

della vita quotidiana che, in famiglia, fanno uscire dai gangheri. La nostra frustrazione cresce e talvolta andiamo in collera, non per episodi importanti, ma per la goccia che fa traboccare il vaso. Perdiamo la calma e spesso siamo più nervosi proprio quando la famiglia si riunisce la sera, stanca e affamata. Altre cause comuni sono le ingiustizie, le frustrazioni, gli insuccessi, le vergogne, le umiliazioni, i sentimenti feriti...

CHE COSA FARE?

Intervenire significa prima di tutto far capire che l'aggressione non paga mai. Fermate l'aggressore interrompendone il comportamento con decisione e fermezza.

Sarebbe bene stabilire **alcune regole ferree**. Per esempio: **usare "le parole", non "le mani"**. Le prime volte **si possono aiutare i bambini con delle domande:** «Sei arrabbiato con qualcuno?», «Ti senti così perché

non vuoi fare qualcosa?», «Ti senti trattato ingiustamente?», «Triste?». Esponete con energia i principi che volete insegnare, anche se il bambino li conosce già: «Non si devono picchiare gli altri», «Dobbiamo trattare gli altri nello stesso modo in cui vogliamo che gli altri trattino noi». Tornata la calma **si deve aiutare il bambino a esaminare ciò che è accaduto**, che cosa è andato storto. Quali sono stati i campanelli d'allarme? Come si può evitare che la stessa cosa si ripeta in futuro? Aiutatelo a comprendere la propria responsabilità e a credere nella sua capacità di controllarsi **dicendogli che siete convinti che ce la farà**. Stabilite delle conseguenze adatte al "reato", ma **costruite un clima di perdono**: accettare le scuse del bambino è un modo per ridargli la convinzione nella sua "bontà". **educare**

da: BRUNO FERRERO, *Il Bollettino Salesiano* - rubrica *Come Don Bosco*
Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

LA SAGGEZZA DI TUTTI I TEMPI

**Difficoltà. Per vincere le difficoltà
c'è più forza in un sorriso che
in un singhiozzo.**

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

SCHEDA

9

GIALLA

serie
EDUCARE LA FAMIGLIA CON LA FAMIGLIA

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com



L'EDUCATORE

Il bambino e... l'ira

**SPESSE I RAGAZZINI ANCHE I PIÙ
PICCOLI HANNO INCONTENIBILI SCATTI
DI IRA... COME INTERVENIRE?**

L'ira è una spia che ci avverte che qualcosa ha bisogno di particolare attenzione. Ma **molti genitori reagiscono** alle espressioni d'ira dei figli **in modalità sbagliate e distruttive**.

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

UNA ideale classifica dei doni che i genitori possono fare ai propri figli vede al primo posto l'amore, al secondo la disciplina, e subito dopo la capacità di tenere a freno emozioni forti, come la rabbia e la delusione, e a vivere rispettando i limiti. I regali di compleanno impallidiscono al confronto.

La minaccia principale per la vita di un figlio è proprio la sua ira. Un buon intervento educativo in questo campo richiede alcune attenzioni di fondo.

LA PRIMA ATTENZIONE è riconoscere e dare un nome ai sentimenti di rabbia, ira, fastidio, irritazione.

Insegnare al bambino a riconoscere le emozioni e a parlarne invece di ricorrere all'aggressività fisica rappresenta l'elemento più importante dell'alfabetizzazione emotiva.

Anche i bambini comprendono espressioni come "ribollire di rabbia", "sto per scoppiare", "sono esploso". **Quando il bambino è consapevole di essere arrabbiato ha la possibilità di farlo sapere agli altri.**

I genitori hanno difficoltà a comprendere che l'ira in qualche modo deve essere espressa, che non può essere completamente repressa. Di conseguenza, molti reagiscono alle espressioni d'ira dei figli in modalità sbagliate e distruttive.

LA SECONDA ATTENZIONE è concentrarsi sulle cause della rabbia.

L'ira è come una di quelle spie intermittenti sul cruscotto dell'automobile che ci avvertono che qualcosa ha bisogno di particolare attenzione.

L'esplosione rabbiosa è il sintomo, non la malattia.

È essenziale eliminare le cause ma anche agire sui sintomi, soprattutto per far capire che **la rabbia non è mai una soluzione**, ma che di solito peggiora la situazione. Infatti, se non si risolve il problema in modo costruttivo, si possono preve-

Si deve comprendere che l'ira di un bimbo deve essere espressa, che non può essere completamente repressa.

L'ira si prende come il morbillo: per i 'virus' che circolano nell'ambiente dove si vive!

dere almeno **cinque esiti "distruttivi"**:

1. Il bimbo agisce sull'onda della rabbia ripetutamente e con intensità crescente, **fino a ottenere quel che vuole.**

2. La rabbia monta, portando il figlio a perdere il controllo e a diventare aggressivo: l'esplosione di collera diventa più seria di qualunque causa l'abbia scatenata.

3. Si acuisce l'amarezza. A questo punto, eliminare la causa che ha dato origine alla rabbia potrebbe non bastare più: è, invece, la vendetta a diventare l'obiettivo del bambino.

4. La rabbia può trasformarsi in rancore. A quel punto, la vendetta potrebbe prendere la forma dell'isolamento, del mettere il muso e tenere il broncio, ed è diretta alla persona ritenuta responsabile del problema.

5. Può darsi che la rabbia non venga manifestata per paura di far stare male gli altri o di farli arrabbiare. Senza dimenticare che la rabbia dei figli accende quella dei genitori in un forma di escalation che si autoalimenta all'infinito.

Per scoprire e analizzare le cause della rabbia è necessario calmarsi, tutti quanti. Con i bambini più piccoli alcuni trucchi sono efficaci come il *time-out* o pausa di riflessione, un diversivo, un'attività fisica per sfogarsi in modo non distruttivo: strappare con furia dei giornali per farne cartapesta, per esempio, o fare a cuscinate, sono un poderoso calmante. **Occorre calmarsi quanto basta per riuscire ad ascoltare l'altro**, finché si è pronti a negoziare e a trovare delle soluzioni. L'analisi delle cause deve tener conto dell'età e della situazione concreta.

Molto diversa deve essere l'azione educativa a seconda che si tratti di capricci, richieste inaccettabili, problemi seri di disadattamento o violenza. Purtroppo la causa più comune è che la rabbia si prende come il morbillo: per i virus che circolano nell'ambiente dove si vive. E il nostro è un mondo di arrabbiati. L'ira è ovunque. **Vivere in un'atmosfera aggressiva fa sentire i bambini vulnerabili.** Alcuni di loro reagiscono diventando violenti e attaccabrighe, altri si ritirano nel guscio come chioccioline paurose. Anche il rumore continuo causa irritazione, anche se di solito sono le minuzie



Agli scatti d'ira del figlio occorre calmarsi, ascoltarlo e trovare delle soluzioni.