

QUANDO LA RABBIA ESPLODE, CHE FARE?



A volte mi capita di sentire da molti genitori che “non sanno più come fare”, a cosa ricorrere per farsi ascoltare dai propri bambini, per riuscire a tramandare i loro valori, la loro educazione. E allora, mi raccontano che, al limite della loro pazienza, ricorrono a sculacciate o schiaffi.

Dalle statistiche emerge infatti che in 1 famiglia su 4 si utilizza questo metodo educativo, chi in forma lieve e chi invece perdendo anche il controllo.

Allora mi chiedo: **come si sente un bambino che viene educato con “la forza” e come si sente anche un genitore che utilizza la forza.**

E c’è chi lo fa e poi è invaso dai sensi di colpa o c’è chi difende il proprio comportamento con affermazioni del tipo “tanto ha il pannolino e non gli faccio male davvero” oppure “uno sculaccione non ha mai ucciso nessuno” o anche “a volte una sberla è l’unica cosa che lo ferma” oppure “sono cresciuta anche io così e sono ancora qui”.

Ma quali sono le conseguenze?

Prendo in considerazione il ricorso alla forza solo come “pratica educativa”, lasciando da parte il tipico maltrattamento che merita considerazioni più approfondite.

Tutti i bambini imparano moltissimo per imitazione, osservano gli atteggiamenti di mamma e papà e, identificandosi con loro, li riproducono. Se mamme e papà utilizzano la sberla, o qualsiasi altro atteggiamento di forza, lui si sentirà autorizzato nel riproporle ai compagni, poiché ciò che pensa è: **se lo fanno i miei genitori, allora si può fare e lo faccio!**

Un’importante compito evolutivo è quello di imparare a mentalizzare, simbolizzare e verbalizzare le emozioni. Il genitore aiuta il figlio a crescere traducendo i suoi bisogni, le sue emozioni, in parole e dando risposte adeguate. Quindi se l’emozione è la rabbia e il genitore ricorre all’azione per esprimerla, ad esempio con una sberla, **sarà difficile per il bambino sviluppare abilità di contenimento mentale delle emozioni e allora le agirà, senza tradurle in pensieri.**

Avete in mente i bambini intorno ai 2 anni e gli adolescenti? Ecco, in entrambi i casi, i figli di questa età hanno bisogno di mettere alla prova i loro genitori per potersi anche creare una loro identità e stabilità. Metterli alla prova vuol dire opporsi alle richieste dei genitori, ribellarsi, fare di testa propria per inciampare e rimettersi in piedi.

In tutta questa dinamica però, i bambini e i ragazzi hanno grande necessità di sentire che ci sono dei limiti, dei confini, uno stop, che li proteggono, dei genitori forti a cui possono far riferimento che restano sicuri di sé e capaci di dare sostegno e contenimento. Per questo è molto importante non farsi abbattere da capricci e proteste e provare a rimanere sereni e fermi nei “no”. Ovvio che non è facile! E, a volte, viene proprio in mente che una sberla può funzionare in modo immediato e diretto....e a volte funziona, ma credo sia necessario rendersi conto delle conseguenze con cui fare i conti!

Rispondere con l’agito ferisce profondamente il bambino che si trova, ad esempio, **a temere il genitore, a non vederlo più come una sicurezza oppure a continuare a sfidarlo sempre di più per testare sia il suo limite, sia per verificare la sua onnipotenza. In tutti i casi, il bambino si sentirà sempre più arrabbiato o umiliato o spaventato e con nessun tipo di insegnamento educativo da poter apprendere.**

Inoltre, ciò che un bambino apprende nell’infanzia viene riproposto nell’adolescenza: sarà facile per un genitore gestire un adolescente ribelle e provocatore? Penso di no. E allora diventa importante insegnare a gestire le difficoltà nell’infanzia in modo costruttivo.

Come fare nel concreto?

E' utile e costruttivo cercare **di mettersi nei panni del piccolo** e provare a vedere le cose dal suo punto di vista.

Così facendo molti dei suoi "capricci" verranno compresi come bisogni, ad esempio, quando un bambino piange è importante chiedersi perché, cosa gli crea disagio, qual è la causa; ed è solo così che troverete anche voi genitori un modo diverso per gestire il vostro bambino, prima di tutto con l'ascolto empatico.

Oppure, un piccolo di 12 mesi è incuriosito dal mondo e vorrà toccare tutto (le prese di corrente, oggetti trovati per terra). Questo spesso spazientisce il genitore, ma qual è la causa del suo comportamento? Il bambino è curioso, la curiosità lo porta ad esplorare l'ambiente per poterlo conoscere e, quando è piccolo, una modalità di conoscenza è il mettere in bocca. Certamente andrà fermato se l'esplorazione diventa per lui pericolosa ma, se non lo è, è importante lasciarlo fare, sorvegliandolo. Non c'è comunque motivo di arrabbiarsi né di dargli schiaffetti sulle mani che non capirà e non lo aiuteranno.

Oppure, se alla stessa età, si dimena sul fasciatoio scalciando e opponendosi alla vestizione: infuriarsi e sculacciarlo non è una buona idea, mentre immedesimandosi in lui si può capire che ha fretta di tornare a giocare e non capisce perché deve essere vestito e curato. Possiamo quindi cercare di sbrigare in fretta la faccenda, magari distraendolo con giochi e oggetti e canzoncine.

Credo che già il fatto di mettersi dal punto di vista del bambino e **vivere i suoi comportamenti come legittimi** per l'età, e non come opposizioni nei confronti dei genitori, smorzi l'istinto di educare con la forza.

E' anche vero che bisogna tener conto di **possibili momenti di difficoltà o di disagio del bambino** che lo rendono più irritabile, reattivo, nervoso. A volte questi possono essere dei sintomi che ci dicono che c'è qualcosa che non va. In questi casi, penso sia utile potersi confrontare con uno specialista e penso che lo sia anche nel caso in cui ci sia un adulto che fa proprio grande fatica a non ricorrere alle maniere forti....è importante capire perché un adulto scivola in questi comportamenti....solo comprendendone le dinamiche è possibile pensare ad un cambiamento! Chiedere aiuto non è facile, ma a volte è importante!

Infine, vi voglio lasciare con alcuni consigli pratici:

-il rimprovero è importante farlo verso il comportamento del bambino e non verso il bambino stesso: dire ad esempio "non mi piace quello che hai fatto" e non "sei cattivo";

-è utile dare un rinforzo positivo ai comportamenti del bambino che fanno stare bene il genitore, che piacciono;

-per i comportamenti "negativi" è importante dire "no" con fermezza e coerenza, lasciando passare il fatto che le regole esistono ed è importante rispettarle, come l'adulto rispetta il bambino quando mostra un disagio;

- a volte, prendere una pausa per ritrovare la serenità reciproca può aiutare;

-lasciare al bambino, pensando ai più grandicelli, la possibilità di esprimersi e di scegliere e questo metterà i mattoni per una crescita forte e sicura;

-penso sia possibile anche lasciargli sperimentare le conseguenze delle sue azioni, anche se è può essere difficile per il genitore tollerare la conseguenza. Ad esempio, se lanciando un gioco rischia di rompere un oggetto, se il bambino non ascolta, credo si possa lasciare che sperimenti, lasciandogli poi affrontare le conseguenze dei suoi gesti, quali ad esempio l'aver deluso o fatto arrabbiare il genitore.

..... care mamme e cari papà, stiamo parlando di emozioni e di emozioni se ne può parlare, se ne deve parlare!!!! Aiuta a crescere!