



Gestire la rabbia

“Quanto sei brutto quando ti arrabbi!”, “Calmati subito!”, “Vai in camera tua e torna solo quando ti sarai calmato!”: chi non si è sentito rivolgere almeno una volta frasi del genere dai suoi genitori? E così quando i nostri figli mostrano la loro rabbia spesso facciamo fatica a tollerarla. Eppure, sappiamo che accogliere questa emozione è importante: la scienza ci dice che **reprimere la rabbia può portare a una serie di disordini psicosomatici**.

Una volta la rabbia veniva anche classificata come manifestazione di aggressività, prepotenza e violenza. Ma **la rabbia è affermazione, non aggressione**. Il battito cardiaco accelera e il corpo viene percorso da una forte tensione per farci capire che qualcosa non ci sta bene. Esprimere la propria rabbia può semplicemente essere un modo per dire il nostro «basta» a quello che stiamo subendo. **Le emozioni sono reazioni fisiologiche dell'organismo, e ognuna di loro ha una sua utilità e una funzione ben precisa**.

La rabbia è una risposta alla frustrazione e a qualsiasi tipo di minaccia alla nostra persona. È un'emozione che **delinea i confini della nostra identità**, del nostro territorio, e ci permette di esistere di fronte agli altri e di ristabilire l'armonia in una relazione se l'altra persona non rispetta i nostri spazi. Oppure può capitare che dietro la maschera della rabbia nascondiamo vulnerabilità, vergogna e impotenza.

Quando è in preda alla collera, il bambino è travolto da una tempesta emotiva, un'energia che non può in alcun modo interrompere con le sue sole forze.

Inoltre, quando è arrabbiato non è ricettivo ad alcun tipo di discorso razionale, né di spiegazione. Se il bambino continua a urlare, piangere o rotolarsi per terra nonostante i nostri richiami alla calma, non lo fa per provocarci né per cercare di farci cedere, ma perché viene totalmente travolto dalla sua emozione e ha bisogno del nostro aiuto per superarla.

Cosa possiamo fare?

1- VERBALIZZARE IN MODO ONESTO LE NOSTRE EMOZIONI

Mostrare ai nostri bambini **che anche noi proviamo rabbia** in diversi momenti della nostra vita e che troviamo strategie non violente per superarla, li aiuta a comprendere che anche loro possono fare altrettanto (*“Vado a farmi una corsetta per scaricare il nervoso, ma poi ne riparlamo!”*). Verbalizziamo ciò che stiamo subendo, enunciamo con fermezza i nostri diritti senza per forza gridare o agitarci.

2- TRANQUILLIZZARE CON IL CONTATTO FISICO

Cerchiamo di mantenere con lui un contatto fisico tranquillizzante anche se lo rifiuta. Ripetiamogli le stesse frasi per rassicurarlo e farlo sentire ascoltato, compreso e amato, qualunque cosa accada: *“Capisco che tu sia arrabbiato, hai tutta la mia comprensione, ti voglio bene”*. Evitiamo di invitarlo alla calma (si sentirebbe incompreso) ma lasciamogli sfogare la rabbia.

3- IL RUOLO DELLE STORIE

Le fiabe giocano un ruolo importante, perché immedesimandosi nei personaggi i bambini possono imparare a riconoscere anche le proprie emozioni. Alcuni suggerimenti di lettura:

- M. Allancé, **"Che rabbia!"**, Ed. Uovonero (dai 3 anni)
- C. Ramadier, V. Bourgeau, **"Il libro arrabbiato"**, Ed. L'ippocampo (dai 3 anni)
- Ch. Naumann-Villemin, M. Barillon, **"Nina è arrabbiata"**, Ed. Il Castoro (dai 4 anni)
- N. Robert, G. Godbout, **"Voglio un'altra mamma!"**, Ed. LupoGuido (dai 3 anni)
- C. Dolto, C. Faure-Poirée **"Sono arrabbiato!"**, Ed. red! (dai 5 anni)
- B. Rosenberg Marshall **"Le sorprendenti funzioni della rabbia. Come gestirla e scoprirne il dono."**, Ed. Esserci (per i genitori)