

GESTIRE LA FRUSTRAZIONE



Tutti noi abbiamo avuto a che fare con la frustrazione e sappiamo bene che è un'emozione difficile da tollerare. In psicologia viene definita come uno stato emotivo che nasce in conseguenza del mancato soddisfacimento di uno scopo, di un bisogno o di un desiderio, la frustrazione emerge quindi ogni volta che il piacere viene negato.

A nessuno di noi piace provarla e tendiamo a non volerla far provare neppure ai bambini, la nostra paura è che quest'ultimi non riescano a gestire le emozioni negative legate ad una piccola sconfitta o ad un nostro "no", è per questo ad esempio che li lasciamo sempre vincere quando giochiamo con loro o che facciamo così tanta fatica a dire "questo non si può fare" o "questo non puoi averlo". In realtà aiutarli a riconoscere le emozioni, anche quelle negative, a gestirle fin dall'infanzia, in un ambiente protetto come quello della propria famiglia, è fondamentale per sviluppare tutta una serie di strategie che gli permetteranno in futuro di tollerare anche le emozioni più spiacevoli ed evitare problemi associati a queste. Nell'ormai famoso film d'animazione della Pixar "Inside Out" è spiegato bene e con semplicità come tutte le emozioni siano necessarie e come anche quelle negative debbano essere comprese e manifestate. I bambini vengono spesso educati a non esprimere le emozioni spiacevoli, pensiamo a quante volte ci capita di dire "dai non piangere", "non essere triste", "non arrabbiarti". Ma purtroppo non è così semplice, cercare di sopprimere e inibire le emozioni spiacevoli non le fa sparire, queste restano e trovano altre modalità e altri canali per esprimersi, scatenando a volte problematiche ben più grandi. Noi adulti possiamo aiutare i bambini riconoscendo le loro emozioni e connettendoci emotivamente con loro, dire ad esempio ad un bambino

“capisco perché sei triste e mi dispiace, sono triste anch'io per questo” lo fa sentire compreso e sostenuto, gli fa capire che anche le emozioni più brutte possono essere accettate, e questo permette poi di superarle.

Aiutare i bambini a riconoscere le emozioni significa aiutarli a trovare soluzioni ai problemi (quelli che ovviamente sono alla loro portata). Spesso a fin di bene e nel tentativo di proteggerli da ogni tipo di sofferenza anticipiamo le loro richieste e organizziamo mille attività per evitare che si annoino. La ricerca di soluzioni in modo autonomo invece gli permette di allenare la creatività, la pazienza, l'approvazione, per questo è importante non sostituirsi a loro in questa ricerca, dargli la possibilità di provare, sbagliare e riprovare, di mettersi cioè alla prova con il mondo.

La difficoltà a tollerare la frustrazione si osserva spesso nell'incapacità di alcuni bambini di rispettare l'attesa. La società di oggi ci chiede di essere sempre in movimento, produttivi, la noia e l'ozio sono messi al bando, viviamo in un mondo accelerato dove con un “click” possiamo avere tutto in breve tempo e questo ha contribuito a farci perdere la capacità di rimanere in attesa. L'attesa è quella che ci porta al raggiungimento di un nostro desiderio, ci allena alla pazienza, ci fa

“I bambini hanno bisogno di lentezza”

capire che non si può avere tutto e subito e, di conseguenza, che per raggiungere determinati obiettivi ci vuole impegno. Il bambino che conquista ciò che desidera con pazienza e impegno, rafforza la fiducia in se stesso e incrementa la propria autostima. Quando aiutiamo i bambini ad imparare ad attendere li aiutiamo ad autocontrollarsi, a riconoscere i bisogni degli altri e a rispettarli. I bambini hanno bisogno di “lentezza” e noi spesso gli chiediamo di correre. L'unico modo possibile per imparare ad attendere è sperimentare

l'attesa, non dobbiamo aver paura a dire: “aspetta un attimo, ora non si può”. Non dimentichiamoci inoltre che i bambini ci osservano e che da noi apprendono come muoversi nel mondo, sarà difficile per loro ad esempio rispettare i turni nel parlare se quando noi parliamo con loro siamo i primi a non farli finire, a non ascoltarli e a parlargli sopra.

Spesso non riusciamo a dire “no” perché abbiamo paura di essere ingiusti o troppo severi, o che il bambino non si senta abbastanza amato, altre volte non ci riusciamo a causa di vissuti legati alla nostra esperienza di figli, ma il “no” è il limite grazie al quale il



bambino impara ad aspettare che il proprio desiderio sia soddisfatto, sperimenta la frustrazione e si “allena” a gestirla. Le regole e i limiti danno sicurezza e vanno dati fin dalla nascita, i bambini li apprendono e grazie a loro imparano ad autoregolarsi, le regole esterne diventano regole interne.

Per aiutare i bambini a sviluppare la capacità di attendere possono essere utili tutti quei giochi che implicano l’aspettare il proprio turno, un esempio di gioco che di solito viene fatto al nido è quello che noi chiamiamo “La Cesta delle Sorpresine”. L’educatore estrae dalla cesta, una alla volta, delle scatoline che contengono le “sorprese”, e le passa ai bambini per osservarle. Ogni bambino può tenere la scatolina per un po’ e dopo averla esplorata ben bene la passa al compagno vicino, che deve aspettare il suo momento. Anche a casa si possono fare tanti giochi divertenti che possono coinvolgere l’intera famiglia e che implicano il rispettare il proprio turno, ma anche attività che richiedono il dover attendere per osservare i risultati, come ad esempio piantare dei semi e curarli fino a quando non germoglieranno e diventeranno grandi, o semplicemente giochi come i puzzles che richiedono tempo e pazienza per arrivare al risultato finale.

Concludo con le parole di Raffaele Mantegazza, docente di Pedagogia al Dipartimento di Medicina dell’Università di Milano Bicocca: *“La capacità di aspettare e farsi aspettative è legata a fantasticare e pensare, non aspettare vuol dire, in pratica, non allenarsi a pensare”.*

*Dott.ssa Francesca Menchini
Coordinatrice Psicopedagogica
Comune di Bibbiena*