

MARINA ZANOTTA

STIAMO CALMI!

Gestire la rabbia dei bambini
senza farsene contagiare



MARINA ZANOTTA

STIAMO CALMI!

**Gestire la rabbia dei bambini
senza farsene contagiare**

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2020 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-14791-0

Prima edizione BUR Parenting: giugno 2020

Realizzazione editoriale: studio pym / Milano

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

Stiamo calmi!

«Lloyd, qual è il modo migliore per mettersi in gioco?»
«Credo ricordarsi che il gioco è una cosa da bambini, sir.»
«Quindi è una cosa poco seria?»
«Quindi deve essere divertente, sir.»
«I bambini hanno molto da insegnare, Lloyd.»
«E i grandi da imparare, sir.»
(S. Tempia, @vitaconlloyd, 2019)

Introduzione

Alberto entra nel mio studio con un'aria furbetta – ho imparato a conoscere il significato di quell'espressione –, e so che sta per chiedermi qualcosa che lui ritiene essere molto importante.

«Ciao Alberto, che mi racconti oggi?»

«Oggi vorrei che mi cantassi *Tanti auguri a te!*»

Mi fermo a pensarci un attimo... «Ma il tuo compleanno non è giovedì? E gli anni scorsi mi hai sempre proibito di farti gli auguri...»

«Bah, vedi, è solo che so già che l'anno prossimo non lo festeggeremo insieme e vorrei che me la cantassi tu almeno una volta! Quest'anno ho deciso che farò il bravo e che il mio compleanno lo lascerò festeggiare anche a "loro", dopotutto ne compio 10, sono grande!»

Mi viene inevitabilmente da sorridere: Alberto ormai si sente grande; in questi anni, insieme, abbiamo fatto un lavoro difficilissimo! Siamo partiti dal bambino arrabbiato con il mondo che urlava tanto da spaventare i pazienti dell'osteopata che occupa la stanza accanto alla mia, passando al lavoro a

otto mani con le insegnanti perché venisse costruito intorno a lui un percorso valorizzante e non lo si liquidasse con un: «È oppositivo, rende a tutti impossibile lavorare bene in classe» – che poi è bastato solo dirsi che per lavorare “bene” si doveva trovare il modo di lavorare “insieme a” e non “su di” lui – fino ad arrivare alla difficile ricostruzione del rapporto di fiducia con delle figure genitoriali forse un po’ troppo affaticate dal proprio ruolo.

Chiaramente quando Alberto dice “loro” si riferisce ai suoi genitori, le persone che lui ama da sempre e così profondamente da obbligarsi a richiamare la loro attenzione nell’unico modo che gli sembrava possibile, facendogli distogliere lo sguardo dai problemi di coppia e di lavoro e richiamandoli a sé con quella sua espressione furente e di sfida a cui diamo il nome di rabbia.

Mi occupo di bambini e genitori da un decennio, ormai, e la rabbia è una delle emozioni che mi trovo ad affrontare con una frequenza sempre più incalzante e che è ogni giorno più capace di mettere in difficoltà i genitori, al punto che la stragrande maggioranza delle domande è: «Come faccio a gestirla?»

Be’, per esempio, decidendo di non gestirla, ma di ascoltarla!

Su questa faccenda, devo ammetterlo, i bambini sono davvero dei gran maestri. La letteratura, ma anche l’esperienza come genitore, dimostrano che i più piccoli sanno di aver bisogno degli adulti fin da subito, prima ancora di nascere, per questo sono dotati di un “radar” emotivo e relazionale che permette loro di leggere lo stato d’animo di chi li circonda, di adattarvisi e di attivare delle risposte comportamentali che costringano gli adulti ad attuare a loro volta una risposta da *caregivers*, prendendosi cura del bambino a modo loro, con

gli strumenti che hanno a disposizione. Così nasce la “relazione parentale”, quella per cui non esiste il famoso libretto delle istruzioni e che si struttura e prende forma man mano che genitori e bambini crescono insieme; il fatto che sia positiva, oppure disfunzionale, non dipende certo dal bambino, ma da chi si occupa di lui.

Dobbiamo tenere presente che i bambini nascono già in possesso di un piccolissimo bagaglio emotivo comprendente alcune emozioni di base:
paura, amore e... RABBIA!

Immaginiamo un bambino di 2 anni che piange e lancia i giochi in giro per la cameretta perché prima di andare a tavola gli è stato detto di lavarsi le mani. Il genitore che interviene in quel momento ha due possibilità: intuire quale sia il vero problema («Mi stavo divertendo così tanto che l'idea di interrompere il gioco mi fa arrabbiare»), restituirlo al bambino con un commento del tipo: «Come sei arrabbiato! Certo che ti stavi proprio divertendo con quelle macchinine, ma è anche ora di cena e deve esserti venuta proprio una grande fame! Che ne dici di andare a vedere cosa c'è di buono in tavola?», trovare un modo per svolgere il compito insieme a lui e aiutarlo a calmarsi; oppure, può entrare a gamba tesa con un urlo apocalittico, ingaggiando una lotta estenuante a chi strilla più forte, con il probabile risultato di rovinarsi la cena e l'umore. In una situazione come questa, il bambino ha solo messo in campo il suo stato emotivo; dargli un significato, affrontarlo e risolverlo tocca, inevitabilmente, all'adulto.