



## SE MI ARRABBIO...

LA RABBIA È UN'EMOZIONE UNIVERSALE. DALL'INSERTO PER EDUCATORI DEL GIORNALINO PER BAMBINI IN GAMBA "BIG", QUALCHE CONSIGLIO PER GESTIRLA

Ultimamente la rabbia, intesa come una delle emozioni primarie, dunque universali perché innate in ogni uomo, è tornata di grande attualità. Innanzitutto perché di arrabbiati (veri o finti), in tv o sui social network, ce ne sono fin troppi, ma anche perché è sempre più importante trovare modi efficaci per gestirla e renderla meno esplosiva. In

una società come la nostra, in cui le persone sono sempre più connesse, ma spesso fisicamente e psicologicamente più distanti, fraintendimenti e frustrazioni possono deflagrare in esplosioni di rabbia anche molto potenti. Ma come si fa a gestirla, come si può "disinnescare"?

Nel percorso di alfabetizzazione alle emozioni portato avanti ormai

da mesi dal giornalino per bambini in gamba *Big*, oltre che nelle storie, nei fumetti e nelle curiosità, la rabbia viene approfondita anche nell'inserto per educatori in gamba allegato al numero di ottobre.

«Quando ci si arrabbia – spiega lo psicologo dell'età evolutiva Ezio Aceti –, tutto il corpo viene coinvolto: i battiti cardiaci aumentano, il

respiro si fa affannoso e un impulso frenetico ad agire per far calare la tensione si fa strada. Spesso, l'azio- ne è tale per cui la rabbia aumenta fino a strutturare un circolo vizioso. Cosa fare? Sarebbe importante imparare a dare un nome al perché sono arrabbiato, abituarsi a unire la riflessione con l'emozione. Lentamente ci si abituerà anche a trovare cosa fare senza danneggiare sé e gli altri».

Come aiutare un bambino (ma anche un adulto) arrabbiato? Per Carina Rossa, psicopedagogista, bisogna innanzitutto cercare di rasserenare il bambino e aiutarlo a comprendere ciò che sta provando e le possibili conseguenze che può avere la rabbia. Si possono poi proporre attività finalizzate a “scaricare la tensione” e altre che promuovano il

**La rabbia non va repressa o negata. Bisogna solo imparare a indirizzare bene questa emozione forte ed esplosiva.**

protagonismo del bambino, per consentirgli di esprimere ciò che prova. In ogni caso, al bambino vanno garantiti, anche e soprattutto in questi momenti, grande fiducia e un affetto incondizionato.

È infatti molto importante, ricordano Francesca Ballanti (psicologa) e Simone Conseggnati (pedagogista), «ascoltare e aiutare la sofferenza espressa da una rabbia a evolvere in modo costruttivo e non distruttivo». È vero, la rabbia è una delle manifestazioni che ci spaventano di più, così spesso cerchiamo di cacciarla via, di negarla, di reprimerla, come fosse un'emozione negativa. In questo modo, però, dimentichiamo che anche la rabbia ha diritto di esistere e come tutte le cose ha un inizio, un'evoluzione e una fine.

E se in certi luoghi, come ad esempio in famiglia, la rabbia di uno può diventare contagiosa, dando vita a situazioni davvero esplosive, Marina Zornada, vicepresidente dell'associazione Afn onlus, ci dà i suoi consigli per “disinne-

scare” le tensioni. Piccole dritte che aiutano a individuare la causa della rabbia dei bambini e insegnano i trucchi per dominarsi o per sfogarsi e rasserenarsi, senza provocare troppi danni.

Per Giuseppe Iorio, insegnante di educazione fisica e formatore con Sportmeet, non va dimenticato che «la rabbia non è solo negativa. Essa, infatti, ci dà l'energia per combattere contro le ingiustizie, rimette in discussione le percezioni negative di noi stessi, ci agevola nel farci rispettare». Un campo privilegiato per far vivere, sperimentare le emozioni, la rabbia o il conflitto, è lo sport dove «si vive nel “qui e ora”, corpo mente e cuore, e solo dopo aver sperimentato si parla, si consapevolizza. Lo sport – afferma Iorio – ti aiuta a essere un campione nella vita, quindi un adulto capace di leggere le emozioni in te stesso e negli altri. Lo sport insegna a migliorare sé stessi, a non dare la colpa all'altro, all'arbitro, all'avversario, ma a gestire le proprie risorse, i propri talenti».

A livello sociale, infine, «è invece importante che le diverse agenzie educative (scuola, famiglia, ecc.) abbiano un linguaggio comune in grado di accompagnare con coerenza il bambino nel proprio percorso di crescita. È fondamentale – concludono Ballanti e Conseggnati – puntare sulla prevenzione primaria (nei confronti di bambini, genitori e futuri genitori) cercando una migliore negoziazione di queste pulsioni naturali per usarle positivamente, invece di ricorrere a modalità repressive quando questa violenza è già diventata aggressività. ■

