

IMPULSI PEDAGOGICI

per un'avventura chiamata famiglia



42_L'aggressività è una richiesta

Quando i bambini sono aggressivi vengono subito bollati come "problematici", ma l'aggressività è una delle emozioni primarie dell'essere umano e pertanto è assolutamente legittima. L'aggressività ci mostra che qualcosa non va a livello relazionale. Esternare l'aggressività diventa assolutamente necessario quando non deve essere rivolta all'interno, dove causa molti danni. Le conseguenze dell'aggressività rivolta all'interno sono molteplici: ferite autoinflitte (graffi), sensi di colpa, depressione, la sensazione di "essere sbagliati". L'aggressività è un sentimento assolutamente naturale e fa parte dei rapporti umani, tanto quanto l'amore, la paura, il dolore, la frustrazione, il disgusto ecc...

C'è il timore che i bambini che manifestano aggressività, diventino dei violenti

Tuttavia l'aggressività e la violenza non sono la stessa cosa. Al contrario! Se ai bambini non viene riconosciuta questa emozione e questi sentimenti ristagnano, perché giudicati negativamente, si alimentano bombe a orologeria che prima o poi esplodono ferendo gli altri o se stessi. Per lo sviluppo di una sana autostima è importante che riconosciamo ed accettiamo tutti i sentimenti che sono in noi. Ci vuole un'intera infanzia per imparare a gestire adeguatamente l'aggressività, è una cosa assolutamente normale. Quasi tutti i bambini di 2 anni mordono, è normale. Molti bambini di 2-3 anni picchiano, anche questo è normale. Perché? Nei primi anni i bambini sfruttano i gruppi muscolari maggiori per esprimere la frustrazione; è solo in un secondo momento che riescono a utilizzare i muscoli più piccoli, cioè le corde vocali, per esprimersi. Come affrontare questa situazione? Vi sono diverse possibilità: se vostro figlio vi picchia ditegli "Non voglio che mi picchi! Voglio che tu la smetta!" Pausa. "Cos'è che ti fa tanto arrabbiare?"

Liti tra fratelli

Quando vostro figlio picchia il fratello minore, perché gli ha preso un giocattolo, andate da lui e ditegli con tranquillità e chiarezza: "Capisco che questa cosa ti faccia arrabbiare. Di a tuo fratello che non vuoi che lui prenda i tuoi giocattoli, che adesso vuoi giocare da solo." In questo modo mostrate a vostro figlio come può difendere il proprio spazio, senza far male agli altri. Ma non mortificatelo per il gesto compiuto: se lo sgridate sentirà che le sue emozioni non vengono prese sul serio e avrà la sensazione che mamma e papà tengano solamente al fratellino. Ciò nuoce alla sua autostima e lo fa arrabbiare ancora di più. Eventualmente ditegli in poche parole: "Non mi piace quando dai le botte", ma senza fargli la morale.

Immergetevi nel suo mondo

Quando i bambini un po' più grandicelli sono palesemente aggressivi è come se dicessero: "Hei! Non sto bene! Qualcuno potrebbe entrare nel mio mondo, nella mia mente, nelle mie emozioni e aiutarmi a capire cosa potrei fare di diverso?" Entrate in contatto con i bambini dai comportamenti anomali. Spesso l'aggressività nasce quando non ci sentiamo importanti per le persone intorno a noi, quando non ci sentiamo visti e apprezzati. Ciò ci rende aggressivi. Immergetevi nel mondo del bambino e cercate di scoprire assieme a lui cosa lo affligge, lo frustra o lo spaventa. Spesso le persone aggressive non trovano le parole per esprimere i propri sentimenti e ciò fa sì che nelle situazioni di stress non si difendano verbalmente, ma con il corpo. Ai bambini fa bene quando noi adulti prestiamo loro la nostra voce e cerchiamo di trovare assieme a loro una descrizione per il loro sentimenti, ad es. con domande del tipo: "Cos'è che ti fa tanto arrabbiare? Raccontamelo."

"Comunicare efficacemente l'aggressività è costruttivo; l'aggressività che invece perde la propria funzione comunicativa è distruttiva" dice il neurobiologo Joachim Bauer.

Testo: Astrid Egger, Traduzione Giulio Monteduro