



## RUBRICA

“Quello che le dade sanno e consigliano”

# SPEGNIAMO INSIEME IL FUOCO!

## Un'emozione particolare: la RABBIA

### Rabbia, aggressività e violenza: distinguiamole!

Quando parliamo di “rabbia” è fondamentale distinguere questo termine da quelli spesso associati di “aggressività” e “violenza”. La rabbia fa parte delle emozioni (da *ex-motio*=muovere fuori, smuovere): risposte soggettive a stimoli interni e/o esterni che hanno uno scopo adattivo.

L'aggressività (da *ad-gredior* =andare verso) è una spinta interiore che ci porta a raggiungere ciò di cui abbiamo bisogno e può tradursi anche in un comportamento positivo, in termini di autoaffermazione. La violenza (da *violare*=infrangere i limiti e da *vis*=forza) non è più un “andare verso”, ma è un “andare contro”. È un’azione fisica o verbale con la quale si intende annullare l’altro o distruggere una sua parte.

Le emozioni possono essere piacevoli o spiacevoli, ma sono tutte accettabili...i comportamenti no! In quanto emozione, quindi, **la rabbia non va evitata o rimossa: va GESTITA.**

### «Aiutami a calmare questo fuoco che sento!»

In età prescolare, e ancor di più nella fascia di età 0-3 anni, non è presente la metacognizione, ovvero la capacità di riflettere sulle proprie emozioni ed azioni per poi attivare strategie regolative. Durante questi anni prevale il livello fisico, **ad un'emozione corrisponde sempre un'azione**, senza la mediazione del pensiero razionale: non c'è l'intenzionalità di fare del male nei comportamenti aggressivi che i bambini manifestano quando provano rabbia. La capacità di autoregolazione emotiva si sviluppa più avanti nel tempo,

prima è fondamentale che la funzione regolatrice venga svolta dall'adulto nella relazione reciproca con il bambino: si può parlare in questo senso di **co-regolazione emotiva**. In tale rapporto è importante che l'adulto sia calmo, disponibile, consapevole delle proprie emozioni e aperto all'ascolto. L'intervento è diverso per ogni bambino perchè le risposte sono soggettive, ma ci sono alcuni atteggiamenti importanti e sempre validi da considerare e realizzare:

► **Rispecchiamento emotivo**: riconoscere l'emozione del bambino, comprenderla, nominarla e restituirgliela arricchita di parole che le diano forma e la rendano comprensibile. In questo modo il bambino associa il proprio stato ad un nome di emozione e in futuro, quando si ripresenterà, saprà riconoscerlo, identificarlo.

► **Contenimento**: contenere le emozioni (a livello fisico o verbale) permette che queste non esplodano, ma restino governabili. Nei primi 3 anni di vita domina l'aspetto fisico rispetto a quello verbale, diventa allora importante il contatto corporeo e, con esso, il *metodo holding*: si intende un forte abbraccio che funge da contenitore delle emozioni del bambino nel momento in cui si trova in una crisi di rabbia. Spesso non è corrisposto inizialmente, ma se l'adulto abbraccia con fermezza il piccolo gli permetterà di calmarsi e di ritrovare l'equilibrio: questo grazie all'ossitocina, un ormone che il nostro organismo rilascia durante il contatto fisico funzionale a ridurre la tensione. Se invece il bambino dimostra di voler essere lasciato in pace è importante assecondarlo, scegliendo un altro tipo di approccio e dimostrandogli di essere comunque sempre disponibili e di supporto.

► **Reincanalare**: convalidare sempre il sentimento del bambino senza pretendere di modificarlo, altrimenti passa il messaggio implicito di non accettazione...il sentimento è sempre ammissibile, ma va incanalato in un comportamento ritenuto socialmente adeguato. Perciò è necessario offrire un'alternativa positiva nel caso in cui il comportamento manifestato non sia opportuno ed armarsi di pazienza: ci vuole tempo e ripetizione affinché il bimbo faccia propria l'alternativa che gli è stata proposta.

## Strumenti amici

Ci sono alcuni strumenti che possono risultare utili (in modo maggiore o minore in base alla soggettività del bambino che ci troviamo di fronte) per calmare il fuoco che la rabbia accende. Questi strumenti si riferiscono soprattutto ad **attività di tipo espressivo**: rappresentare in modo simbolico i propri vissuti permette di osservarli da un punto di vista esterno e di elaborarli, in modo più o meno consapevole.

L'espressività ha diversi canali per realizzarsi e manifestarsi:

► **Motorio**: in questa fascia di età, come abbiamo detto, ad ogni emozione corrisponde un'azione poiché prevale l'aspetto fisico rispetto a quello verbale/razionale. Più il tono dell'emozione sarà alto, maggiore sarà il tono muscolare del comportamento che essa provoca. Oltre al *metodo holding*, possibili altri strumenti per ristabilire l'equilibrio fisico potrebbero essere **giochi di movimento** che permettano al bambino di sperimentare il proprio livello tonico e di regolarlo (in forte o piano) affinché superino quello "alto" per raggiungerne uno "giusto": ad esempio una corsa intorno al tavolo, saltare, lanciare, rompere la carta, fare la lotta dei cuscini, (···). Anche la disciplina dello Yoga, se adattata a questa fascia di età, può dimostrarsi utile per conquistare consapevolezza del proprio corpo e capacità regolative.

► **Tattile-creativo**: la mano che tocca, che taglia la carta per darle poi una forma nuova, che lascia una traccia...è fondamentale per i bambini esternare un'emozione, renderla visibile, modellabile e lo strumento principale di cui si servono nei primi anni di vita sono proprio le loro mani. Esistono molti tipi di materiali tattili e grafici che possono risultare positivi: la pasta modellabile, la farina, i legumi, l'acqua, carte di consistenze diverse, le tempere, i colori a dito, (···).

► **Cognitivo**: i giochi cognitivi allenano il pensiero, permettono di concentrarlo sull'azione che si sta svolgendo e, soprattutto, sulla ricerca di una soluzione. Ne esistono di tanti tipi, ma se pensiamo all'età prescolare pensiamo, ad esempio, a puzzle, costruzioni, torri, incastri, oggetti da classificare, seriare, ordinare, chiodini, (···).

► **Sonoro:** le espressioni sonore e musicali sono un ottimo strumento per esternare vissuti difficilmente traducibili nel linguaggio verbale. Alcuni bambini ristabiliscono più facilmente il proprio equilibrio con azioni quali urlare, cantare, ballare, fare giochi cantati che implicino delle regole (ad esempio il *Girotondo*) o canti mimati che coinvolgano anche l'espressione motoria.

► **Simbolico:** il gioco del *Far finta di* e la narrazione consentono di mettere in scena il proprio vissuto e di viverlo in modo simbolico da un altro punto di vista, quello dello "spettatore".

Per quanto riguarda la narrazione proponiamo qui un albo illustrato che può aiutare i bimbi a vivere l'emozione della rabbia in un tempo *non-tempo* e in uno spazio *non-spazio* che sono quelli propri dell'immaginazione e della metafora letteraria. ***Nel paese dei mostri selvaggi*** (di Maurice Sendak) racconta la storia di Max che, dopo un litigio con la mamma, viene mandato a letto senza cena e quando si trova nella propria camera immagina una fuga: arriva in un paese abitato da mostri selvaggi coi quali potrà sperimentare il proprio vissuto di rabbia finché...il profumo della cena che la mamma gli aveva preparato lo fa tornare indietro e gli dimostra che in quel viaggio non è mai stato lasciato solo.

**«E adesso» urlò Max  
«attacciamo la ridda selvaggia!»**

Le dade del 