



A litigare bene si impara

Il metodo ideato dal pedagogista Daniele Novara educa i bambini a riconoscere le proprie emozioni e a confrontarsi con l'altro. Senza ostilità, senza aggressività, senza paura.

Litigare "bene" e gestire la rabbia si può, imparandolo fin dagli anni della scuola materna. Lo assicura il pedagogista Daniele Novara, fondatore e direttore del Centro psicopedagogico per l'educazione e la gestione dei conflitti, a Piacenza. È lui ad aver ideato nel 2010, in collaborazione con la collega Marta Versiglia, il collaudato metodo *Litigare bene*. Si tratta di educare i

piccoli avviandoli «all'alfabetizzazione emotiva: i bambini sono capaci di trovare accordi creativi e soddisfacenti», spiega Novara. Come ha detto Emma, nove anni, «i grandi pensano che litigare non va bene e invece, secondo me, può insegnarti la vita». Infatti, «il litigio è una forma profonda di autoconoscenza, legata alla necessità di distinguere se stessi dagli altri, sviluppando la capacità di separare e



individuare la propria opinione», argomenta il pedagogista. Attraverso questa esperienza, «il bambino si confronta con il senso del limite e impara, grazie alla resistenza che incontra, a conoscere le proprie capacità e i propri difetti, a sbagliare, a scoprire l'errore come momento evolutivo e creativo, a gestire le proprie forze e a misurare quelle degli altri». Il metodo nasce, dunque, per aiutare i bambini a litigare bene da soli, «senza un intervento punitivo né risolutivo degli adulti, che non tollerano i litigi infantili e li ritengono inutili. Le "radici" di questo comportamento vanno ricercate nella loro stessa infanzia, durante la quale si sono sentiti colpevolizzati dai loro genitori. E così la scena si ripropone con i figli, come in una catena di sant'Antonio che continua, a prescindere da una riflessione più rispettosa della modalità di apprendimento dei bambini». Oltre a genitori, insegnanti, educatori, operatori sociali, anche catechisti, animatori d'oratorio, religiosi, sacerdoti possono imparare questo metodo per trasmetterlo alle nuove generazioni. Agli adulti spetta il compito di fare da mediatori, non da giudici o arbitri, insegnando ai più piccoli come esprimere le proprie ragioni e la propria versione dei fatti a fratelli, sorelle o coetanei «attraverso bigliettini scritti oppure a parole». Utile anche creare un «angolo del conflitto» dedicato ai chiarimenti, con alcune sedie e un tavolino oppure un grande tappeto. «In questo luogo avviene una decantazione emotiva, dove i bambini imparano ad ascoltarsi, ad affrontare e a risolvere i propri litigi», dice Novara.

Bisogna superare, quindi, «la paura che a scuola i bambini si facciano male, che non si sentano difesi, che dominino l'ingiustizia dei più forti, che si sentano trascurati dalle insegnanti, che i genitori non solo protestino ma

si facciano una pessima opinione dei docenti». I "grandi" dovrebbero, invece, «smettere di colpevolizzare i piccoli: sgridandoli, urlando o addirittura picchiandoli, si causano danni psicologici. L'intervento aggressivo mina l'autostima del bambino e deprime la sua capacità di autoregolarsi con i coetanei e di decentrarsi emotivamente per capire le reazioni altrui». Una volta appreso il metodo, «in ambito familiare diminuirà la petulanza nei confronti dei genitori, a cui i piccoli non chiederanno più di intervenire e di giudicare. Il metodo fa venire meno questa richiesta, perché struttura la capacità di organizzarsi fra coetanei per affrontare il litigio». Inoltre, nei piccoli aumenterà la creatività, necessaria per «rinunciare a qualcosa che pensavano di ottenere: sono chiamati invece a cercare qualche alternativa». Ancora, il litigio non è espressione di ostilità, ma è «una variabile dell'amicizia: l'interesse reciproco genera anche dei contrasti che il bambino vive con un'emotività espansiva e immediata. Vuole prendere il giocattolo dell'altro ma non fargli del male, perché è comunque un compagno di giochi», fa notare il professor Novara, dal 2004 docente del master in Formazione interculturale dell'Università Cattolica di Milano. L'esperto raccomanda l'urgenza di «riconoscere gli stati emotivi e cognitivi dei figli, che a volte fanno la vita degli adulti: guardano lo stesso tablet e televisore, usano lo stesso linguaggio. Ma hanno pur sempre le loro paure, si distraggono, dicono bugie. E non hanno ancora il cervello pronto per gestire gli strumenti digitali, internet. Regalare a un bambino lo smartphone per la prima Comunione è come dargli una bottiglia di grappa e invitarlo a berne un bicchierino: vuol dire esporlo a pericoli e alla dipendenza, con danni enormi».