



La rabbia è una cosiddetta emozione “primaria”: significa che nessuno di noi deve imparare cosa sia, poiché al momento della nostra nascita fa già parte del corredo, insieme alla testolina pelata e alle dita lunghe delle mani. Per farvi un esempio, un neonato che ha fame e non riceve subito il latte non avrà bisogno che qualcuno gli insegni il modo migliore di strillare a squarciagola. Lo farà e basta!

Ecco dunque la prima cosa da tenere presente: la rabbia ci appartiene. È di tutti, ed è normale che sia così. Da genitori, dunque, interrogiamoci anche se il nostro bambino non si arrabbia mai, e non solo se si arrabbia troppo spesso!

Una buona indicazione è evitare di trasmettere il messaggio che arrabbiarsi sia sconveniente: oltre a non essere vero, la fiaba che avete letto insieme ai vostri bambini ha ben mostrato come un’esplosione di rabbia sia difficile da contenere, anzi, faccia ruggire.

Se dunque un bambino arrabbiato si sente dire che non dovrebbe esserlo o che non dovrebbe darlo a vedere, non solo non se la farà passare, ma si sentirà inadeguato nelle sue emozioni e nei suoi sentimenti, come se in lui ci fosse qualcosa di sbagliato. E questo può fare arrabbiare ancora di più!

Al contrario, chi non ha bisogno di abbattere i confini sa rispettarli anche quando è in preda alla collera.

La rabbia non si apprende, dunque, ma imparare ad arrabbiarsi meglio

si può: come accade alla Bestia, la rabbia ci trasforma e fa lo sgambetto alle nostre relazioni, per cui se non c’è alcun dubbio sul fatto che vada espressa, certamente esistono modi migliori di altri per educare alle sue manifestazioni. Come?

Più o meno facendo il contrario di quello che fa la Bestia, che quando si arrabbia fa paura: distrugge gli oggetti, o urla parole sgradevoli. Insomma, la rabbia cattiva fa temere per le sue conseguenze: assalta con espressioni offensive, silenzi ostinati e azioni aggressive; la rabbia “buona” invece sa spiegarsi – come Bella che anche dopo una sfuriata non si stanca mai di cercare le parole. Non potrete sbagliare: la prima fa scappare; la seconda fa avvicinare.

Ora chiudete il libro, date un bacio sulla fronte al vostro bambino e leggete insieme la sua emozione.

DOMANDATEGLI:

- **Cosa ti fa arrabbiare più di tutto?**
- **Perché?**
- **E cosa ti fa sentire meglio, quando sei arrabbiato?**

Buona lettura,
Stefania Andreoli

