

## IMPULSI PEDAGOGICI

# per un'avventura chiamata famiglia



## 77\_ Il mio corpo mi appartiene

Un bambino dovrebbe imparare fin da piccolo che i suoi limiti vanno rispettati e che bisogna mantenere saldi i propri confini. Anche i bambini devono farsi valere e il loro «no» è altresì importante. Ma quali sono i prerequisiti perché ciò avvenga? Di cosa ha bisogno un bambino per poter proteggere i propri limiti fisici, emotivi e mentali per sentirsi al sicuro?

### **Il comportamento delle persone di riferimento e il diritto all'integrità fisica**

Prendere sul serio sé stessi e il proprio corpo grazie all'apprendimento basato sull'esperienza: io sono importante, mi è permesso dire di no e vengo preso sul serio da chi mi circonda. È molto difficile che i bambini imparino a proteggere i propri limiti se questi vengono oltrepassati da chi si prende cura di loro.

«Studi condotti in Danimarca sulla violenza hanno rilevato che oltre il 50% dei genitori picchia i propri figli. In Germania sono stati rilevati le stesse percentuali, se non addirittura più alte.» (Juul, 2016, p. 157)<sup>1</sup>

### **Accogliere i sentimenti ed imparare a gestire le proprie emozioni**

Tutti i sentimenti vanno riconosciuti e sono ammessi. Ma non tutti i comportamenti vanno bene. Se un bambino prova sentimenti forti e vuole colpire altri bambini, le persone di riferimento possono mostrargli modi costruttivi per gestire questi sentimenti. Per esempio, quando il bambino è arrabbiato può dare un pugno a un cuscino oppure respirare profondamente finché non si calma. Il messaggio fondamentale deve essere: «Tu e i tuoi sentimenti vanno benissimo, ma non è permesso di fare del male agli altri.»

### **Il potere del linguaggio**

Se gli adulti riescono ad insegnare ai bambini che le loro parole hanno un peso, che la loro voce può fare la differenza e che ciò che dicono sarà ascoltato, allora la violenza fisica diventerà superflua. Esprimendosi si può arrivare ad un'intesa forte e allo stesso tempo si possono stabilire i propri limiti e rispettare quelli altrui.

Testo di Corinna Bertagnolli

Bibliografia:

<sup>1</sup> Jesper Juul, (2016), Essere capobranco. Una guida amorevole in famiglia. Gruppo editoriale Julius Beltz, 9ª edizione, Weinheim