



SOS Digital – Providing Support to Students in Distress

Comportamento aggressivo

Guida di auto-aiuto per studenti



Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente le opinioni dei suoi autori. La Commissione Europea non è responsabile per il contenuto di questa pubblicazione.

COMPORTAMENTO AGGRESSIVO: COME AFFRONTARLO

Cos'è il comportamento aggressivo?

Il comportamento aggressivo è un comportamento che va oltre ciò che è socialmente accettabile come ad esempio: causare danno, dolore a persone o rompere oggetti. Si basa su atteggiamenti o emozioni negative, per esempio: rabbia, ribellione, ostilità, desiderio di distruggere, frustrazione. In questo caso, possiamo parlare della **dimensione affettiva dell'aggressione**. Il comportamento aggressivo degli studenti appare più spesso in risposta al fallimento ed è una forma di scarico della frustrazione e della rabbia.

Le manifestazioni di aggressione fisica diretta al docente o ad altri studenti sono molto rare. Le manifestazioni di aggressione verbale o attraverso gli oggetti sono le più comuni, come: alzare la voce, usare parole volgari/offensive e gesti inappropriati, come ad esempio gettare una borsa sul pavimento, colpire un pugno su un tavolo, dare calci/colpi alle sedie o strappare un esame scritto non superato.

I seguenti segnali potrebbero suggerire che ti stai comportando in modo aggressivo:

Manifestazioni comportamentali:

- ✓ Distruggere o danneggiare oggetti
- ✓ Evitare gli altri
- ✓ Avere difficoltà a calmarsi dopo aver messo in atto un comportamento aggressivo
- ✓ Insultare
- ✓ Spingere un'altra persona o scagliare un oggetto
- ✓ Prendere in giro una persona o un gruppo di persone
- ✓ Urlare

Manifestazioni fisiche:

- ✓ Respirazione accelerata
- ✓ Pugni chiusi
- ✓ Pelle arrossata
- ✓ Aumento della temperatura corporea
- ✓ Aumento della frequenza cardiaca
- ✓ Sudorazione
- ✓ Digrignamento dei denti
- ✓ Muscoli tesi
- ✓ Mal di testa da tensione

Manifestazioni cognitive:

- ✓ Sensazione di "black out" quando si è arrabbiati
- ✓ Incapacità di pensare chiaramente
- ✓ Alterazione del processo decisionale
- ✓ Problemi a focalizzare l'attenzione
- ✓ Problemi di concentrazione

Manifestazioni emotive:

- ✓ Bruschi cambiamenti d'umore
- ✓ Umore arrabbiato e collerico
- ✓ Agitazione
- ✓ Irritabilità
- ✓ Scarsa tolleranza alla frustrazione

MODI PER AFFRONTARE LA RISPOSTA AGGRESSIVA

Per lavorare sul comportamento aggressivo, è necessario identificare i suoi fattori scatenanti, per esempio:

- ✓ Angoscia, fatica psicologica
- ✓ Problemi in famiglia
- ✓ Difficoltà nelle relazioni con gli altri
- ✓ Stress al lavoro o a scuola
- ✓ Tratti individuali
- ✓ Esperienze di vita

Come affrontare la propria rabbia e il comportamento aggressivo?

- ✓ Parla con una persona cara delle esperienze che ti fanno sentire aggressivo e arrabbiato.
- ✓ Impara come evitare situazioni frustranti facendo alcuni cambiamenti nel tuo stile di vita.
- ✓ Cerca di capire ed imparare a gestire le tue risposte emotiva e l'autocontrollo.
- ✓ Se senti di avere un comportamento fuori controllo o il tuo atteggiamento sta influenzando negativamente la tua vita o le tue relazioni, considera la possibilità di cercare un aiuto psicologico.

Come comportarsi in una situazione in cui si sperimenta personalmente l'aggressività di qualcun altro?

- ✓ Mantenere la calma e controllare le proprie emozioni.
- ✓ Mantenere una distanza fisica di sicurezza dall'aggressore.
- ✓ Evitare movimenti improvvisi
- ✓ Se state parlando con una persona aggressiva, parlate il più fermamente possibile ma non alzate troppo la voce.
- ✓ Non giudicare o criticare.
- ✓ Formulare considerazioni brevi e chiare.
- ✓ Non tentare di tenere fisicamente la persona aggressiva per neutralizzare il suo atto aggressivo.
- ✓ Se sentite che, a causa del comportamento di qualcuno, la vostra salute o la vita di qualcun altro è in pericolo, allontanatevi immediatamente e chiamate immediatamente aiuto.

Come comportarsi in una situazione in cui si assiste a un atto di aggressione contro un'altra persona?

- ✓ Rivolgetevi alla persona che è stata aggredita verbalmente e iniziate a parlare di un argomento neutro, come alcune attività svolte, il tempo, andare a un concerto o alle riunioni del gruppo scientifico, ecc. Stabilire un contatto con la persona aggredita e suggerirle di seguirvi in aula: in questo modo l'aggressore realizzerà che la persona che sta attaccando non è sola e che può contare sull'aiuto di un'altra persona. Dopo le vostre parole alla persona aggredita, allontanatevi insieme, se possibile.
- ✓ Se c'è un'aggressione fisica, chiedete aiuto il prima possibile.

CONTATTI UTILI

Chi posso chiamare in caso di emergenza?

- ✓ Numero emergenza 112
- ✓ Direttamente al pronto soccorso di un ospedale

Chi posso chiamare in caso di situazioni a rischio?

- ✓ Consulenza psicologica studenti-dottorandi UNITN

Come contattare il Servizio di Consulenza Psicologica di UNITN?

- ✓ Scrivere a consulenzapsicologica.studenti@unitn.it;
- ✓ Telefonare al 0464.808116 dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 17.30 o in altri orari lasciare un messaggio sulla segreteria telefonica.

RIFERIMENTI

- ✓ Archer, J., & Coyne, S. M. (2005). An integrated review of indirect, relational, and social aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 9, 212-230. doi: 10.1207/s15327957pspr0903_2
- ✓ Denson, T. F., DeWall, C. N., & Finkel, E. J. (2012). Self-control and aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 21, 20-25. doi: 10.1177/0963721411429451
- ✓ Leenaars, L., & Rinaldi, C. M. (2010). Male and female university students' experiences of indirect aggression. *Canadian Journal of School Psychology*, 25, 131-148. doi: 10.1177/0829573509350062
- ✓ Farnicka, M., Liberska, H., Niewiedział, D. (2016). *Psychology of aggression. Selected problems*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- ✓ Krahe, B. (2001). *Aggression*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.