

RIMPROVERI E SCULACCIAATE: COSA ACCADE NEL CERVELLO DEI BAMBINI.

La violenza è semplice; le alternative alla violenza sono complesse.

(Friedrich Macker, Psichiatra)

Marco ha 2 anni e mezzo.

Sta giocando con il suo trenino, quando la gemella Lucrezia gli si avvicina e glielo prende dalle mani. Lui arrabbiatissimo urla, la spinge e lei cade scoppiando in un pianto inconsolabile.

'Adesso le prendi!!!' grida la mamma.

'Vedi come ti passa la voglia di trattare così tua sorella, non ti azzardare più a farlo ! Una bella sculacciata non te la leva nessuno, mi sono proprio stufata di te e delle tue reazioni, se non lo capisci con le buone maniere allora passiamo alle maniere forti !'

Marco inizia a piangere. . La mamma esce dalla stanza dicendo 'Guai a te se ti sento piangere!!!'

I bambini apprendono per imitazione (neuroni specchio) e imitano i comportamenti degli adulti che li circondano.

Quando gli adulti sono rigidi, rifiutando di ascoltare il bambino, di accogliere le sue emozioni, le frustrazioni i suoi pianti, gridando su di lui rimproverandolo continuamente, usando parole umilianti, picchiandolo e sminuendolo, il bambino tenderà a fare lo stesso con gli altri.

Il paradosso è che questi stessi adulti il più delle volte pretendono che il figlio non gridi, non picchi e si comporti bene.

Il bambino, confuso non può far altro che chiedersi: "Ma come, gli adulti possono gridare per farsi ascoltare, possono sculacciarmi quando faccio una cosa che non gli piace e io non posso spingere Lucrezia quando fa una cosa che mi infastidisce?"

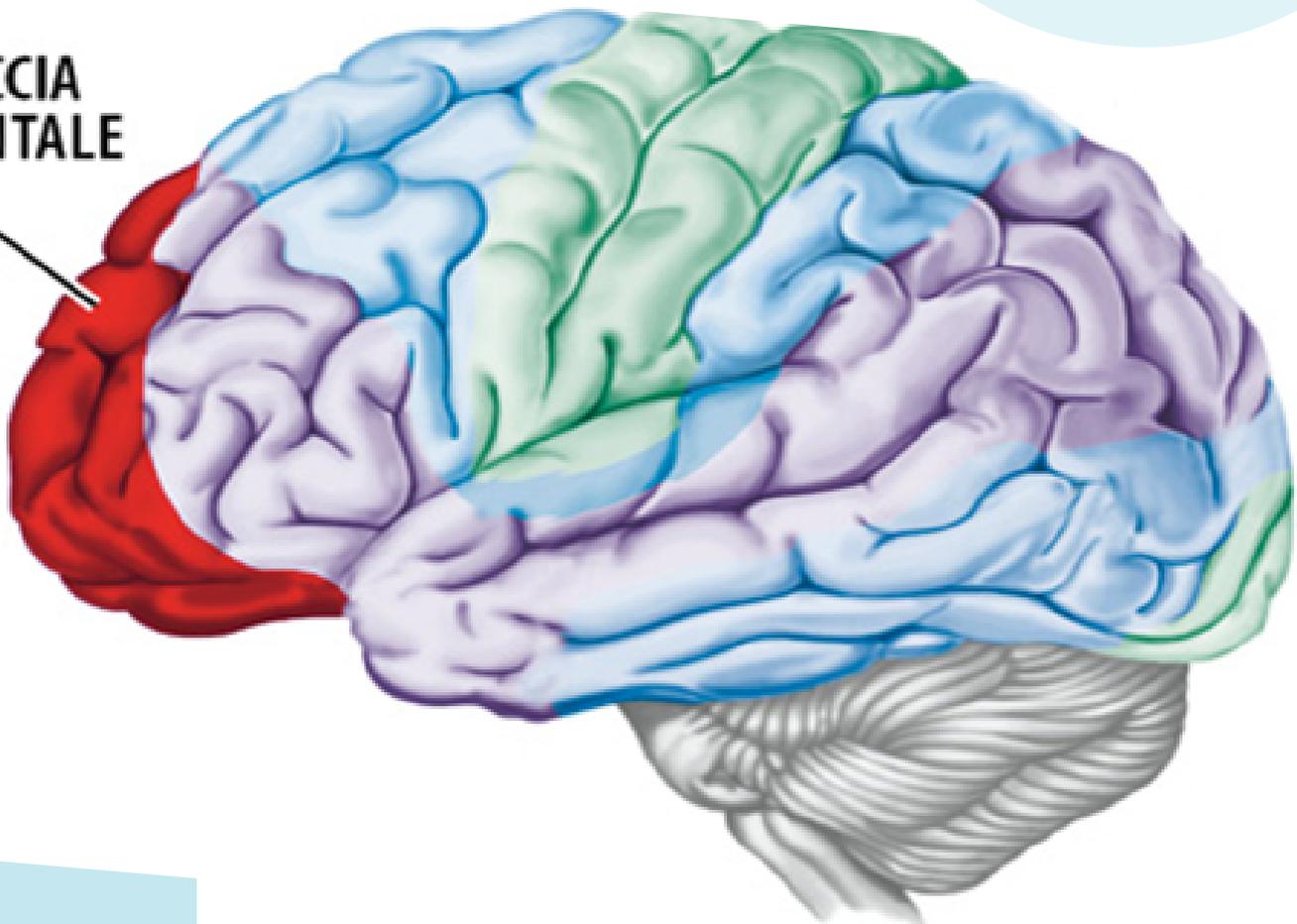
Analizziamo la situazione: cosa succede a livello cerebrale ?

Grazie alle nuove tecniche di imaging cerebrale, si riesce a comprendere sempre più il funzionamento complesso del cervello umano in situazioni relazionali.

Il cervello partecipa interamente alle relazioni umane ma certe regioni sono più implicate di altre nella vita relazionale.

Una di queste è la corteccia prefrontale, parte del cervello ancora immatura nel bambino piccolo, situata nella parte anteriore del lobo frontale e associata alle funzioni esecutive del comportamento, quali la risoluzione di problemi, la pianificazione di una strategia di azione che conduce allo scopo prefisso, il monitoraggio delle prestazioni, la capacità di cambiare strategia nel momento in cui le circostanze lo richiedono, la valutazione delle conseguenze delle proprie e altrui azioni, il pensiero astratto, la memoria di lavoro. L'autocontrollo, rientra in questa categoria, e, quindi, è regolato da questa parte del cervello.

**CORTECCIA
PREFRONTALE**





Sabrina Menini
Neuropsichiatra
Infantile

Via XXV Aprile, 211
20030 Senago (MI)
info@centrocontattosenago.it
327.3271273
319.3517936

Questa zona del cervello, ci da pertanto il potere di reprimere le nostre pulsioni di fronte ad una situazione relazionale difficile (Marco che spinge sua sorella, non avendo ancora maturato questa parte del cervello, non ha saputo reprimere il suo istinto aggressivo). Fonte di numerose emozioni, ci aiuta a riflettere ed esaminare la situazione da un altro punto di vista.

Quando l'adulto è in preda alla rabbia, all'ansia, alla paura, alla frustrazione o alla gelosia, può controllarsi e non diventare aggressivo, gestendo la propria pulsione. Riesce a prendere il tempo di riflettere sulla situazione, capire cosa sta succedendo cosa ha fatto scattare quelle intense emozioni.

Cosa succederà allora a Marco che cresce in un ambiente di rimproveri e sculacciate? I rimproveri e le sculacciate impediranno alla corteccia prefrontale di formarsi correttamente. Il bambino, e poi l'adulto che Marco diventerà, sarà incapace di regolarizzare le proprie emozioni, avrà difficoltà importanti sul piano affettivo, non riuscirà a provare empatia. Il suo senso morale, le sue capacità di prendere decisioni saranno alterate.

Grazie alle immagini della risonanza magnetica sul cervello di adulti con indole aggressiva, si è potuto vedere che c'è un'attività molto debole a livello della loro corteccia prefrontale. Come si osserva anche nei bambini dove quest'ultima è ancora immatura; in realtà la completa maturazione della corteccia prefrontale avviene molto tardi, agli inizi dell'età adulta.

Certi adulti violenti sono come i bambini: non riescono a controllarsi, sono sommersi dalla rabbia dall'aggressività sempre sulle difensive non riescono a gestire i loro stati emozionali.

Le cause di questo cattivo sviluppo possono essere molteplici. Una di queste è la violenza che in genere queste persone hanno subito nella loro infanzia.

Bruce Perry, capo del reparto di psichiatria al Children's Hospital in Texas, ha ben pensato di mettere a confronto una risonanza magnetica di due bambini di tre anni. Il primo è un bambino che subisce violenza psicologica e fisica tra cui ricatti, umiliazioni, punizioni verbali e fisiche.

Il secondo invece un bambino che ha un ottimo ambiente familiare senza niente di quello citato nel primo caso. Dall'immagine delle due risonanze magnetiche messe a confronto si vede chiaramente che il cervello del bambino con un buon equilibrio educativo in famiglia, è più strutturato e molto più grande, invece nel bambino che subisce violenze verbali e maltrattamenti emotivi, è significativamente meno strutturato.

Questo ed altri successivi studi ci portano a riflettere sull'ambiente che circonda il bambino e sugli approcci educativi di molti genitori. Ma per quale motivo è così difficile sradicare queste cattive abitudini?

L'adulto resta marcato molto profondamente dalla sua infanzia, dalla sua storia familiare. Questa incide sulla sua visione di educazione nei confronti dei bambini, sulla sua relazione con loro e sul suo modo di educare.

Delle volte gli adulti si comportano con automatismo, senza avere la minima idea alle conseguenze di quell'atto. Riproducono quello che hanno subito loro stessi durante la loro infanzia. Molti di loro, non riescono proprio a mettere in discussione e a criticare il modo in cui sono stati educati anche se questo approccio li ha fatti soffrire. Al contrario, giustificano l'atto parentale dicendo : " L'albero si deve raddrizzare da piccolo! I miei genitori hanno fatto bene a darmele di santa ragione! Con mio figlio uguale, sa bene cosa succede quando disobbedisce e non si comporta bene!"

Capita anche che dei genitori invece utilizzino il rapporto di forza perchè si sentono impotenti : 'Non so più cosa fare con lui, non ascolta, fa quello che vuole! Sono obbligata ad agire così quando non mi ascolta. Voglio che impari a rispettarli!'

Ricapitolando, cosa succede quando sculacciamo nostro figlio?

Impediamo alla sua corteccia frontale di svilupparsi in maniera corretta.

Per essere efficace nel controllare i nostri impulsi e prendere decisioni sane, la nostra corteccia prefrontale ha bisogno di "essere curata".

Come?

- Il primo passo è volere il cambiamento, voler adottare un approccio educativo diverso con i propri figli/nipoti e in caso fare un percorso psicologico individuale per riuscire a sostituire e sradicare certi comportamenti incontrollati tendenzialmente violenti.
- Dare il buon esempio eliminando tutti i tipi di violenza verbale e fisica e trovando alternative civili per comunicare con i propri figli.
- Superare tutte quelle concezioni culturali che descrivono il bambino come un essere da "indirizzare", tendenzialmente "prepotente e capriccioso", che deve capire "chi comanda" ed entrare nell'ottica che non fa determinate cose per farci un dispetto ma perchè ha un cervello in via di formazione.
- Tenere bene a mente che ogni volta che un bambino si trova ad osservare un adulto, un fratello, un parente, un amico a superare un conflitto emozionale in maniera calma e giusta, i circuiti della sua corteccia prefrontale registrano la 'scena' e si rinforzano. Progressivamente questi circuiti incaricati di regolare gli impulsi emozionali, diventano più efficaci e funzionali, grazie al buon esempio.

Cambiare il proprio modo di fare, mettersi in discussione, trovare alternative e rimettersi in gioco richiede impegno e sacrificio. Un lavoro costante che costa molte energie ma che alla lunga, ha solo benefici sia per noi genitori che per i nostri figli.

Ne vale sicuramente la pena.