

Silvia Iaccarino

CHE RABBIA!!!

Bambini, rabbia, aggressività

www.silviaiaccarino.it



“Crescere è di per sé un atto aggressivo” D. W. Winnicott

Il tema della rabbia e dell'aggressività dei bambini è sempre “scottante” al Nido e alla Scuola dell'Infanzia perché relazionarsi con un bambino arrabbiato e che agisce in modo aggressivo è spesso faticoso: di fronte a tali manifestazioni possono attivarsi forti emozioni anche negli adulti e ciò può impedire, talvolta, di gestire la situazione in modo efficace.

Si tende, inoltre, a pensare che la rabbia e l'aggressività siano qualcosa da eliminare e difficilmente si prende in considerazione il loro aspetto evolutivo e le innumerevoli chiavi di lettura con cui si possono interpretare.

Iniziamo quindi a fare un po' di chiarezza, dato che su questo argomento vige spesso una certa confusione tra rabbia, aggressività e violenza.

La rabbia è un'emozione che, come tutte le emozioni, ha uno scopo adattivo. Infatti, serve per diversi scopi:

- ✓ sopravvivenza (difesa dalle minacce - lotta);
- ✓ raggiungimento degli obiettivi, autoaffermazione: a livello fisiologico, questa emozione stimola nel nostro organismo un surplus di energia (circa il 30%!) per superare gli ostacoli (e/o lottare);
- ✓ “spia sul cruscotto”: indica che sta succedendo qualcosa al motore, ovvero ai nostri bisogni;
- ✓ è la nostra “paladina interiore”: se non ci arrabbiassimo mai saremmo come zerbini che gli altri potrebbero liberamente calpestare!



1 T.B.Brazelton/J.Sparrow,
“Il tuo bambino e
l’aggressività”, ed.

Cortina, Milano, 2007 .

“La rabbia non è solo inevitabile ma necessaria. La rabbia serve a mettere in guardia contro i pericoli, fornendo l’energia necessaria per reagire, ed è anche una chiara espressione di sé come individui. La rabbia è anche un modo per affermare la propria autonomia. (...) I sentimenti di rabbia servono perché costituiscono un segnale che ci avverte di una minaccia, reale o immaginaria, che proviene dall’esterno o dall’interno” .¹

Inoltre, nel bambino piccolo, come J. Bowlby ci ha insegnato, la rabbia è pre-programmata biologicamente e serve da deterrente rispetto all’allontanamento del caregiver. Infatti, quando l’adulto di riferimento si allontana (o prova ad allontanarsi) l’espressione di rabbia del bambino serve a dissuaderlo dalla separazione.

Come possiamo vedere, la rabbia è quindi un’emozione utile che serve per la sopravvivenza e l’evoluzione sia della specie che del singolo. Non va rimossa, repressa, negata, ma gestita perché l’emozione in sé, come tutte le emozioni, non è né buona né cattiva: dipende “dall’uso che se ne fa” ovvero dalla sua espressione e dal comportamento che ne consegue.

E qui arriviamo all'aggressività. Mentre la rabbia è un'emozione, l'aggressività è un comportamento. È interessante, a mio avviso, recuperare la radice etimologica della parola, che deriva dal latino *ad-gredior* = ANDARE VERSO. In questo senso, pertanto, l'aggressività è una forza vitale, sana e naturale, una potenzialità al servizio dell'adattamento che serve per mettere in atto azioni che ci aiutino a imparare, progredire, creare, realizzare, affermarci, raggiungere obiettivi. Senza aggressività non potremmo soddisfare i nostri bisogni, non potremmo muoverci per raggiungere ciò che ci serve. Banalmente, ogni volta che, per esempio, apriamo il frigorifero per mangiare qualcosa quando siamo affamati, stiamo mettendo in atto un comportamento aggressivo, che serve a soddisfare un nostro bisogno.

Considerata sotto questa luce, l'aggressività non ha nulla a che fare con la violenza, con la quale è spesso confusa, tanto che i due termini sono spesso utilizzati come sinonimi.

La violenza è distruttività, non va verso l'altro, verso il mondo per crescere e costruire, ma per distruggere: "la violenza si contraddistingue per l'intenzionalità del danno irreversibile, per la determinazione a umiliare o tiranneggiare brutalmente l'altro e per la continuità delle azioni dispotiche. Quando i bambini crescono è possibile che compiano azioni violente solo se hanno visto, assistito o subito atti di violenza o maltrattamenti. Oppure se hanno carenze relazionali talmente pronunciate da spingerli a ricorrere alla prepotenza".²

2 F. Broccoli, "Lascia che si arrabbi", ed. Sperling & Kupfer, Milano, 2016

Secondo Felicity De Zulueta³, la distruttività/violenza deriva da eventi traumatici non rielaborati, rimossi, negati, risultato del fallimento dell'accudimento (parla di "attaccamento andato male"). Inoltre, la distruttività/violenza può anche originare dalla repressione della sana rabbia ed aggressività: "quanto più a lungo si prova rabbia senza affrontarla e manifestarla, tanto maggiore sarà la probabilità che poi si esprima in modo impetuoso." ⁴



Per quanto riguarda i bambini in età prescolare, non si può mai parlare di violenza poiché siamo in assenza dell'intenzionalità al fare male. Come dice Daniele Novara "occorre ricordare che prima dei 7 anni non è possibile parlare di intenzionalità dell'atto violento: non è presente la violenza perlomeno nei termini in cui la intendono e percepiscono gli adulti. Certo, nei conflitti tra bambini è indubbiamente presente una buona dose di fisicità dato che la verbalizzazione non è ancora sufficiente ad esprimere le emozioni" ⁵

3 F. De Zulueta, "Dal dolore alla violenza. Le origini traumatiche dell'aggressività", ed. Cortina, Milano, 1999

4 T.B. Brazelton, J. Sparrow, op. cit.

5 D. Novara, "Litigare per crescere", ed. Erickson, Trento, 2010

L'aggressività dei bambini 0-6 anni è in realtà "semplicemente" il prodotto della loro immaturità, in primis del loro cervello e del sistema nervoso. Infatti, il loro cervello non è ancora sviluppato come quello degli adulti. Per usare un'immagine, possiamo ricorrere a quella del computer. L'hardware è ovviamente presente, ma i software non sono tutti caricati. Alcuni software ci sono, altri invece devono caricarsi nel corso dello sviluppo: da sottolineare che il cervello completa la sua maturazione in circa 25 anni...!!

A causa di ciò, i bambini faticano a regolare le emozioni intense in modo autonomo ed efficace. Per via della loro immaturità fisiologica essi sono quindi talvolta come “accecati dalla rabbia” (cosa che talora accade anche a noi adulti!) e portati a scaricare l’emozione attraverso i comportamenti aggressivi, non riuscendo a contenere la “tempesta ormonale”⁶ che si scatena a livello chimico nel loro organismo.

6 mi riferisco in particolare agli ormoni dello stress (come, ad esempio, il cortisolo)

7 M.L. Bomber, "Feriti dentro", ed. FrancoAngeli, Milano, 2012



Per contenere i loro stati emozionali i bambini hanno bisogno del supporto di un adulto che li aiuti nella regolazione emotiva: "Per imparare ad autoregolarci, noi abbiamo bisogno in primo luogo di fare esperienza di qualcuno che ci regola".⁷

Questo significa che i bambini hanno bisogno di sentirsi contenuti da un adulto capace di “reggere” le loro emozioni, regolarle e indicare valide alternative di comportamento. E’ proprio grazie al fatto che i bambini ottengono il contenimento e la regolazione emotiva di cui necessitano che impareranno, nel tempo, a regolare e gestire da soli le loro emozioni.

La linea evolutiva prevede, infatti, che nei primi anni di vita prevalga l’eteroregolazione (ovvero la regolazione da parte del caregiver) per poi arrivare all’autoregolazione, tenendo conto che solo verso i 7/8 anni i bambini acquistano una certa padronanza nel gestire in modo autonomo le loro emozioni intense, anche grazie alla metacognizione (la capacità di usare il pensiero per riflettere su di sé e per regolare gli stati emotivi. Per esempio, dire a se stessi: "respira, conta fino a 10...").

Senza regolazione da parte dell'adulto, i bambini difficilmente imparano da soli modalità sane di gestione emotiva: "Il processo emotivo e psichico di distinguere l'aggressività costruttiva da quella distruttiva e di integrarla avviene gradualmente e dura tutta l'infanzia. E' un processo naturale che non deve essere trasformato in questione morale e avere come conseguenza una punizione, perché proprio reazioni di questo tipo possono rallentarlo e ostacolarne, o addirittura impedirne, il successivo sviluppo" .⁸

L'aggressività dei bambini, pertanto, è un fenomeno assolutamente normale e fisiologico, nel senso stretto del termine, soprattutto nella fascia 0-3 anni dove, tra l'altro, a causa dell'ancora ridotto vocabolario è preminente l'uso del corpo, delle azioni, per esprimere le emozioni. Sostanzialmente, più il bambino è piccolo, più "emozione = azione". Oltre all'aspetto fisiologico e strettamente emotivo, poi, va considerato l'aspetto sociale. Infatti, l'aggressività attiene anche, come abbiamo detto, all'autoaffermazione ed all'andare verso l'altro. I bambini pertanto con il loro comportamento aggressivo da un lato esprimono la volontà di autodeterminarsi ed affermarsi, dall'altro il desiderio di avvicinarsi, conoscere, entrare in relazione con i pari. L'aggressività e il conflitto diventano quindi strumento di crescita e di apprendimento sociale, rispetto alle modalità di entrare e stare in relazione con gli altri.



8 J. Juul, *"Bambini con le spine. Affrontare rabbia, prepotenza o isolamento in modo costruttivo"*, ed. Feltrinelli, Milano, 2015

Riassumendo attraverso le parole della Mantovani: “l’aggressività è in certa misura un fenomeno normale nell’età infantile: esprime un disagio interno, la difficoltà di controllare ed esprimere i propri impulsi, la necessità di affermarsi sugli altri, l’esplorazione di forme più o meno primitive per stabilire gerarchie e rapporti con gli altri: è ‘normale’ anche quando è obiettivamente negativa: va quindi compresa, intesa come un segnale per leggere ed interpretare lo sviluppo del bambino, va arginata e incanalata diversamente, va controllata e superata, anche se non repressa” .⁹

9 P. Braga/M.Mauri/P.Tosi,
“Interazione e conflitto: bambini
‘aggressivi’ e adulti in difficoltà”,
ed. Junior, Bergamo, 1995



L’aggressività va quindi messa in conto nella quotidianità al Nido ed alla Scuola dell’Infanzia. Non possiamo aspettarci dai bambini che non siano mai aggressivi: ciò è irrealistico, né l’educatore/insegnante può credere (in una sorta di pensiero onnipotente) di poter far cessare immediatamente tali comportamenti con il suo “giusto” intervento.

Il compito dell’adulto, di fronte alle manifestazioni aggressive dei bambini, è quello di mediare tali situazioni, contenendo le loro emozioni, rispecchiandole e fornendo valide alternative di comportamento: “Sei arrabbiato, lo capisco. Quando sei arrabbiato non puoi tirare i capelli, fai male. Puoi dirlo con le parole. La prossima volta digli”.

Si tratta perciò di passare ai bambini l’idea che le emozioni che provano sono ok, ma che non tutti i comportamenti lo sono. Le emozioni vanno sempre confermate e legittimate, mentre per le azioni è importante la guida adulta che indica cosa è socialmente consentito e cosa no.

L'intervento educativo, pertanto, deve essere improntato all'allenamento emotivo ¹⁰ dove l'adulto gioca un ruolo fondamentale di accompagnamento allo sviluppo della competenza emotiva (capacità di riconoscimento, comprensione, espressione e regolazione delle emozioni), senza disconoscere gli stati emozionali, rassicurando i bambini che le loro emozioni sono normali e che c'è qualcuno in grado di non spaventarsi di fronte all'impetuosità di quanto provano, contenendoli e indicando alternative comportamentali accettabili.

Il tutto con la consapevolezza, da parte dell'educatore/insegnante, che i bambini in questa fascia di età sebbene "sappiano" che certi comportamenti non vanno bene, faticano a frenarli ogni volta a causa, come detto, dell'immaturità del loro cervello.

Infatti, intorno ai due anni si sviluppa il cosiddetto "effortful control" che consente di fermare le azioni inadeguate, ma tale controllo non è sempre automatico, per cui a volte i bambini riescono a bloccare le loro azioni, altre volte no (del resto anche noi adulti a volte riusciamo a gestire meglio le nostre emozioni ed i nostri comportamenti, altre volte un po' meno, per tanti motivi diversi...).

Nel tempo, col progredire dello sviluppo e quindi con l'acquisizione di maggiori competenze emotive, cognitive, linguistiche e sociali, nonché grazie alla maturazione del sistema nervoso, il bambino imparerà ad usare le parole, invece che le azioni, per comunicare le sue emozioni.

10 vedi per esempio J. Gottman/J. DeClaire, "Intelligenza emotiva per un figlio", ed. BUR, Milano 2015

E' importante che l'adulto abbia presente nella propria mente quanto l'immaturità del cervello dei bambini non consenta loro un pieno controllo di sé, poiché tale consapevolezza può permettere all'educatore di migliorare la propria capacità di gestione degli episodi aggressivi, attivando un intervento educativo connotato da calma, sensibilità e capacità di orientare in modo efficace l'apprendimento socio-emotivo dei bimbi.

La quotidianità talvolta fa dimenticare che la crescita dei bambini non inizia e finisce nel periodo che passano al Nido/a Scuola: la tappa evolutiva prosegue negli anni successivi e il compito dell'adulto sta nel seminare, confidando che "le azioni, come ogni seme, hanno bisogno di tempo per portar frutto" (M.K.Gandhi).

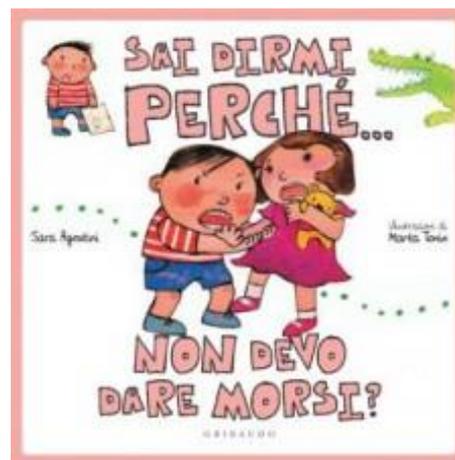
Sai dirmi perché non devo dare morsi?

di Agostini S., Tonin M., edizioni Gribaudo, Milano, 2009

Età di lettura: dai 2 anni

Ah.... i morsi!!! La croce di molte educatrici (se non di tutte!!) al Nido e di qualche insegnante all'Infanzia.

“Rientra perfettamente nella sana crescita di un bambino di due o tre anni mordere, picchiare o prendere a calci un compagno o i genitori. (...) Questo comportamento non ha assolutamente niente a che vedere con la violenza (...). Se un bambino si avventa su un'altra persona con i suoi dentini nuovi di zecca, gli si dovrebbe chiedere cosa vuole in quel momento. I casi sono due: o intende dimostrarle affetto e ammirazione, o vuole esternare la collera per qualcosa che l'altro ha fatto e a lui non piace”.¹¹



11 J. Juul, "Bambini con le spine. Affrontare rabbia, prepotenza o isolamento in modo costruttivo", ed. Urrà Feltrinelli, Milano, 2015

Questa modalità di esprimersi dei bambini tendenzialmente sparisce in modo spontaneo dopo i 3 anni, quando essi sviluppano maggiormente la capacità di comunicare verbalmente ed aumentano le loro competenze socio-emotive. Infatti, mentre al Nido i morsi sono frequenti, risultano molto più rari alla Scuola dell'Infanzia (se capitano, ne sono protagonisti solitamente i bambini di 3 anni).

J. Juul, "Bambini con le spine. Affrontare rabbia, prepotenza o isolamento in modo costruttivo", ed. Urrà Feltrinelli, Milano, 2015



Posto, quindi, che i morsi rappresentano una naturale espressione dei bambini piccoli attraverso cui comunicano affetto o collera, è utile che gli adulti li aiutino a sviluppare gradualmente modalità relazionali più raffinate dal punto di vista sociale e li guidino nel comprenderne l'effetto doloroso sugli altri.

Per lavorare in questa direzione può essere di ausilio il libro qui presentato, particolarmente adatto al Nido ma utilizzabile anche nella Scuola dell'Infanzia, soprattutto per i bambini di 3 anni.

Viene narrato uno spaccato della vita all'interno di una istituzione educativa (potrebbe essere tanto il Nido che l'Infanzia), dove Stefano sta per mordere Elena, la quale gli ha preso di mano l'orsetto. Interviene la maestra Milena per fermarlo. Mentre lei gli parla, Stefano, tra sé e sé, pensa alla frustrazione di essere stato prima disturbato da Giampaolo che gli ha preso il pennarello, poi da Elena. Si rende conto di essere affamato e stanco. Milena poi lo invita ad avvicinarsi a lei e riconosce il suo stato d'animo. A quel punto Stefano scoppia a piangere. Milena gli suggerisce, per le prossime volte, di picchiare un cuscino, oppure di fare un enorme ruggito, e di usare le parole per dire "quello che desideri". Gli spiega che la bocca serve per mordere il cibo e per "sorridere, parlare e dare bacini". Dopodiché si rivolge ad Elena, chiarendole che non deve prendere i giochi di mano agli altri bambini, ma chiederli gentilmente. L'orsetto viene restituito a Stefano.

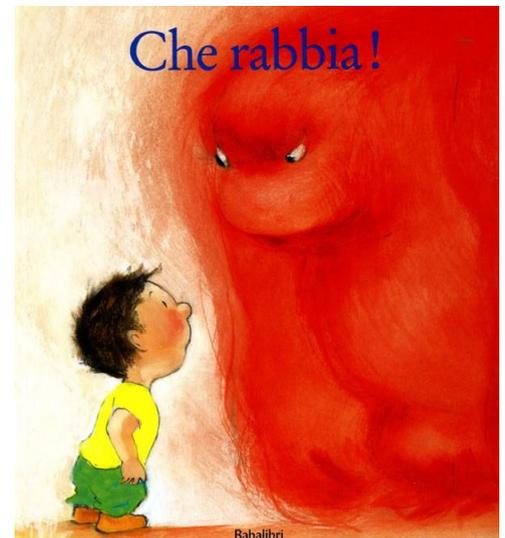
Il libro ha un finale aperto che si presta a coinvolgere i bambini nell'immaginare il proseguimento della storia: "Che cosa farà adesso Stefano? Milena lo avrà convinto a non dare un morso a Elena?", consentendo all'adulto di fare un lavoro da "coach emotivo", dialogando con i bambini sulle emozioni, aiutandoli a riflettere su di esse, a riconoscerle, comprenderle, esprimerle e regolarle in modo socialmente adeguato.

Che rabbia!

di d'Allancé M., Babalibri, Milano, 2012

Età di lettura: dai 2/3 anni

Sul tema della rabbia dei bambini questo libro rappresenta ormai un "classico".



Il protagonista è Roberto, che conosciamo al suo rientro in casa, dopo aver "passato una bruttissima giornata" (ha in mano una racchetta rotta nel centro, possiamo immaginare che la partita di tennis non sia andata troppo bene...!). Le sue scarpe sono infangate e sta sporcando tutto il pavimento. Il papà richiede che si levi le scarpe e Roberto le lancia in aria. Va a tavola dove trova con grande delusione gli spinaci. Preferisce non mangiare, così il papà lo manda in camera sua, dicendogli di scendere solo quando si sarà calmato.

Roberto sale in camera sua, chiude la porta della stanza dietro di sé e inizia a sentire "una Cosa terribile che sale...sale, sale, fino a quando..." gli esce dalla bocca un urlo da cui prende forma una Cosa rossa, la sua rabbia.

La "Cosa" inizia a sfogarsi, mettendo a soqquadro la cameretta di Roberto, mobili e giochi. Roberto osserva attonito, poi cerca di riparare i danni della Cosa, la quale, man mano che si esprime, diventa sempre più piccola, finché il bambino, sorridente, riesce ad acciuffarla ed a chiuderla in una scatola blu. La storia si conclude con Roberto, ora calmo e tranquillo, che si affaccia dalle scale chiedendo al papà se è rimasto un po' di dolce.



Questo libro consente ai bambini di immedesimarsi facilmente con quanto narrato e di ritrovare descritte quelle sensazioni fisiche potenti che essi sentono nel corpo quando sono in preda alla collera. Contemporaneamente, la personificazione dell'emozione nella "Cosa" permette loro di poterla anche guardare come esterna a sé, evitando di identificarsi con essa e con la sua "cattiveria" (nella percezione del bambino, spesso la rabbia viene qualificata come cattiva, anche per via dei rimandi dall'ambiente di riferimento).

La storia può essere utilizzata per supportare i bambini nella gestione della loro rabbia, intraprendendo con essi una conversazione su quanto letto e che possa aiutarli a mettere pensieri e parole su un'emozione tanto difficile per loro (e, spesso, anche per i grandi).

Come ulteriore strumento di allenamento emotivo sul tema della rabbia, è possibile proporre ai bambini la seguente attività collegata alla lettura del libro.



La scatola della rabbia

a cura delle educatrici del Nido di Be.Be - Milano

Si parte dalla lettura del libro con i bambini, poi si propone loro la costruzione della personale scatola della rabbia, che servirà ad accogliere tale emozione.

Ogni bambino decora con la tecnica del collage oppure pittura a piacere una scatola di scarpe (bianca o comunque chiara), utilizzando i colori desiderati.

Viene fatta una fotocopia del personaggio “Rabbia” del libro. Il personaggio viene poi ritagliato, fatto colorare dai bambini ed infine inserito nella scatola (variante: al posto del personaggio, si può inserire nella scatola della carta colorata di rosso o un foulard rosso).

Sopra ogni scatola viene attaccata una foto del bambino, in modo che ciascuno possa riconoscere il proprio contenitore.

Al bisogno, l’adulto propone al bambino arrabbiato di “fare come Roberto” (il protagonista della storia), ovvero di mettere la sua rabbia nella scatola. Ciò si può fare in modi diversi, per esempio: il bambino urla nella scatola e poi chiude velocemente il coperchio (per non farla uscire), oppure può buttarci dentro dei fogli appallottolati sui quali ha prima disegnato la propria rabbia, oppure strappa della carta e poi mette nella scatola i pezzi strappati, o altro ancora in base alla propria fantasia.

La scatola va trattata con cura, per conservare la rabbia “al sicuro” ed è sempre alla portata dei bambini, in modo che possano usarla anche in autonomia, via via che familiarizzano con questa modalità di gestione dell’emozione.



Periodicamente si può decidere di svuotarla, con un apposito rito, per esempio se si è urlato dentro, si apre il coperchio fuori dalla finestra per far volare via le urla, oppure se si è riempita di carta, essa verrà accolta da un cestino.

La scatola della rabbia (che può essere sostituita da un sacchettino, con la stessa funzione) può rappresentare un utile strumento per i bambini, poiché consente loro di canalizzare l'emozione in maniera molto tangibile, rispondendo anche alla loro necessità di concretezza.

Tale attività è proponibile anche alla Scuola dell'Infanzia. A differenza del Nido, visto il numero di bambini per sezione, a Scuola si può fare una unica scatola per ciascuna sezione.



La scatola della calma

(liberamente adattato da L.M. Bomber “Feriti dentro. Strumenti a sostegno dei bambini con difficoltà di attaccamento a scuola” ed. FrancoAngeli)

La scatola della calma rappresenta uno strumento utile per aiutare i bambini a calmarsi e, nel tempo, imparare ad autoregolarsi. Si può utilizzare a partire dallo stabilirsi di una relazione empatica col bambino.

Si tratta di una piccola scatola che viene confezionata dall'adulto, avendo in mente i bambini per cui la crea.

La scatola contiene un assortimento di “carte” le quali rappresentano graficamente ciascuna una attività che può essere fatta per calmarsi. Ogni attività può durare alcuni minuti ed è utile che vengano stimolati più sensi possibili.

Di seguito alcune idee per le “carte” (ovviamente, ciascun educatore può arricchire l'elenco con ciò che osserva essere utile per i bambini):

- ✓ stirati come un gatto
- ✓ muoviti come ti piace
- ✓ ascolta musica rilassante
- ✓ canta una canzone che ti piace
- ✓ respira profondo e lento per 5 volte
- ✓ manipola la pasta di pane (che potrebbe essere profumata con essenze naturali non tossiche, come per esempio la lavanda).
- ✓ Fai qualcosa con la pasta e mettila via, odorandoti poi le mani (se la pasta è profumata)
- ✓ schiaccia una pallina di gommapiuma
- ✓ gioca con le costruzioni ordinandole per colore
- ✓ fai una pizza: l'adulto disegna con le dita un cerchio sulla schiena del bambino e usa differenti tocchi per rappresentare i condimenti che il bambino sceglie di mettere sulla pizza
- ✓ bevi lentamente un po' di acqua
- ✓ fai il più lungo serpente che puoi con il didò o la pasta di sale
- ✓ stringi il tuo oggetto del cuore
- ✓ fai le coccole con la maestra



- ✓ fai un puzzle o un altro tipo di gioco cognitivo
- ✓ fai un disegno

Il sostegno alla regolazione del bambino va fatto in modo empatico secondo alcuni step:

1. Nominare il comportamento, facendo possibili collegamenti: *“Mi sembra che tu sia un po’ agitato in questo momento perché vedo che stai facendo fatica a giocare bene con Giovanni. Forse ti ha infastidito il fatto che lui non vuole giocare con te...?”*

2. Invitare il bambino a calmarsi CON l’aiuto dell’adulto: *“Potremmo prendere la scatola della calma per fare una pausa...Potremmo fare una pizza, respirare insieme 5 volte giocare con la pasta di sale...quale preferisci?”* mentre si mostrano le “carte” al bambino.

3. Quando il bambino ha scelto l’attività, questa viene fatta dall’adulto insieme a lui, o comunque il piccolo è affiancato dalla sua presenza. È necessario ricordare che i bambini che non hanno sperimentato sufficiente contenimento, co-regolazione e rispecchiamento emotivo dall’adulto, NON sanno cosa significhi “calmati” o “rilassati” perché non possiedono questa esperienza. Hanno quindi bisogno di sperimentare questa possibilità, con un certo “allenamento” guidato dal caregiver. A volte, il semplice offrire modelli di comportamento adeguati e fare commenti a parole ed a gesti sarà sufficiente in termini di co-regolazione.

4. Dopo un certo tempo che si usano queste strategie, il bambino può cominciare a comprendere i segnali del suo corpo rispetto a quando l’eccitazione aumenta e può far capire all’adulto quando ha bisogno della scatola, oppure può accedervi in modo autonomo se è alla sua portata.

BIBLIOGRAFIA

- M.L. Bomber, "Feriti dentro", ed. FrancoAngeli, Milano, 2012
- P. Braga/M. Mauri/P. Tosi, "Interazione e conflitto: bambini 'aggressivi' e adulti in difficoltà", ed. Junior, Bergamo, 1995
- T.B. Brazelton/J. Sparrow, "Il tuo bambino e...l'aggressività", ed. Cortina, Milano, 2007
- F. Broccoli, "Lascia che si arrabbi", ed. Sperling & Kupfer, Milano, 2016
- I. Filliozat, "Le emozioni dei bambini", ed. Piemme, Milano, 2004
- S. Gerhardt, "Perché si devono amare i bambini", ed. Cortina, Milano, 2006
- T. Gordon, "Né con le buone né con le cattive", ed. La Meridiana, Molfetta, 2001
- J. Gottman/J. Declaire, "Intelligenza emotiva per un figlio", ed. BUR, Milano, 2015
- J. Juul, "Bambini con le spine. Affrontare rabbia, prepotenza o isolamento in modo costruttivo", ed. Urrà Feltrinelli, Milano, 2015
- U. Mariani/R. Schiralli, "Intelligenza emotiva a scuola. Percorso formativo per l'intervento con gli alunni", ed. Erickson, Trento, 2012
- O. Matarazzo/V. L. Zammuner, "La regolazione delle emozioni", ed. Il Mulino, Bologna, 2009
- A. Miller, "La persecuzione del bambino: le radici della violenza", ed. Bollati Boringhieri, Torino, 1987
- D. Novara, "Litigare per crescere", ed. Erickson, Trento, 2010
- D. Siegel/T. P. Bryson, "12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino", ed. Cortina, Milano, 2012

- D. Siegel/T. P. Bryson, “La sfida della disciplina”, ed. Cortina, Milano, 2015
- M. Sunderland, “Il tuo bambino. Come educarlo e capirlo”, ed. Tecniche Nuove, Milano, 2007
- F. de Zulueta, “Dal dolore alla violenza. Le origini traumatiche dell’aggressività”, ed. Cortina, Milano, 1999

BIBLIOGRAFIA PER BAMBINI

- AA.VV. “Quando Evaristo si arrabbia” ed. Gruppo Abele, Torino, 2005
- S. Agostini/M. Tonin “Sai dirmi perché non devo dare morsi?” ed. Gribaudo, Milano, 2009
- S. Agostini/M. Tonin “Mirtillo fa i capricci” ed. Gribaudo, Milano, 2010
- E. Battut “La piccola nuvola bianca” ed. Bohem press, Padova, 2006
- H. Bichonnier/Pef “La piccola principessa in collera” ed. Emme, Trieste, 2004
- M. D’Allance “Che rabbia !” ed. Babalibri, Milano, 2000
- M. D’Allance “No no e poi no !” ed. Babalibri, Milano, 2001
- X. Deneux “Che rabbia” ed. Tourbillon, Milano, 2012
- M.L. Fitzpatrick “Uffa mamma, uffa papà” ed. Babalibri, Milano, 2007
- P. Goossens/T. Robberecht “Piccolo drago” ed. Zoolibri, Reggio Emilia, 2003
- L. Lionni “E’ mio !” ed. Fatatrac, Firenze, 1986
- T. Moroney “Sai perché sono arrabbiato?” ed. Crea Libri, Legnano, 2006
- R. Pavanello “Oscar & co. – Questo è mio” ed. Il Battello a Vapore, Casale Monferrato, 2008
- E. Reberg/J. Goffin “L’orsacchiotto arrabbiato” Fabbri editori, Milano, 2011
- W. Steig “Mamo fa il broncio” ed. Mondadori, Milano, 1992
- M. van Zeveren “Mio, mio mio!” ed. Babalibri, Milano, 2009
- J. Yolen/M. Teague “Cosa fanno i dinosauri quando è ora dei capricci?” ed. Il Castoro, Milano, 2015



Libera professionista. Formatrice certificata dalla Regione Lombardia ai sensi della Legge Regionale nr. 19/07, iscritta al Registro dei formatori professionisti AIF (Associazione Italiana Formatori) nr. 544. Psicomotricista, iscritta ad Anupi Educazione nr. 440. Supervisor counselor, iscritta ad Assocounseling nr. REG-A0031-2009.

www.silviaiaccarino.it