

2-6
anni

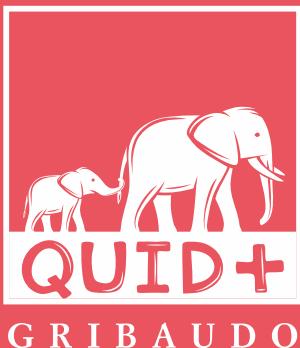
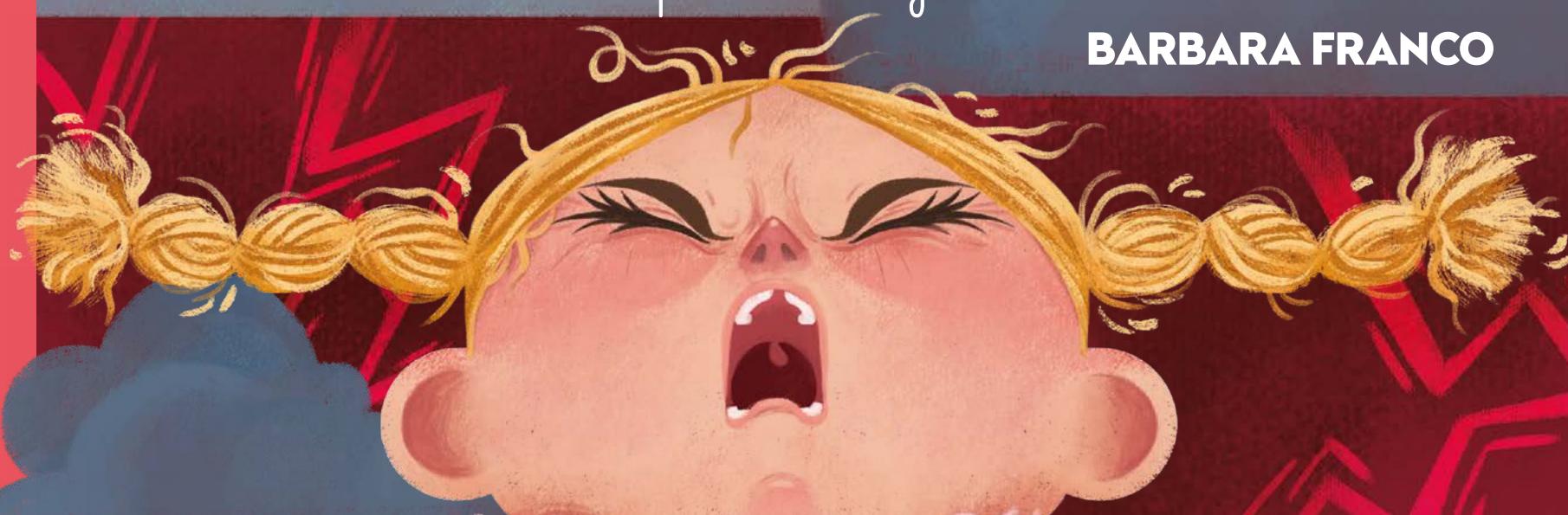


Ispirato agli studi di
JOHN GOTTMAN

IL GRANDE LIBRO DELLA RABBIA

14 storie per conoscerla, accettarla
e imparare a gestirla

BARBARA FRANCO



SOMMARIO

La linea editoriale QUID+ nasce da un cuore di mamma.

Una mamma che, come tanti genitori, si rivolge spesso la domanda:
“Che cosa posso dare oggi a mio figlio per permettergli di vivere al meglio il suo futuro?”.

Se stai leggendo questo libro, probabilmente **anche tu sei spinto dalla voglia di dare il meglio a tuo figlio nel tuo ruolo di genitore**, per non avere il rimpianto, un domani, di non aver saputo sfruttare tutte le occasioni per passare “tempo di qualità” insieme.

Quello che ti proponiamo con QUID+ è di intraprendere un **viaggio insieme, tu e il tuo bambino**, con il fine di aiutarlo a sviluppare le infinite potenzialità che già possiede. Non per farlo diventare un supereroe, ma perché cresca con curiosità e passione verso il mondo che lo circonda, capace di cogliere e assaporare ogni occasione che gli si presenta per ottenere una vita ricca di emozioni e di amore.

QUID+ è un dono d'amore dedicato ai bambini che bramano di scoprire il mondo e ai genitori che vogliono accompagnarli in questa avventura.

Un abbraccio e buona vita insieme!

Come si legge questo libro? 8

14 storie per conoscere, accettare e imparare a gestire la rabbia

Il mare in tempesta	12
Una giornata lacrimosa	17
Una parolina magica	27
Il morso della tartaruga	37
Un bravo parrucchiere	47
La filastrocca scacciarrabbia	57
Forte come un vulcano	67
Il campione di basket	77
Il mostro spezzamatite	87
Amiche++	97
Io odio il mare	107
Quando ci vuole, ci vuole!	117
Un mostro tutto da cullare	127
Un incendio che divampa	136

Parte dedicata agli adulti

QUID+ Il lato divertente di imparare	146
Il grande libro della rabbia	150
Che cos'è la rabbia	151
La teoria del cervello tripartito	155
La chimica della rabbia	157
La rabbia si sente arrivare	160
Come possiamo comunicare la rabbia?	164
Il ruolo del genitore come allenatore emotivo	168
Giochiamo!	175

Come si legge questo libro?



Come tutti i prodotti QUID+ questo libro è un percorso di **crescita insieme**.

È stato realizzato con la consulenza scientifica della dott.ssa Chiara Bosia, psicologa psicoterapeuta cognitivo comportamentale specializzata presso l'Istituto Watson di Torino, che da anni svolge un'attività di sostegno e consulenza nell'età evolutiva.

È pensato per accompagnare te e il tuo bambino in un percorso di scoperta del mondo interiore del tuo piccolo, in particolare della rabbia e di tutte le sue sfumature, delle cause di questa emozione e delle reazioni che può provocare.

Ecco perché il libro è composto essenzialmente da **2 PARTI**:

■ **il LIBRO-GUIDA PER ADULTI** che trovi nella seconda parte del volume, è in realtà la prima da leggere: ti permette di prendere consapevolezza di tutto ciò che si nasconde dietro questa emozione. In particolare, scoprirai che ci sono due categorie di arrabbiati: quelli che esplodono come un vulcano e quelli che implodono come se trattenessero una palla sott'acqua. Scoprirai, inoltre, **come reagisce il nostro corpo** quando ci arrabbiamo. Capirai come aiutare il tuo bambino a riconoscere **gli indicatori emotivi, cognitivi e comportamentali**, che lo avvisano quando la rabbia sta per arrivare. Soprattutto, lo aiuterai a comunicarla con efficacia, imparando a prediligere un tipo di comunicazione assertiva e l'utilizzo dei **messaggi Io**, come teorizzato dallo psicologo ed educatore statunitense Thomas Gordon. Infine, parleremo del ruolo di **genitori come allenatori emotivi**, nella definizione data dallo psicologo statunitense John Gottman, cioè capaci di mettere in atto delle strategie tali da **accettare le emozioni dei bambini** e sfruttarle come una preziosa opportunità per interagire in modo efficace con loro. Fra le altre caratteristiche che possiede, un genitore-allenatore deve saper offrire delle soluzioni per affrontare poco per volta le emozioni e superare non solo il momento di crisi, ma anche la rabbia stessa. Proprio per questo nell'ultima parte del libro-guida per adulti sono presenti giochi e attività da fare in casa, che possono essere di supporto per affrontare insieme i momenti di rabbia intensa, ritrovare la calma e ritornare in sé.

■ La **PARTE DEDICATA AI BAMBINI**, invece, è composta da 14 racconti illustrati da leggere insieme. Ogni storia si concentra su una delle espressioni o cause più frequenti che portano i piccoli a manifestare rabbia o una delle sue sfumature. I protagonisti sono sempre bambini e le situazioni, per facilitarne la comprensione e l'immedesimazione, sono volutamente di vita quotidiana. Le storie sono ordinate secondo l'età dei protagonisti.

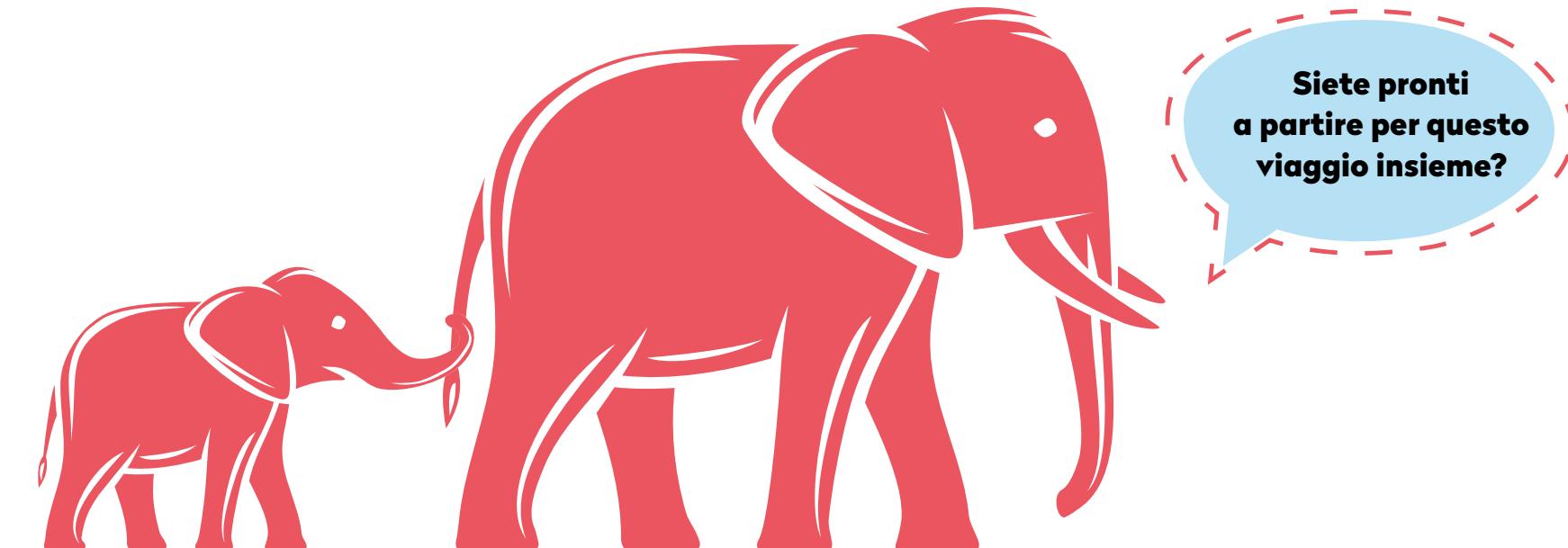
Fanno eccezione:

- la prima storia, dedicata a spiegare quest'emozione con un'immagine molto efficace e facilmente comprensibile dai più piccoli;
- l'ultima storia, che racconta di come la rabbia sia un fuoco che ci accende, che divampa e che si espande mano a mano verso chi ci sta attorno, coinvolgendo amici, genitori, colleghi, parenti...

Ognuno dei 14 racconti illustrati è completato da:

- un identikit della reazione o della causa di quest'emozione, che introduce ogni singolo racconto;
- una conclusione con una serie di consigli, attività e comportamenti, che puoi utilizzare nella vita di tutti i giorni per aiutare il tuo piccolo.

Grazie a *Il grande libro della rabbia*, potrai acquisire la consapevolezza necessaria per aiutare il tuo bambino nel delicato percorso di conoscenza e gestione della rabbia.





14 storie per conoscerla,
accettarla e imparare a gestirla



Esprimere la rabbia

CON IL PIANTO

Le lacrime rappresentano la prima forma di comunicazione per gli esseri umani e hanno una funzione sociale molto forte, perché creano empatia nei nostri simili e li spingono a consolarci e a venirci incontro.

Anche se siamo portati ad associare le lacrime alla tristezza, il pianto può essere strettamente legato pure alla rabbia molto intensa, soprattutto per i più piccoli, che spesso non sono ancora in grado di esprimere le proprie emozioni con consapevolezza. In un momento di forte stress generato dalla collera, infatti, il pianto indica che si è raggiunto il limite della sopportazione.

Una giornata lacrimosa

Vittoria ha costruito sul pavimento della cucina una torre di mattoncini alta quanto lei. È molto contenta ma, quando aggiunge l'ultimo mattoncino, la torre crolla. Che disastro! La bimba sente un bruciore negli occhi e immediatamente scoppia in un pianto disperato.

«Oh, Vittoria, mi dispiace tanto per la tua torre!» la consola il papà
«Ti aiuto a ricostruirla?»

«Noooo!» strilla Vittoria, continuando a piangere. Ormai la torre è distrutta e tutto il suo lavoro è stato inutile. Può solo piangere, piangere e piangere, fino a esaurire tutte le lacrime.

Più tardi Vittoria e la mamma si preparano per uscire.

«Voglio gli stivali!» dice la bimba.

Lei adora i suoi stivali: sono di gomma, tutti colorati, perfetti per le giornate di pioggia. Ma oggi non piove. Anzi, c'è un bellissimo sole.
«Amore, fa troppo caldo» risponde la mamma «È meglio mettere i sandalini!»

«Gli stivali!» strilla Vittoria.

«Ma non si può!» dice la mamma. «Ti suderebbero troppo i piedi!»

«Voglio gli stivali!» insiste Vittoria. E giù di nuovo un fiume di lacrime.

La sera, Vittoria è affamata e si siede a tavola pronta a mangiare.

Suo fratello Matteo, invece, va a lavarsi le mani.

«Vai anche tu» dice il papà.

«Non voglio!» protesta Vittoria,
nascondendo le mani dietro la schiena.

«Ci vorrà un attimo!» la incoraggia
il papà. Poi, visto che Vittoria non
scende dalla sedia, il papà cerca di
prenderla in braccio. Ma lei strilla.

«Nooo! La pappa!»

«La pappa non scappa.

Su, fai la brava!»



Ma Vittoria si dimena e inizia a piangere.

Non vuole lavarsi le mani, vuole mangiare
subito. La mamma e il papà si scambiano uno sguardo.
È la terza volta, oggi, che Vittoria piange disperata.
Che giornata lacrimosa!

Il giorno dopo Vittoria va al parco con i nonni. Quando torna a casa, la mamma la abbraccia dolcemente: «Abbiamo preparato una sorpresa per te!».

Sul tavolo della cucina ci sono dei brillantini, una bottiglietta di plastica e un imbuto. Il papà aiuta Vittoria a salire sulla sua torre, quella che utilizza per arrivare all'altezza della cucina, le dà la bottiglia e la porta davanti al rubinetto, in modo che lei possa riempirla d'acqua. «E adesso i brillantini!» dice la mamma, infilando l'imbuto nel collo della bottiglia.

Vittoria versa il sacchetto dentro l'imbuto e osserva i brillantini scendere nell'acqua. Quel gioco le piace tanto!

«Ti ricordi ieri, quando hai pianto per la torre, per gli stivali e perché non volevi lavarti le mani?» dice il papà. «È successo perché eri molto arrabbiata.»

Vittoria fa cenno di sì con la testa. Si ricorda eccome!

La mamma chiude bene bene la bottiglia e la agita. I brillantini, dentro, sembrano impazziti: «Quando sei arrabbiata, sei come questa bottiglia. Dentro di te è tutto scombussolato e ti viene da piangere. Ma guarda cosa succede adesso...».

La mamma posa la bottiglia sul tavolo e i brillantini piano piano si fermano.

«Vedi? La rabbia passa e tutto torna a posto!»
«Bello!» dice Vittoria, guardando ipnotizzata quei pezzettini luminosi che si muovono lentamente verso il fondo.





«E c'è anche un'altra sorpresa!» continua la mamma.

Incuriosita, la bambina la segue in cameretta. In un angolo ci sono grandi cuscini soffici che prima non c'erano e Vittoria ci si tuffa subito, ridendo. È felice per la novità. Il papà e la mamma si siedono accanto a lei e le danno una scatola. Dentro ci sono palline morbide e colorate e poi tanti fogli con i pennarelli.

«Questo è il tuo angolino della calma» spiega la mamma.

«Non c'è niente di male ad arrabbiarsi» continua il papà. «Ma quando ti senti agitata come i brillantini nella bottiglia puoi venire qui, tuffarti nei cuscini, colorare, guardare i libri e vedrai che starai meglio.»

«Poi, quando non avrai più voglia di piangere, potrai spiegarci quello che è successo e noi ti aiuteremo, va bene?» conclude la mamma.

«Sì» risponde Vittoria.

Quell'angolino della calma tutto suo le piace un sacco!

È così morbido e colorato!

Dopo cena, Vittoria si sta preparando per andare a letto, quando si sente un forte rumore in cucina.

SCRASH!

In cucina c'è il papà che raccoglie dei cocci con la scopa e brontola:

«Mi è scivolato un piatto mentre lo stavo mettendo in lavastoviglie!

Che nervi!».

Vittoria vede che il papà ha una faccia scura e seria.

Allora si avvicina e gli tende la mano.

«Vieni!» dice.

Il papà la segue, stupito. Vittoria lo conduce in cameretta e gli indica i cuscini: «Ecco, poi passa!».

Lui si mette a ridere e si tuffa sui cuscini, poi fa cenno a Vittoria di raggiungerlo e la stringe a sé in un grande abbraccio.

«Grazie, Vittoria! Il tuo angolino della calma serve proprio a tutti!»

L'angolino della calma

Poiché non esiste una formula unica e universale per calmarsi, è importante che il nostro bambino conosca e impari a padroneggiare strategie differenti da fare proprie e da perfezionare durante il percorso di crescita.

Creare un angolo della calma in casa o in classe significa fornirgli uno spazio dedicato in cui sentirsi libero di provare le sue emozioni.

In questo spazio può trovare il modo migliore per gestire la rabbia in autonomia, acquisendo maggiore fiducia nelle sue competenze e alimentando il proprio senso di autoefficacia.

L'angolo della calma può essere arricchito con:

- + cuscini (utili anche per essere presi a pugni nei momenti di rabbia intensa);
- + immagini rilassanti;
- + palline antistress;
- + mandala da colorare;
- + musica distensiva.



Parte dedicata agli adulti

Il grande libro della rabbia



Le *life skills* sono competenze che ci permettono di **agire in modo positivo nella vita di tutti i giorni**, facendo fronte alle difficoltà che possiamo incontrare nel rapporto con noi stessi e con il mondo che ci circonda. Esse comprendono una lunga serie di capacità pratiche, che possono variare in base al contesto e alla cultura in cui viviamo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha individuato **dieci competenze** di base: tra queste spicca la **gestione delle emozioni**, ovvero la capacità di riconoscere le emozioni in noi stessi e negli altri ed essere in grado di affrontarle senza farci travolgere o trasportare.

Acquisire una buona competenza emotiva, una conoscenza profonda del mondo interiore, proprio e altrui:

1. è fondamentale per lo **sviluppo individuale** di ciascuno e per il proprio benessere psicofisico;
2. **favorisce l'apprendimento**;
3. contribuisce a ridurre episodi di discussioni e di aggressività, **migliorando quindi i rapporti interpersonali**;
4. aumenta i **comportamenti pro sociali**, cioè quell'insieme di comportamenti volontari che portano beneficio alle altre persone o alla comunità senza aspettarsi nulla in cambio e si manifestano con l'altruismo, l'empatia, una buona autostima, la gratitudine...

Se è vero che la competenza emotiva riguarda tutte le emozioni, grazie a *Il grande libro della rabbia* ci concentreremo sulla rabbia e sulle sue sfumature, per aiutare il nostro piccolo a riconoscerle, dar loro un nome, accettarle, individuarne la causa scatenante e controllarne la reazione. Come per tutte le emozioni che viviamo, è assolutamente **sano e normale provare rabbia** ogni tanto ed è importante che tutti, anche i più piccoli, imparino a riconoscere questa emozione, a provarla senza timori o sensi di colpa, e, soprattutto, a gestirla in modo opportuno.

In particolare, per i bambini in età da primo apprendimento **gestire la rabbia e le sue sfumature** può dimostrarsi un ostacolo particolarmente impegnativo.

Questo volume rappresenta un ulteriore passo nel percorso per stimolare l'intelligenza emotiva. Un utile strumento che va aggiungersi ad altri tre titoli già usciti per la collana QUID+: *Le sfumature delle emozioni*, *Il linguaggio delle emozioni* e *Tante paure, senza paura*.

Che cos'è la rabbia?



Insieme a tristezza, felicità, disgusto, sorpresa e paura, la rabbia è una delle **sei emozioni universali** di base individuate dallo psicologo statunitense Paul Ekman. Lo studioso ha dimostrato scientificamente che tali emozioni sono presenti in tutti gli esseri umani in qualsiasi parte del mondo o epoca storica, e vengono riconosciute a **prescindere dalle differenze culturali**.

Come le altre emozioni, anche la rabbia ha un ruolo ben preciso: è un **campanello di allarme** per capire che una situazione, un comportamento o una persona non ci fanno stare bene, oppure indica la presenza di un ostacolo al raggiungimento di uno scopo. La rabbia attiva il corpo e la mente per permetterci di agire in modo da **affrontare ed eliminare la fonte del problema**. La rabbia di per sé **non è mai "sbagliata**", ma può esserlo la sua manifestazione.

Quando siamo in preda a una rabbia molto intensa, infatti, **viene compromessa la nostra capacità di pensiero** e la reazione "violenta" sembra l'unica opzione possibile. Quante volte ci è successo di perdere la pazienza e alzare la voce oppure sbattere una porta, lanciare un oggetto? Imparare a **gestire** questi episodi senza farsi trascinare non è facile, ma è un compito che anche noi, come genitori, dobbiamo sforzarci di seguire per permettere al nostro piccolo di imparare a sua volta a gestire la reazione a questa emozione.

Diversi motivi per arrabbiarsi...

Ci arrabbiamo quando attribuiamo ad altri la **volontà di arrecarci un danno**.

Nella maggior parte dei casi **ci arrabbiamo con le persone a cui siamo più legati**, come i genitori o gli amici più stretti, perché con loro condividiamo il maggior numero di esperienze e ci aspettiamo di essere sempre capiti e ascoltati. Inoltre, i bambini sanno di "potersi permettere" determinati atteggiamenti nei confronti degli adulti di riferimento sia perché ciò permette loro di testare i limiti e costruire la propria personalità, sia perché sanno di non rischiare di compromettere il rapporto.

