la Repubblica.it
Il mondo in diretta 24 ore su 24

Rabbia dei bambini, perché dobbiamo imparare ad ascoltarla

LINK: https://www.repubblica.it/salute/2026/11/06/news/rabbia_dei_bambini_perche_dobbiamo_imparare_ad_ascoltarla-425704743/



Rabbia dei bambini, perché dobbiamo imparare ad ascoltarla Spesso è un disagio che nasce dai problemi della famiglia, e ne è in qualche modo la spia terapeutica, che se compresa permette di gestirlo e risolverlo. Ne abbiamo parlato con lo psicoterapeuta Maurizio Andolfi Spesso è un disagio che nasce dai problemi della famiglia, e ne è in qualche modo la spia terapeutica, che se compresa permette di gestirlo e risolverlo. Ne abbiamo parlato con lo psicoterapeuta Maurizio Andolfi Rabbia, capricci, aggressività sono il modo in cui i bambini esprimono il loro malessere. Un disagio che nasce dai problemi della famiglia, e ne è in qualche modo la spia terapeutica, che se compresa permette di gestirlo e risolverlo. Lo afferma Maurizio Andolfi , psichiatra infantile e psicoterapeuta della famiglia, in un saggio recente, " Il piccolo maestro. Quel che il bambino insegna sulla famiglia " (Raffaello Cortina Editore 2026), che spiega quanto sia importante ascoltare i bambini e la loro rabbia. "Che a volte trattiamo come un fenomeno isolato, mentre è il segnale di qualcosa di importante che sta succedendo nel nucleo familiare", spiega Andolfi, " spesso il mondo medico-psichiatrico classifica i problemi mentali e psicologici come realtà esclusive di chi li manifesta, ignorandone le relazioni affettive, mentre la mia esperienza insegna che i bambini ci aiutano a entrare in contatto con le difficoltà degli adulti". Da cui spesso nascono aggressività e rabbia. "Un comportamento aggressivo dura nel tempo, mentre la rabbia è un'esplosione, che un bambino mi ha descritto come una cosa che gli cresce dentro gonfiandosi come un pallone", precisa lo psichiatra, "ma la rabbia è anche energia, che se incanalata correttamente è un valore, diventa negativa quando c'è una disconnessione". Il problema nasce anche dal fatto che oggi si tende a patologizzare: "Non si parla più di capricci, di marachelle, c'è un forte aumento di diagnosi e qualsiasi comportamento diventa disfunzionale", spiega Andolfi. "Mentre dovremmo evitare di concentrarci su questi, ignorando il bambino e di medicalizzare qualunque comportamento non positivo". Come l'iperattività: "Si chiede ai bambini di stare a lungo fermi, composti: se fossi stato bambino oggi avrei sicuramente ricevuto una diagnosi di questo tipo", osserva lo psichiatra. "Non dimentichiamo che le diagnosi cambiano anche a seconda dei tempi". E i capricci? "Diventano comportamenti disfunzionali", prosegue Andolfi, "Ma capricci, gelosia, anche una certa aggressività, fanno parte della crescita: un capriccio, un 'no' può essere un modo per esprimere la propria

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

personalità, per dire 'io esisto' ". O in qualche caso, una risposta ai problemi familiari: "Se c'è crisi tra i genitori il bambino può avere reazioni estreme per distogliere l'attenzione da ciò che sta avvenendo, che per lui è la cosa in assoluto più grave e temibile", osserva Andolfi. "In questo caso i suoi comportamenti, la rabbia, i capricci sono la punta dell'iceberg, attraverso la quale si può entrare in contatto con le difficoltà degli adulti e aiutare la famiglia a trasformarsi". Senza dimenticare che con la violenza facciamo i conti tutti i giorni, in televisione o sui social: "I bambini respirano quest'atmosfera, non hanno la possibilità di distaccarsi che abbiamo noi adulti e percepiscono quanto avviene intorno a loro", sottolinea lo psichiatra. Senza dimenticare i casi in cui la violenza è presente nella storia della famiglia: "in terapia si parla di trasmissione intergenerazionale di comportamenti violenti", spiega Andolfi, "il problema è che gli adulti difficilmente si aprono per parlare delle ferite del passato, anche se questo può aiutare a sbloccare la situazione". E proprio la presenza del bambino può essere di aiuto perché permette ai genitori di accedere alle proprie aree vulnerabili, come avviene in uno dei casi clinici descritti da Andolfi, in cui la domanda di un bambino aiuta il padre a raccontare le violenze subite durante l'infanzia dai propri genitori. "Fare confidenze di questo tipo non è traumatico, è un segno di rispetto per il bambino", spiega lo psichiatra, che tra i suoi strumenti terapeutici inserisce il genogramma, un vero e proprio albero genealogico da disegnare insieme alla famiglia, per entrare nella loro storia valorizzando anche le generazioni precedenti, i nonni, "che oggi troppo spesso sono considerati solo baby sitter, mentre hanno un ruolo importante nella crescita dei bambini", osserva Andolfi. "Entrare nelle storie delle famiglie, aiutare i bambini a capire i drammi dei grandi spegne l'aggressività e favorisce il benessere". Ma per farlo bisogna imparare ad ascoltare: "I bambini hanno bisogno di un adulto che li ascolti, ma nella nostra società non hanno diritto di parola, parliamo con loro ma non li ascoltiamo davvero" ,ricorda lo psichiatra. "I bambini si esprimono con autenticità e se riconosciamo le loro competenze, il loro punto di vista spesso i comportamenti anomali rientrano". Una lunga esperienza come terapeuta induce a un certo ottimismo: "Nell'infanzia la plasticità neuronale favorisce il cambiamento", spiega, "amore, rispetto e fiducia possono aprire la strada a trasformazioni incredibili". Senza dimenticare che i bambini si esprimono con le parole, con comportamenti come la rabbia, ma soprattutto con il gioco: "Per loro è il linguaggio primario", osserva Andolfi, "per questo giocare con i bambini è importante, particolarmente oggi che non hanno più la libertà di esplorare, di passare del tempo con i coetanei senza sorveglianza che c'era qualche generazione fa: spesso anche nelle festicciole c'è un animatore che spiega come giocare". Il problema è che molti adulti non lo sanno fare, magari perché sono stati costretti a diventare grandi prima del tempo e non ricordano la loro infanzia: "Ci sono padri che mi chiedono come giocare con i figli", ricorda lo psichiatra. "Per riuscirci bisogna liberarsi dalle preoccupazioni quotidiane, tornare bambini: e comunque, se lo lasci fare un bambino ti aiuta a entrare nel suo mondo".

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato