

Minisaggistica

# Altrimenti ci arrabbiamo

di **Ilaria Zaffino**

**G**ioia, tristezza, disgusto, paura e poi inevitabilmente anche lei, la rabbia. Le cinque emozioni che, come da un quartier generale, dirigono la mente di una ragazzina di undici anni sono state le protagoniste del capolavoro di animazione Disney Pixar *Inside Out*. Né si contano le collane editoriali, rivolte ai bambini e ancor più spesso ai genitori, che sulle emozioni hanno fatto la loro fortuna: un libro per ogni sfumatura dell'umore. Tra i più belli sicuramente ci sono i volumi sui diversi colori delle emozioni della spagnola Anna Llenas, che ha addirittura immaginato un mostro pasticcione (e tutt'altro che spaventoso) responsabile del groviglio di stati d'animo che talvolta si impossessa di noi. I suoi libri, portati in Italia da Gribaudo, sono usati anche nelle scuole materne per aiutare i più piccoli a districare il "groviglio" e dare il giusto peso a ciascuna emozione.

Ed è proprio Gribaudo che ora pubblica *Il Grande libro della Rabbia*. Dove quattordici storie «per conoscerla, accettarla e imparare a gestirla», come recita il sottotitolo, adatte anche ai più piccoli, convivono con una parte dedicata esclusivamente ai loro genitori. Ai quali viene chiesto di assumere il ruolo di «allenatori emotivi», riprendendo la definizione dello psicologo americano John Gottman, capaci cioè di mettere in atto delle strategie che sfruttino le emozioni dei bambini per interagire in modo efficace e costruttivo con loro. Niente paura, il libro spiega come fare con domande, risposte, utili schemi, trucchi, consigli e piccoli suggerimenti.

L'autrice Barbara Franco – che per questa parte più scientifica si è avvalsa della consulenza della psicologa cognitivo-comportamentale,



**Barbara Franco**  
**Il Grande libro della Rabbia**  
Gribaudo  
pagg. 192  
euro 16,90  
Età: 3+

le, specializzata nell'età evolutiva, Chiara Bosia – è anche l'ideatrice della linea educativa di Gribaudo Quid+, di cui pure questo libro fa parte, nata con lo scopo di aiutare i bambini attraverso libri e giochi educativi a esprimere al meglio le proprie abilità imparando e soprattutto divertendosi. Barbara Franco è però anche una mamma e le storie che compongono questo libro nascono da episodi di vita quotidiana in cui i bambini si possono facilmente ritrovare.

Con le lacrime, con le urla, con i morsi o con i graffi, con i calci o con i pugni: ogni storia ruota intorno a una diversa manifestazione della rabbia nei più piccoli. Oppure parte dalle cause che possono averla generata: per esempio la gelosia in famiglia o una sconfitta nel gioco e nello sport, che viene vissuta come un fallimento. Persino la paura a volte si traveste da rabbia, come accade a Pietro, uno dei piccoli protagonisti di queste storie. Mentre molto bella è l'immagine iniziale con cui si apre il libro: «La rabbia è come un mare in tempesta, ma non è brutta perché ci aiuta a tirar fuori quello che ci fa stare male», spiega la maestra a Marco. «Le onde alte non durano per sempre, il mare si calma», ecco la tempesta è passata.

Infine, con questo libro si gioca anche. Costruendo per esempio la «scatola della rabbia» o il «barattolo della calma». Oppure aiutando il pesce palla a sgonfiarsi, altra azzecatissima immagine a cui l'autrice ricorre: «Quando siamo arrabbiati ci gonfiamo come dei pesci palla, le braccia e le spalle si tendono, la pancia si blocca e il cervello va in tilt». Come possiamo aiutarlo a sgonfiarsi? Soffiando e respirando, per cominciare. I bambini rimarranno rapiti da quest'immagine, assicura l'autrice, e daranno una mano al povero pesciolino ritrovando anche loro la calma. Provare per credere!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

