virgilio.it

Servizi di consulenza psicologica

Facebook: [Psicologa Paola Izzo](#)

- Psicoterapia: è rivolto a singoli individui di qualsiasi età o a coppie che sentono il desiderio di un confronto su questioni che incontrano nella propria vita e che sembrano creare confusione, smarrimento, solitudine. Lo scopo è quello di recuperare risorse interne e relazionali tali che anche i momenti di crisi possano diventare occasioni di crescita e cambiamento.
- Tutor dell'apprendimento: Un professionista competente in difficoltà scolastiche, attraverso strumenti facilitanti e compensativi, sostiene il processo di apprendimento affiancando il bambino/ragazzo nello studio quotidiano. Sono previsti incontri di confronto con la famiglia e con la scuola.