

# L'EMOZIONE DELLA RABBIA

Germana Mosconi  
Università di Milano Bicocca



Studio di consulenza,  
progettazione e ricerca educativa

# Struttura della formazione

- **Parte 1**

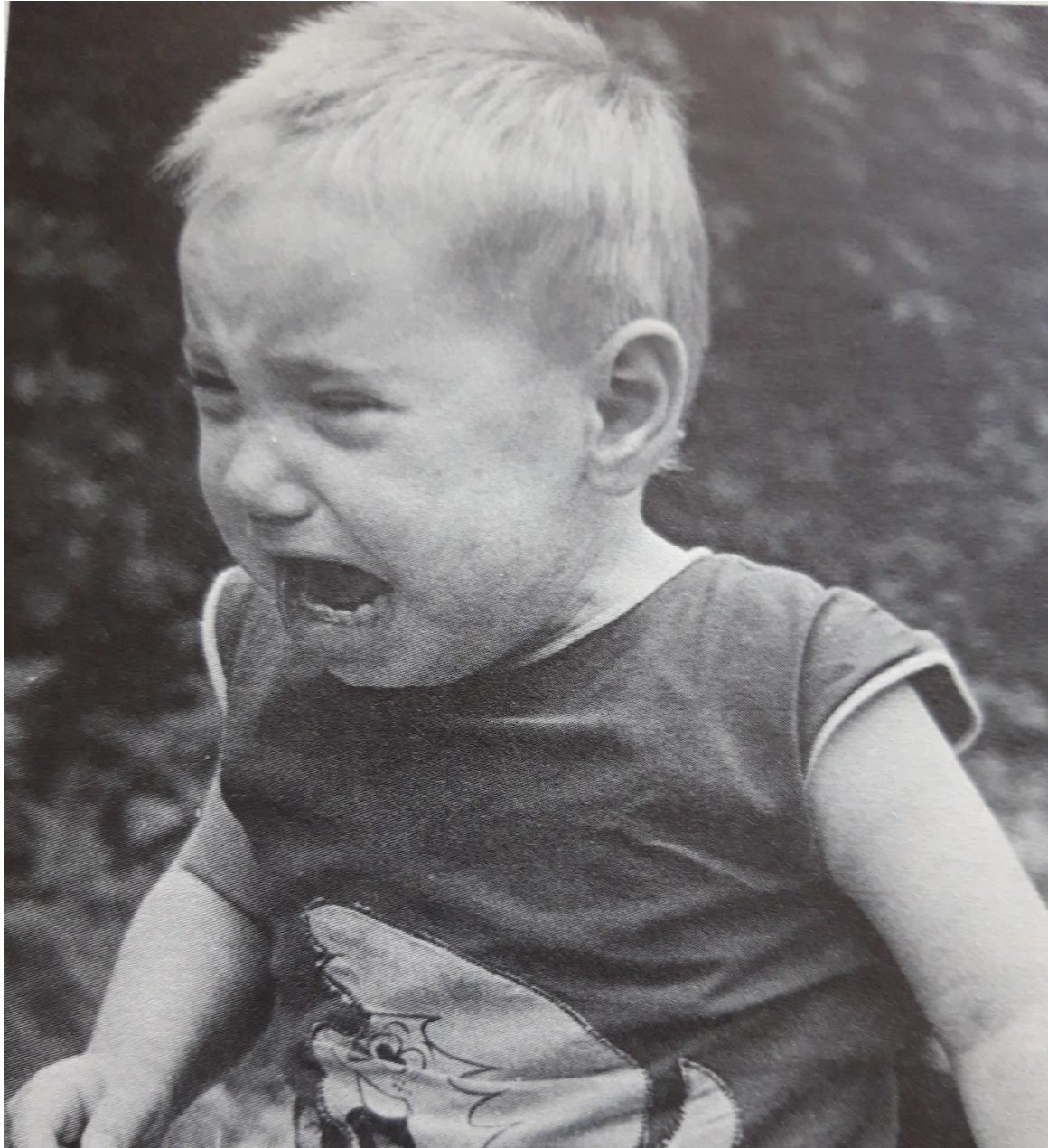
L'emozione della rabbia nei bambini da 0 a 3 anni.

- **Parte 2**

Il corso dello sviluppo emotivo

- **Parte 3**

Strumenti educativi per la gestione della rabbia



# Parte 1

## l'emozione della rabbia

Cos'è un'emozione?

L'emozione è una reazione soggettiva a un evento saliente, caratterizzata da cambiamenti fisiologici, esperenziali e comportamentali (Stroufe, 1996).

Meccanismo adattivo selezionato dall'evoluzione: "tutte le emozioni hanno una sorta di valore di sopravvivenza" (Schaffer, 2005, p. 142)

Meccanismo appreso dall'esperienza nel Corso dello sviluppo.



# Componenti dell'episodio emotivo

Evento scatenante

Componenti fisiologiche

Componenti esperenziali

Cambiamento comportamentale  
manifesto (Schaffer, 2005)



**Aspetti biologici** dell'emozione (attivazione dell'amigdala che recepisce gli stimoli dal talamo per organizzare una risposta che può essere veloce in situazioni di emergenza ("strada bassa") oppure pensata (strada "alta").

**Aspetti sociali** (concetto di culture emotive)

Emozione come FATTO CULTURALE

# Da cosa nasce la rabbia?



Paura  
Angoscia  
Non sentirsi capiti  
Sentirsi annullati  
Sentirsi svalutati  
Senso di colpa  
impotenza

# Parte 2: il corso dello sviluppo emotivo

- 1-2 mesi: crisi di collera acute
- 15 mesi: il bambino lancia gli oggetti. Tenta di liberarsi se lo si trattiene con forza; si arrabbia se lo si disturba mentre sta facendo qualcosa.
- 18 mesi: ha crisi di collera, si rotola per terra, pesta i piedi; può essere brusco con gli altri bambini e con gli animali;
- 21 mesi: può tirare i capelli e picchiare gli altri bambini;
- 2 anni e mezzo: può essere aggressivo con gli altri bambini, rompere gli oggetti, tirarli contro gli altri, per «fare male».
- 15 mesi: diventa più indipendente. Tende ad assumere un atteggiamento di rifiuto verso tutti
- 18 mesi: diviene turbolento. Il suo stato d'animo è impulsivo e instabile
- 21 mesi: dimostra per le sue cose un senso di proprietà
- 2 anni e mezzo: diventa egoista ed esigente; non riesce a dividere qualcosa con gli altri, né attendere il suo turno (Autori Vari, Evoluzione Psicologica del bambino, 1984)

Nel corso dello sviluppo le emozioni cambiano sia in conseguenza della maturazione, sia della socializzazione.

Il modo in cui si manifestano le emozioni, tra cui la rabbia, si modifica con il passare del tempo (per esempio crescendo un bambino impara a gestire la sua rabbia se un compagno gli ruba un gioco)

Questo in genere accade quando egli impara le «buone maniere» e di conseguenza ad esprimere un'emozione in modo più «gentile»

- Lo sviluppo emotivo va di pari passo con lo sviluppo cognitivo
- Tra il secondo e il terzo anno di vita i bambini iniziano a mostrare emozioni come la colpa, la vergogna, l'orgoglio e l'imbarazzo.



EMOZIONI AUTOCOSCIENTI (che maturano con il definirsi di un senso di SE'- 18 mesi circa): entra in gioco il «sé che giudica se stesso» (Schaffer, 2005). Questo non accade nel caso della rabbia e della paura.

- Quando i bambini imparano a parlare (**verso la fine del II anno di vita**), lo sviluppo delle emozioni assume una dimensione del tutto nuova: le emozioni possono diventare oggetto di riflessione (i bambini possono **separarsene** attraverso la parola, **riflettere** su di esse ed **esternare** quello che accade nel loro intimo, **comunicare il loro stato d'animo** e **ascoltare** la descrizione che gli altri fanno dei propri sentimenti).
- Durante il **III anno di vita** e fino ai **6 anni** la maggior parte dei bambini usa parole come «felice», «arrabbiato» «preoccupato» «tranquillo» «agitato».
- Già a **3 anni** i bambini non solo sanno trovare le parole alle loro emozioni ma comprendono anche quelle altrui.
- Successivamente (entro i 6 anni) essi **COSTRUISCONO TEORIE** plausibili per spiegare le cause delle manifestazioni emotive («mi ha preso il gioco, sono arrabbiato»).

# Il significato della rabbia

## EMOZIONE

- ❖ Risposta che si attiva a fronte di uno stimolo che la persona sente come provocatorio.
- ❖ Nasce a fronte di un evento che la persona valuta essere un ostacolo al raggiungimento del proprio obiettivo oppure a fronte di ciò che si ritiene un torto o un danno immeritato.
- ❖ E' una risposta a un'ingiustizia che si ritiene di subire .
- ❖ E' un segnale di allarme che ci avvisa di una minaccia.
- ❖ Strumento di comunicazione
- ❖ Ponte verso l'altro



## Parte 3: gli strumenti educativi

- Come gestire la rabbia?

Gli adulti di fronte alla rabbia dei bambini: **incontro di emozioni**

# Cosa fare di fronte alla rabbia?

- Concetto di competenza emotiva negli adulti
- Concetto di «capacità negativa della mente»
- L'ascolto e «l'abbraccio emotivo»

Dopo i due anni i bambini entrano in una fase in cui cercano di costruire la propria identità e di manifestarsi come individui separati dagli adulti.

**Come può farlo a partire dagli strumenti che possiede?**

RIFLETTIAMO:

- 1 non ha ancora un linguaggio articolato
- 2 non ha capacità metacognitiva
- 3 l'unico strumento a cui si affida per relazionarsi e conoscere il mondo è il suo corpo (picchia, morde, pesta i piedi)
- 4 è immerso nel suo egocentrismo



Bambini ma... che cos'è un capriccio?

- Un capriccio è quando uno piange perché vuole una cosa e qualcuno non gliela dà.
- Quando qualcuno ha qualcosa e non la presta e l'altro si arrabbia.
- Tipo quando vuoi un biscotto ma la mamma non te lo dà.
- E' quando ti arrabbi e poi piangi
- No ma maestra, un capricciooooo lo fai solo coi grandi ...con gli amici litighi e ti arrabbi ma non fai un capriccio! (🙄)
- E' quando piangiamo e facciamo la cacca nel pannolino e ci sgridano
- No ma...sei fai la cacca nel pannolino è perché devi imparare ...non è un capriccio quello. Un capriccio è quando qualcuno piange per niente.



A te capita ?

- Sì



E quando ti capita piangi per niente ?

- No! Ma la mamma me lo dice che piango per niente ...perché...perché ...non capisce perché piango



E tu come ti senti?

- Eh io piango più forte



Sentite ho un'altra domanda !

Mi dite come si fa un capriccio fatto bene?  
(sorridono ...)

- lo faccio la lagna e dopo la lagna se non mi ascoltano picchio
- lo dico: "daiiiiiiii.....mammmaaaaaaaaaa....per favoreeeeeeee" e lo dico tante volte !
- No io quando faccio i capricci non lo dico mai per favore!
- lo do i pugni e divento tutto rosso



E tu?

- lo urlo un po' e poi me ne vado via da sola fino a quando mi escono le lacrime.

In dialogo  
con i  
bambini

# Cosa accade a un bambino quando si arrabbia?

## bambino

- Piange
- Strilla
- Lancia oggetti
- Si butta sul pavimento
- Dà pugni al muro
- scalcia

## Perché?

I comportamenti difficili potrebbero essere interpretati come segnali dell'impossibilità da parte del bambino di non essere in grado di regolare da solo il suo comportamento

# Rabbia: una forma di comunicazione

- I comportamenti che derivano dalla rabbia sono messaggi che il bambino invia all'adulto per fargli sapere che il suo cervello non è in uno stato di integrazione (parte destra – gestione emozioni, parte sinistra – abilità razionali) e che ha bisogno di qualcuno che lo aiuti a gestire situazioni difficili e impegnative

# Come intervenire?

- Affrontare la situazione con razionalità (spiegare al bambino perché non dovrebbe arrivare ad essere così arrabbiato)
- Reagire con forte emozione alla rabbia del bambino
- Affrontare il problema in modo integrato (gestione delle emozioni/comprensione del problema/ricerca di una soluzione)

# Strategia 1: entrare in sintonia e reincanalare

- Passo 1: ENTRARE IN SINTONIA

La logica non serve quando il bambino è in preda alla rabbia fino a che non abbiamo soddisfatto i bisogni emozionali dell'emisfero destro del cervello.

Avvicinarsi alla sua sfera emotiva utilizzando il nostro emisfero destro: **facciamogli capire come si sente attraverso un CONTATTO FISICO AFFETTUOSO** (mano sul braccio, massaggio lieve sulla schiena, abbraccio) e utilizzando **UN TONO DI VOCE BASSO**

- Passo 2: REINCANALARE

quando il bambino si è calmato, avanzare con un  
APPROCCIO RAZIONALE (da «emisfero sinistro»)

TROVARE UNA SOLUZIONE AL PROBLEMA insieme al  
bambino

FARE PROPOSTE su ciò che potrebbe fare

## PARLARE COME UNA TELCAMERA



## Comportamento che favorisce la sintonia

- **Contatto visivo:** abbassarsi all'altezza del bambino, guardarlo negli occhi.
- **Espressioni facciali:** sguardo affettuoso, espressione distesa del viso

## Comportamento che compromette la sintonia

- **Contatto visivo:** guardare il bambino dall'alto verso il basso (posizione di minaccia).
- **Espressioni facciali:**

# Inside out

- <https://www.youtube.com/watch?v=cA1R3fx4do0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=UT4BRJIDcSc>

# Gli albi illustrati

Supporto per bambini e adulti (educatori, insegnanti, genitori)

# UNA RABBIA DA LEONE



## Una rabbia da leone

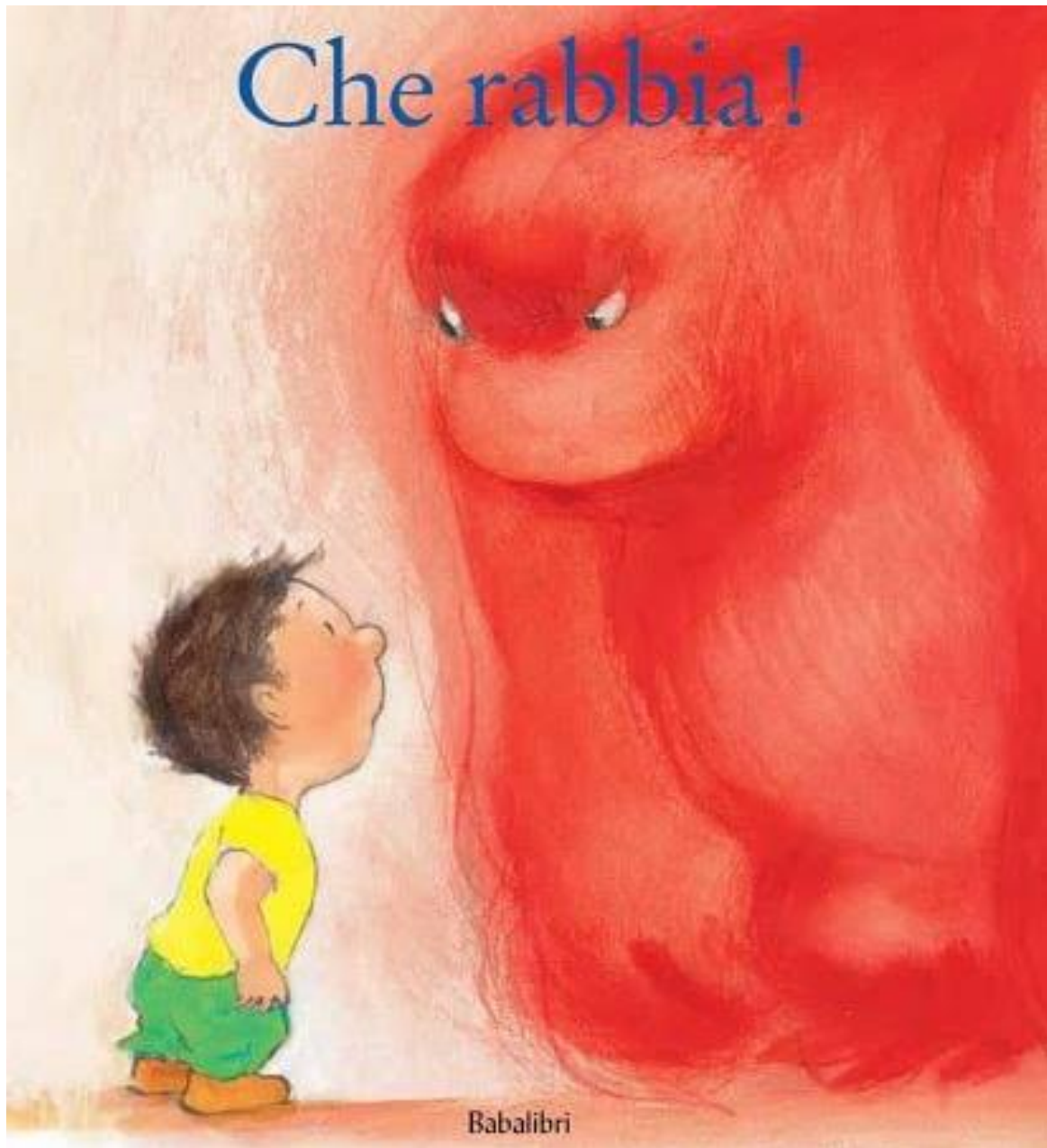
- [https://www.youtube.com/watch?v=dzz\\_yoF0A6w](https://www.youtube.com/watch?v=dzz_yoF0A6w)
- [https://www.youtube.com/watch?v=dzz\\_yoF0A6w](https://www.youtube.com/watch?v=dzz_yoF0A6w)
- Cose piccole piccole che fanno arrabbiare



# Il libro arrabbiato

- “Conta fino a 10... magari si calma”
- L'ascolto come antidoto alla rabbia

# Che rabbia!



# Che rabbia!

- Arrabbiarsi con la propria rabbia
- «fare i conti» con la propria rabbia

# Domande, riflessioni e testimonianze

- Grazie per l'attenzione!