

PROGETTO " SPAZIO-PAROLA", 9 aprile 2018

INCONTRO: " ARRABBIARSI SI PUÒ"

Anche in questo incontro si è seguita la modalità di condivisione in piccolo gruppo adottata anche nel precedente. Abbiamo aperto la serata con la lettura della favola "Il drago arrabbiato" che ci fa tuffare subito nel complesso mondo della rabbia.

È un'emozione fondamentale che spesso porta scompiglio nelle relazioni tra le persone, ma è necessaria, salutare e normale. Abbiamo condiviso come non sia la rabbia di per sé ad essere un problema, a fare la differenza è come viene espressa, le conseguenze che ha, come viene recepita e la reazione ad essa. Quando la rabbia viene espressa in modo sano, mantenendo il rispetto verso l'altro, può portare ad un cambiamento positivo ed essere un'esperienza di crescita. Ai bambini è importante trasmettere proprio questo, l'adulto perciò ha il ruolo di aiutare il bambino a riconoscere che sta provando un'emozione, darle un nome e condividerla! Fornirgli uno spazio in cui esprimerla è un'esperienza fondamentale per la crescita di un adulto sano che sia in grado di negoziare. Questo spazio è proprio la relazione tra genitore e figlio o tra educatore e bambino.

I bambini nascono con la capacità di provare la rabbia, ma non con la capacità di gestirla ed esprimerla in modo adeguato, questo insegnamento spetta all'adulto. Tutti assieme abbiamo raccontato le nostre esperienze di come a volte sia faticoso gestire le reazioni intense dei bambini in preda a qualche frustrazione. Abbiamo condiviso alcuni consigli pratici da attuare quando un bambino è in preda ad una crisi di rabbia:

- Lasciare che la esprima senza fare o farsi male, se necessario contenerlo fisicamente.
- Evitare di punirlo, aggredirlo, minacciarlo, svalutarlo! Questo rinforzerebbe la rabbia innescando nel bambino meccanismi che amplificano una percezione negativa di sé.
- Quando ha smesso di gridare ed è in grado di ascoltare, usare tono fermo.
- Non banalizzare.
- Riprendere con il bambino quanto accaduto facendogli capire cosa approviamo e cosa no del suo comportamento.
- Fornirgli parole per descrivere come si sente e come si è sentito prima (prima, durante, dopo; immagini concrete).

L'obiettivo è dare al bambino contenimento e accoglienza allo stesso tempo: dare limiti chiari per aiutarlo a comprendere tempi, spazi, regole e contesti in cui esprimersi; dare supporto per farlo sentire accettato.

Come insegna la favola del drago, la rabbia nasce dalla frustrazione di bisogni importanti per la persona, questa emozione diventa allora solo la punta di un iceberg, sotto c'è molto altro che merita di essere scoperto e ascoltato. Insieme durante la serata, a seguito di un esercizio di visualizzazione guidata su una nostra esperienza in cui abbiamo provato rabbia, abbiamo cercato di individuare alcuni nostri bisogni frustrati che sono poi stati trascritti in un grande cartellone.

Il rapporto che i nostri figli hanno e avranno con la rabbia dipende anche dal rapporto che noi abbiamo con la nostra e il posto che occupava nella nostra famiglia quando eravamo bambini. Uno sguardo autoriflessivo è sempre indispensabile per essere educatori e genitori sufficientemente consapevoli e in grado di intrecciare un dialogo con i bambini per aiutarli a entrare in relazione con sé stessi, i loro bisogni e le loro emozioni.