

La rabbia dei bambini: come aiutarli a gestirla

Pubblicato: Mercoledì 11 Luglio 2018



Bambini eccessivamente esuberanti o al contrario troppo inibiti, ma anche adolescenti in difficoltà nella gestione dei cambiamenti del corpo e delle emozioni. Situazioni comuni, a volte legate a delicati momenti di passaggio, non tanto gravi da richiedere una diagnosi.

Per affrontare simili difficoltà scuole e genitori possono chiedere aiuto alla **psicomotricità relazionale**. Quello che offre lo psicomotricista relazionale è un intervento di **prevenzione del disagio, che punta sull'educazione alle relazioni e alla promozione del benessere emotivo**.

Di solito sono le scuole o i genitori a rivolgersi al professionista per chiedere aiuto “ma i risultati sono più efficaci quando, assieme al bambino, anche la mamma e il papà si lasciano coinvolgere attivamente nel percorso, perché è **attraverso la relazione autentica, il linguaggio del corpo, il contatto, la forza del cuore, la creatività e il gioco che si arriva a toccare nel profondo il sentire e quindi l'agire del bambino**”. Ad affermarlo è Sara Pauletto, psicomotricista varesina, già referente regionale di **Anupi Educazione** (associazione professionale di psicomotricisti), con 25 anni di esperienza di lavoro con i bambini, nelle scuole e in studio, al **Corpo in gioco**.

“Spesso i genitori si rivolgono a me per smussare quelli che percepiscono come spigoli caratteriali e comportamentali dei loro bambini, per avere con loro una relazione più fluida, in questi casi **un percorso familiare è l'ideale, ma non tutti gli adulti sono disposti a mettersi in gioco**”, racconta.

Tra tutte le emozioni quelle che allarmano di più i genitori sono la rabbia, l'aggressività, l'opposizione: “Sono gli stati d'animo che fanno più paura, innanzi tutto agli adulti – continua la Pauletto – ci sono famiglie in cui queste pulsioni sono negate, non ammesse. Il che è anche

comprensibile a livello razionale ma la rabbia non attiene alla sfera cognitiva, a livello celebrale sono altri i settori in cui abita, e dobbiamo sempre ricordarci che i bambini sono più emotivi, seguono schemi e criteri comportamentali diversi rispetto agli adulti. Quindi **il compito difficile del genitore è acquistare consapevolezza, trovare un posto a rabbia e aggressività per potergli dare dei limiti, imparare a gestirle e aiutare il bambino a fare altrettanto**".

In questo percorso la scatola della rabbia, i tanti libri per bambini pubblicati sull'argomento, il contatto e il contenimento certo possono aiutare, e in parte anche il confronto. **"Senza verbalizzare troppo** però, perché i bambini non sono piccoli adulti e non riescono ad afferrare il senso di un sermone di mezz'ora – avverte la psicomotricista – **Piuttosto bisogna trovare dei contesti protetti dove dare sfogo all'aggressività, all'istinto, senza negarlo del tutto. E il gioco aiuta anche a questo, a riconoscere pulsioni ed emozioni per imparare poi a controllarle.**

Nella gestione della rabbia spesso il contesto pubblico e sociale invece non aiuta la famiglia. "Nel far fronte alla scenata del figlio in un negozio, in mezzo alla strada o alla festa di compleanno di un amichetto, i genitori sentono anche la pressione di un contesto giudicante, che peggiora la situazione", spiega la psicomotricista. Per questo tra i suoi compiti c'è anche quello di **creare gli spazi giusti in cui il bambino possa vivere e affrontare liberamente relazioni ed emozioni, senza giudizio.**

di bambini@varesenews.it