

Grrrr, che rabbia!

Spunti dal Progetto "Genitori Inclusi"

Dott.ssa Linda Scardini



Rabbia e aggressività: non sono la stessa cosa

L'aggressività è una modalità di espressione della rabbia.

La prima forma di aggressività che esperiamo è non verbale (fisica), poi evolve in forma verbale (insulti) ed infine indiretta (esclusione, calunnie). La rabbia è un'emozione ed è "Ok" provarla, è funzionale a far valere/proteggere un proprio bisogno e a raggiungere degli obiettivi. Ad esempio se qualcuno mi ferisce e quindi non rispetta il mio corpo (bisogno di essere in salute) mi arrabbierò per comunicare che non mi sta bene non essere rispettato. Dunque, non è l'emozione in sé che è distruttiva e rimproverabile ma solo la modalità con la quale viene espressa la rabbia!

1

PERMESSO

ACCOGLIETE E
RIMANDATE CON LE
PAROLE L'EMOZIONE

"Vedo che sei arrabbiato!"

2

PROTEZIONE

TROVATE UN POSTO
SICURO DOVE
DECANTARE LA RABBIA

"Puoi sfogarti senza fare
male a te stesso, a me o ad
altri!"

3

POTENZA

TROVATE INSIEME UNA
SOLUZIONE

"Ora che ti sei calmato
sentiamo cosa volevi e
troviamo una soluzione"



Cos'è la rabbia e come
si esprime



Cosa fare con la
rabbia



Anche i grandi
possono esagerare con
la rabbia.
"Ricomporre" per
comporre la pace.

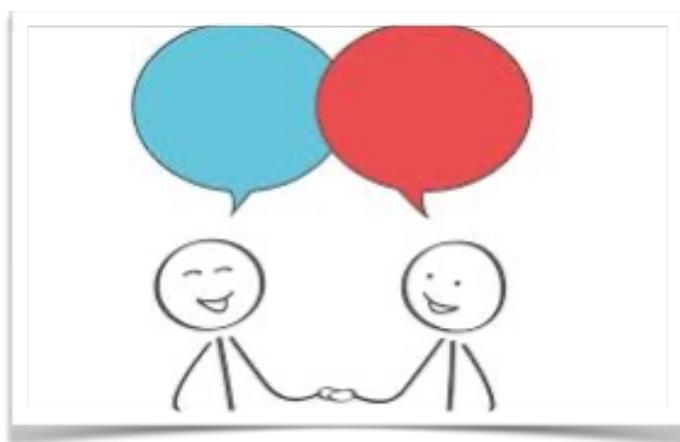
STORIE ILLUSTRATE PER
GRANDI E PICCINI

Rabbia e bisogni

La rabbia solitamente è frutto di bisogni non soddisfatti, frustrati.

La rabbia è dunque quell'emozione che ci permette di lottare al fine di ottenere ciò che si vuole. I litigi possono essere letti come il risultato di bisogni contrastanti e non allineati tra due o più persone. Se si riesce a dichiarare reciprocamente il proprio bisogno, si evitano incomprensioni e si mantiene il rispetto di sé e dell'altro trovando una soluzione.

Ripensate all'ultima volta che vi siete arrabbiati o che avete litigato: quale bisogno è stato disatteso? Voi avevate bisogno di riposo, stando comodamente seduti sul divano, mentre vostro figlio aveva bisogno di divertirsi giocando con il fratello alla lotta nella stessa stanza? Ecco come due bisogni, entrambi legittimi, possono entrare in discordia. Quindi cosa fate? Se la rabbia non vi ha già fatto diventare rossi come pomodori e accaldati come il fuoco, potreste provare a dire:



“Mi sento....e ho bisogno di....Potresti per favore....?”

Se, invece, la rabbia ha già preso il sopravvento e non riuscite a esprimere con calma il vostro bisogno, allontanatevi dalla situazione e lasciate decantare. In questo modo, anziché urlare “Smettetela subito di fare tutto questo chiasso!”, potete provare con:

“Quando.....io mi arrabbio un sacco perché avrei bisogno di...Come risolviamo?”

Per i più piccoli (2-3 anni) è più difficile parlare spontaneamente delle loro emozioni e dei loro bisogni. Possiamo accompagnarli noi, con la nostra voce e presenza non invasiva, a riconoscere questa emozione spesso esplosiva e a starci (Permesso) in modo protetto per sé e gli altri (Protezione) per trovare, una volta più calmi, un modo costruttivo per risolvere la situazione (Potenza).

Insegniamo lo stesso ai bambini più grandi: possono esprimere la loro rabbia rispettando se stessi e gli altri (“AAAAA che arrabbiato che sono!!” “Grrr, che rabbia!!”) e, una volta sbollita un po’, possono capire da dove arriva e parlarne, per cercare di rispondere in modo alternativo al loro bisogno insoddisfatto.