

palogiallo.org

**RABBIA
E PAURA
NEI BAMBINI**



Essere arrabbiati non significa essere cattivi e non occorre colpevolizzare i bambini che mostrano questa emozione.

Rabbia e aggressività sono due concetti distinti.

Il nostro obiettivo non è quello di reprimere, annullare sentimenti di rabbia nei bambini o in noi, ma **imparare ad accoglierli, analizzarli, indirizzarli.**


Gli scoppi di rabbia non sono indice di problemi gravi.

Nell'infanzia il bambino confonde rabbia e tristezza e quest'ultima spesso viene nascosta dalla rabbia ed è per questa ragione che mostra più spesso quest'ultima emozione nei suoi comportamenti.

Le nostre azioni quindi dovranno essere volte a contenere, comprendere, non punire.


Noi genitori abbiamo il compito di fare da modello, non serve nulla spiegare a parole.

**Oltre ad essere
un modello
cosa si può fare?**

The background features several thick, yellow, brush-stroke-like lines of varying lengths and orientations, scattered across the light yellow background. Some lines are vertical, some are slightly slanted, and some are horizontal.

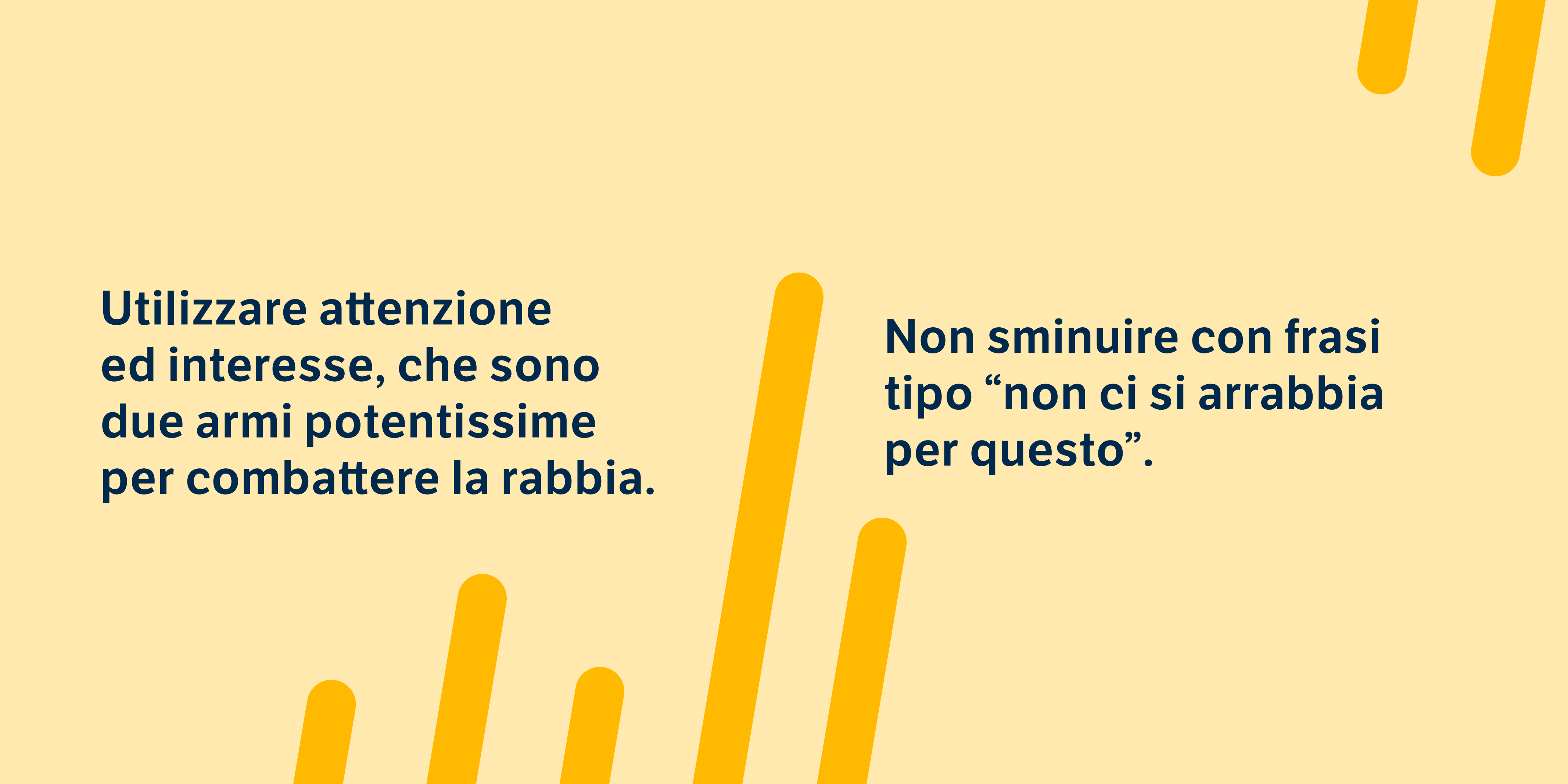
**Apprezzare
i comportamenti
buoni.**

**Ignorare
i comportamenti
inappropriati
che possono
essere tollerati.**

The background features several thick, yellow, brushstroke-like lines of varying lengths and orientations, creating a dynamic and artistic feel. The lines are scattered across the white background, with some appearing on the left side and others on the right side.


**Non essere
eccessivamente
rigidi.**

**Usare
contatto fisico
e affettivo.**

The background features several thick, yellow, brush-stroke-like lines of varying lengths and orientations, scattered across the page. Some are vertical, some are slightly slanted, and they vary in length, creating a dynamic, abstract pattern.


Utilizzare attenzione ed interesse, che sono due armi potentissime per combattere la rabbia.

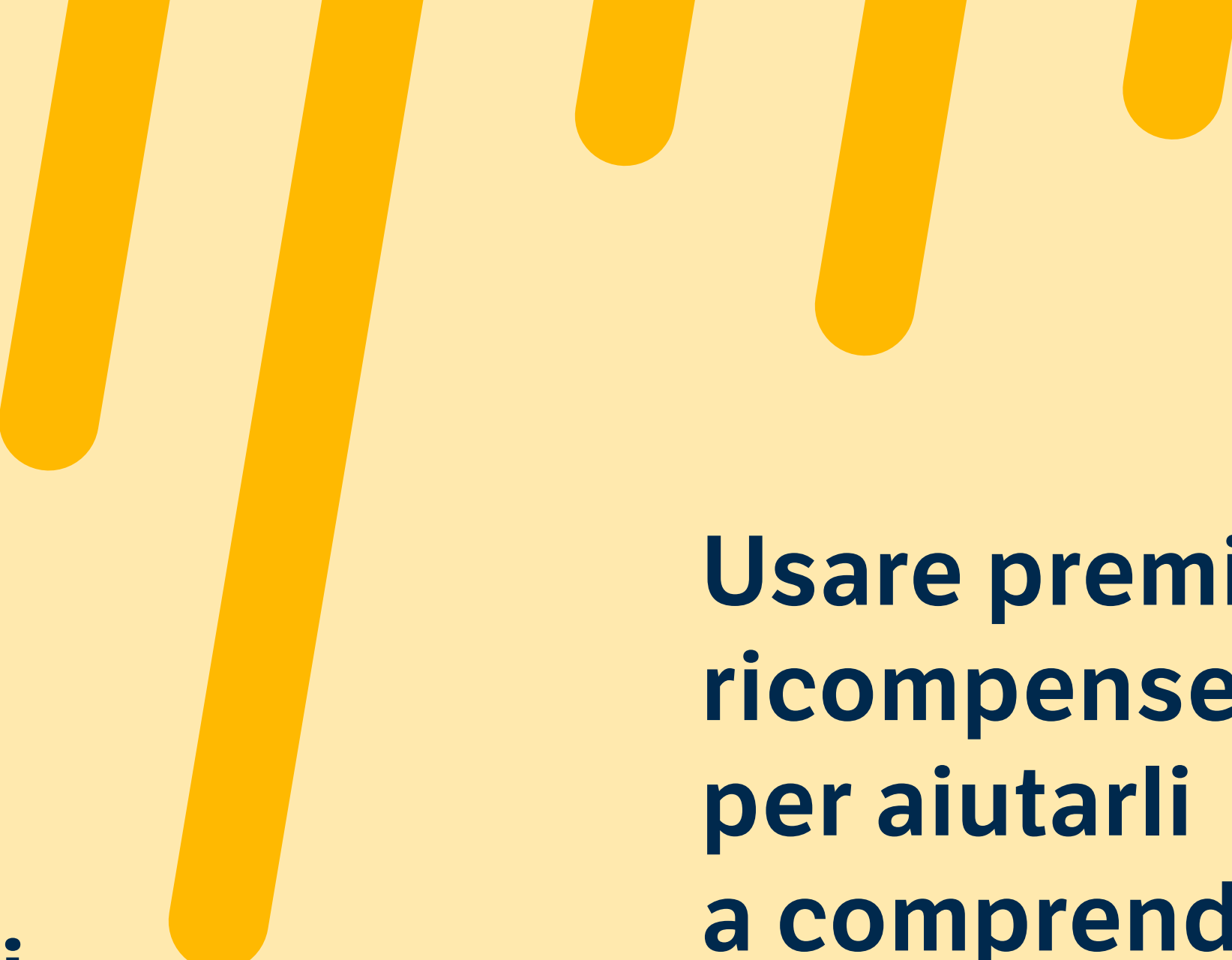
Non sminuire con frasi tipo “non ci si arrabbia per questo”.



**Accogliere
e contenere
non chiedere perché.**


**Allontanare fisicamente
accompagnandolo
con frasi rassicuranti
di comprensione,
dicendogli che dopo che
si sarà tranquillizzato
si penserà insieme
a come comportarsi
diversamente.**






**Incoraggiare
i bambini a vedere
i loro punti di forza
e di debolezza
ricordando i risultati
e le conquiste.**

**Usare premi e
ricompense non ricatti
per aiutarli
a comprendere
il nesso causa - effetto.**




**Dare limiti chiari
e stabili
non legati all'umore.**

**Stabilire conseguenze
utilizzando i metodi
del Time Out
o del costo alla risposta.**



Two thick yellow diagonal bars with rounded ends, one above the other, slanting downwards from left to right.

**Rispettare
il loro confine.**

Four thick yellow diagonal bars with rounded ends, slanting downwards from left to right, located in the bottom right corner of the page.

**Incoraggiare
i bambini a parlare
su ciò che
non vogliono.**

La paura fa parte del percorso di crescita e delle fasi dei cambiamenti che un bambino deve affrontare.

Ha una funzione sana di allarme e garantisce la sopravvivenza. Diventa un problema se è bloccante.

Intorno ai **6-8 mesi** si sviluppa la paura dell'estraneo, intorno ai **18 mesi** si attiva la paura della separazione, nei bambini di **2-3 anni** il gioco simbolico si connota aggressivamente perché emergono paure quali il buio, i temporali, i mostri e le streghe e intorno ai **5-6** anni comincia la curiosità circa l'origine della vita, il sesso e la morte, dalle quali risposte possono emergere molteplici paure.

Oltre quelle legate alle fasi di sviluppo **le paure vengono condizionate dalla relazione con gli adulti** e dall'approccio educativo.


**Le cause
dell'insorgere
delle paure
nei bambini
sono quindi:**

- Atteggiamento di disinteresse che crea solitudine e vuoto motivo.
- Atteggiamento educativo permissivo.
- Atteggiamento educativo basato su minacce e punizioni.
- Aspettative esagerate sul piano intellettuale.
- Stile educativo iperprotettivo che limita lo sviluppo e crea dipendenza.


**Quali sono
i segnali
di ansia:**

- Rigidità cognitiva
- Tic nervosi
- Panico
- Timori di cose specifiche
- Tendenza ad evitare
- Timidezza eccessiva
- Perfezionismo
- Bisogno di controllo
- Crescente richiesta di rassicurazioni
- Irritabilità
- Enuresi


**Cosa si può fare
per aiutare i bambini
a superare le paure?**



**Mostrare empatia,
attenzione e ascolto.**



**Mai sminuire
e ridicolizzare.**

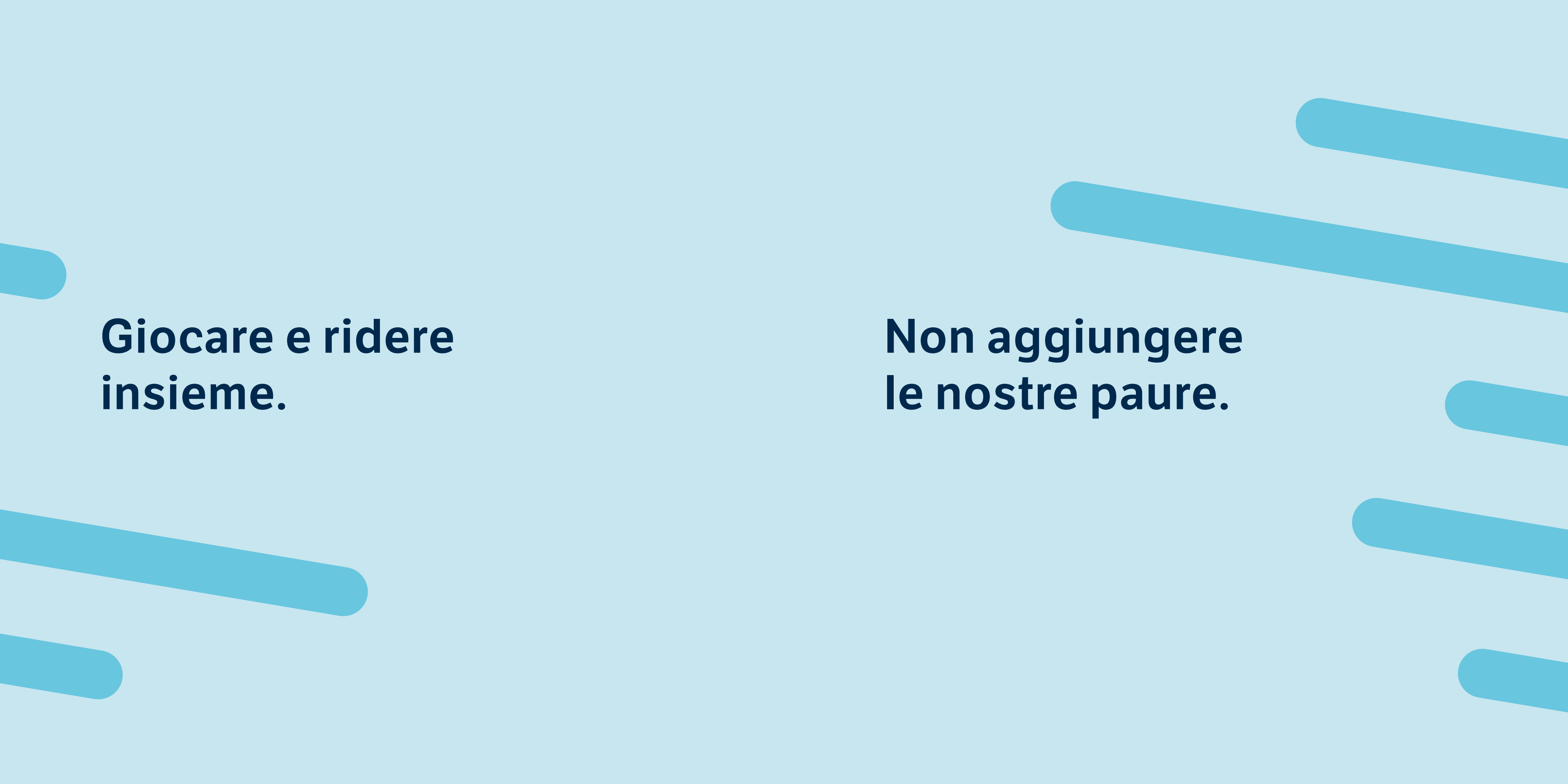


Insegnare i bambini come uscire dallo stato di allerta. Si può utilizzare la metafora della fiamma per spiegare loro che la paura è come una fiamma accesa, ma che si può spegnere con l'acqua. Respirare, saltare, disegnare possono essere azioni paragonabili all'acqua.

Invitare ad affrontare la paura con delicatezza.


Occorre molta pazienza.

**Fare cose spaventose
ma divertenti per aiutare
a programmare
il cervello che la vita
può essere a volte
spaventosa, ma sicura
e divertente.**



**Giocare e ridere
insieme.**

**Non aggiungere
le nostre paure.**



**Rilassarsi fisicamente
facendo lavorare
il corpo in
un attività ritmica.**

**Fare da specchio
alle emozioni
dei bambini.**



#VATUTTOBENE

Palo Giallo
nasce con
la finalità di essere
un punto di ancoraggio
e di sostegno in un mondo
spesso alla deriva per famiglie,
minori, disabili e adulti
che vivono situazioni di difficoltà.

Scopri le nostre attività e sostienici su
www.palogiallo.org