

Ma che rabbia che mi fai!

Ecco Gianni che butta per terra il banco, Maria che prende l'astuccio di Marco e lo getta nel cestino o ancora Pietro che dà un morso a Luca. Questi bambini sono arrabbiati, come pure Lucia che è uscita di classe sbattendo la porta o Carla che si è nascosta sotto un banco.

La rabbia è una delle prime emozioni provate dall'uomo e ha come caratteristica principale quella di travolgere, "allagare" emotivamente la persona, che perde così la capacità di riflettere, di pensare. Quando si è presi dalla rabbia, le azioni sono le più varie e tutte guidate dalla passionalità, si perde di vista il contesto, le conseguenze delle proprie azioni, per concentrarsi solo su ciò che ci fa arrabbiare. Lo sappiamo bene noi insegnanti che ci troviamo a dover lavorare sodo per riportare la calma. Spesso neanche le minacce più severe fanno sbollire il bambino arrabbiato. E non basta. Un'altra caratteristica della rabbia nel contesto scolastico è il fatto che essa spesso dilaga, gli amici entrano anche loro nel conflitto e ben presto condividono gli stessi sentimenti.

La rabbia come risorsa

La situazione in classe diventa molto difficile: l'esplosione del bambino mette a disagio l'adulto che spesso non sa come affrontare questa emozione così forte. E il bambino come si sente quando è arrabbiato? Se lo osserviamo con attenzione, lo vediamo scosso da emozioni che non sa gestire, che lo fanno star male. Se lo ascoltiamo con disponibilità, ci dirà o ci farà capire che si sente non capito, talvolta addirittura perseguitato dai compagni e dagli adulti. Vive un momento di dolorosa confusione in un mondo che è diventato aggressivo e nemico.

La rabbia, d'altra parte, è una risorsa importante, essa rende disponibili grandi quantitativi di energia in situazioni in cui l'individuo si sente minacciato; serve a proteggere la persona e il suo mondo quando qualcosa mette in pericolo ciò che per lui è importante.

Questo laboratorio si propone di incoraggiare una riflessione sulla rabbia e sul suo significato attraverso delle attività da fare in classe, per aiutare sia gli alunni che gli insegnanti a gestirla e – quando possibile – a utilizzarla in modo positivo.

PIANO DI LAVORO:

Prerequisiti

- Aver creato un clima di ascolto reciproco.
- Aver inquadrato l'errore come un episodio della vita di tutti, che dà indicazioni sulle difficoltà da superare.
- Avere imparato a leggere le proprie emozioni e quelle altrui.

Conoscenze, abilità, competenze

- Saper individuare in se stessi i segni preliminari della rabbia.
- Riconoscere le manifestazioni della rabbia.
- Trovare modi efficaci per contenere la rabbia.
- Canalizzare l'energia portata dalla rabbia.
- Individuare i bisogni che hanno portato alla manifestazione della rabbia.

Spazi e tempi

In aula. Almeno una volta alla settimana e poi tutte le volte che succede qualcosa di significativo per il tema trattato.

Materiali

Carta, pennarelli, tempere, forbici.

Raccordi

Italiano. Arte e immagine.

Bibliografia

Whitehouse E., Pudney W. (1999). *Ho un vulcano nella pancia*. Ega, Torino: EGA. 1999.
Portmann R. (2006). *Anche i cattivi giocano. Giochi per gestire l'aggressività*. Molfetta: La Meridiana.

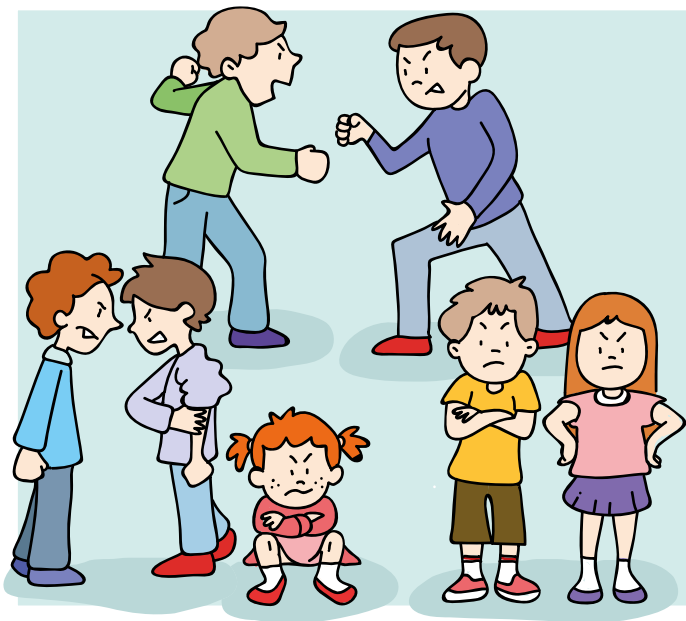
http://www.educare.it/studi/intro/aggressivita_apprendimento_insegnamento.htm

FASE 1: quando siamo arrabbiati...

Proponiamo alcune attività per guidare i bambini a “vedere” le manifestazioni esterne della rabbia attraverso dei giochi. Cominciamo a dare un “volto” alla rabbia, cioè aiutiamo i bambini a riconoscere e a dare un nome alle sue manifestazioni esteriori.

WARM-UP

1. Proponiamo in classe il “gioco del film al rallentatore”. I bambini si muovono camminando tranquillamente, ma facendo attenzione a rispettare la distanza di sicurezza. A un nostro segnale (un battimani o un colpo di tamburello), si mettono a coppie o a piccoli gruppi e, senza toccarsi, senza parlare e senza dimenticarsi della distanza di sicurezza, passano lentamente da una postura e un’espressione tranquilla a una postura e un’espressione arrabbiata. A un altro nostro segnale tornano alla tranquillità e riprendono a camminare.



Se necessario, possiamo guidare l’azione con le parole: “Camminate tranquilli, fermatevi, guardatevi intorno... Qualcosa o qualcuno vi fa arrabbiare, all’inizio solo un po’, poi sempre di più. Fermatevi. Pian piano riprendete la calma e ricominciate a camminare...”.

2. Dopo il gioco possiamo fare un veloce giro di “microfono” chiedendo a ciascun bambino:

- Cosa hai sentito?
- Cosa hai visto?
- Cosa ti ha colpito?

Scriviamo alla lavagna e poi eventualmente anche su un cartellone le osservazioni sulle manifestazioni esteriori della rabbia che emergono durante il colloquio, sollecitando – se non emergesse in modo spontaneo – l’analisi di quei modi più nascosti di mostrare la propria rabbia, come il voltare le spalle, andarsene dalla stanza ecc.

ATTIVITÀ

1. Facciamo realizzare ai bambini il disegno della rabbia. Prepariamo un cartellone con il disegno della sagoma di una figura umana e chiediamo agli alunni di dire "dove sta la rabbia". Essi devono colorare i "punti caldi" dove fisicamente sentono la rabbia. Cerchiamo di far dire agli alunni le "sensazioni fisiche" che sentono, per esempio il cuore batte forte, la faccia è calda, le gambe si muovono e non si riesce a star fermi...

Nascerà una discussione in cui possiamo far emergere i diversi modi di manifestare la rabbia che ha ognuno. Incoraggiamo ogni bambino a provare a spiegarci perché ha scelto quella parte del corpo come "luogo" della rabbia.

2. Organizziamo una discussione sulle nostre esperienze in proposito. Mettiamoci tutti seduti in cerchio rispettando la distanza di sicurezza e parliamo delle occasioni in cui siamo stati arrabbiati o abbiamo visto qualcuno arrabbiato. Ecco alcune domande stimolo da porre ai bambini:

- Come ti sentivi, cosa pensavi?
- Cosa hai visto negli altri quando eri arrabbiato?
- Quando hai visto qualcun altro arrabbiato (compagni, genitori, insegnanti) cosa hai sentito?
- Cosa hai pensato? Cosa hai fatto?

Non forziamo nessuno a parlare, ma facciamo dei commenti che in qualche misura riconoscano lo spavento, la preoccupazione che i bambini possono aver provato. Può succedere che qualche bambino racconti un episodio accaduto facendo il "buffone": è il suo modo per tenere sotto controllo le emozioni.

FASE 2: Che cosa mi fa arrabbiare**WARM-UP**

1. Proponiamo il gioco dell'“esplosione”. I bambini si mettono in cerchio e cominciano a sussurrare una vocale; poi, a un nostro cenno, alzano sempre di più il volume del suono pronunciato; a un segnale concordato di fine si bloccano. Dopo ripetiamo il gioco con un'altra vocale.

2. Possiamo bloccare bruscamente l'urlo o anche fare un cenno per far decrescere lentamente il suono. L'“esplosione” si può fare anche con una parola, per esempio la parola basta, detta piano e poi sempre più forte.

ATTIVITÀ

1. Distribuiamo alcune schede anonime con la seguente consegna:

SCRIVI:

- che cosa ti fa arrabbiare nei tuoi compagni;
- che cosa ti fa arrabbiare negli adulti (insegnanti, genitori ecc.).

Agli alunni spieghiamo che non devono parlare di un episodio specifico, ma cercare di parlare di una cosa che si ripete più volte (per esempio “Quando mi prendono in giro perché porto gli occhiali, mi nascondono la merenda” ecc.). Una volta che abbiamo raccolto le schede, prepariamo un cartellone diviso in due colonne in cui scrivere le cose che fanno arrabbiare nei compagni e quelle che fanno arrabbiare negli adulti. Incoraggiamo i bambini a dire se condividono le cose dette dai compagni e realizziamo un grafico (per esempio, un istogramma di frequenza) di quello che fa arrabbiare.

2. Facciamo sperimentare ai bambini delle situazioni “dal vivo” (roleplay). Scegliamo due o tre bambini e proponiamo loro delle scenette da recitare rispettando la distanza di sicurezza. All'inizio proponiamo di impersonare delle situazioni tipo, che non siano legate a esperienze reali. Più avanti, quando i bambini si sentiranno più sicuri, possiamo anche far mettere in scena degli episodi realmente accaduti a scuola o a casa. Ecco un esempio di situazioni tipo da proporre ai bambini:

- Due compagni propongono di giocare a palla ma non vogliono che tu partecipi.

- Arriva una compagna, ti gira le spalle e si mette a parlare a bassa voce con una tua amica.
- Da tanto aspettavi di andare al cinema e la mamma che te l'aveva promesso dice che oggi non è possibile.

I bambini devono recitare la scenetta; dopo compiliamo collettivamente alla lavagna uno schema. Ecco un esempio relativo alla prima situazione tipo:

DI CHI È IL PROBLEMA? Di Elena.

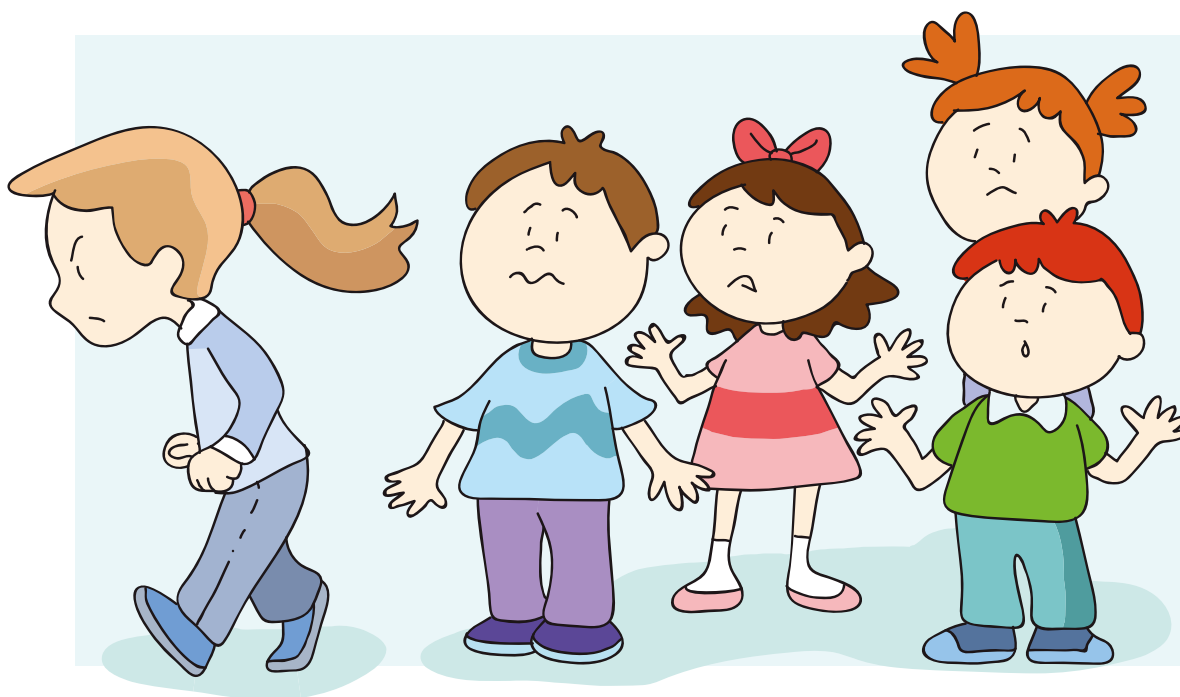
QUAL È IL PROBLEMA? Si sente esclusa dagli amici.

COME SI MANIFESTA LA RABBIA? Va via offesa.

3. Una volta chiariti i termini del problema, chiediamo ai bambini di fare delle proposte alternative. Per far questo, facciamo recitare nuovamente la scenetta introducendo delle varianti; le proposte devono venire dai bambini, che chiedono di entrare nella scena e cambiare il finale...

ELENA AVREBBE POTUTO INVECE FARE COSÌ:

- proporre un gioco adatto a tutti;
- chiedere aiuto all'insegnante;
- decidere di fare amicizia con altri bambini...



FASE 3: che fare con la rabbia?**WARM-UP**

Facciamo con i bambini il “gioco degli animali arrabbiati”. Distribuiamo alcuni biglietti o facciamo scegliere agli alunni degli animali. I bambini, sempre senza toccarsi e facendo attenzione alla distanza di sicurezza, girano per l’aula muovendosi e facendo il verso di animali arrabbiati. Allo stop si bloccano. Al momento della nuova partenza possono cambiare animale.

**ATTIVITÀ**

1. Scriviamo alla lavagna:

La rabbia è...

Chiediamo agli alunni di proporre la conclusione della frase e scriviamo tutte le proposte che ci suggeriscono. Se la considerazione seguente non è emersa spontaneamente, aggiungiamo:

una cosa naturale, ma...

Chiediamo nuovamente ai bambini di completare il discorso. Scriviamo le loro proposte e aiutiamoli a esprimersi su quello che può succedere a persone e cose. Cerchiamo di far emergere nel corso della discussione dei pensieri condivisi:

- Non bisogna far del male agli altri.
- Non bisogna far del male a se stessi.
- Non bisogna danneggiare le cose.

2. A questo punto chiediamo ai bambini dei suggerimenti per affrontare il momento della rabbia; sollecitiamo le loro proposte. Se non emerge spontaneamente dai bambini, possiamo suggerire che ci sono cose che può fare la persona arrabbiata, ma anche cose che possono fare i compagni. Ecco degli esempi:

PER LA PERSONA ARRABBIATA

- Sfogarsi scrivendo o disegnando.
- Correre, saltare, fare movimenti fisici che permettono di utilizzare l'energia che ci sta travolgendo.
- Strappare giornali.
- Dare pugni a un cuscino.
- Andare in un angolo apposta dove si può saltare, rotolarsi, digrignare i denti senza disturbare nessuno...
- Costruire degli "antistress" che si prestino a essere manipolati, strizzati, schiacciati ecc. (per esempio, dei palloncini riempiti di farina e poi decorati con applicazioni di lana e colorati con i pennarelli).

PER I COMPAGNI VICINI

- Non accettare le provocazioni e spegnere la rabbia dicendo frasi accomodanti: "Forse è così... Ti dà fastidio se...? Forse hai ragione... Ah...".
- Proporre di affrontare più tardi il problema.
- Proporre un'attività piacevole che distraiga e faccia "sbollire" la rabbia.

3. Se la rabbia, come abbiamo detto, è un sentimento del tutto naturale per noi, allora lo dobbiamo accettare anche negli altri. Ma come possiamo proteggerci dalla rabbia degli altri? Dobbiamo aiutare i bambini a non sentirsi feriti dall'aggressione dei compagni arrabbiati. Per fare questo, ricordiamo di chiedersi:

Di chi è il problema?

- Se è mio cercherò aiuto per risolverlo.
- Se è dell'altro penserò ad aiutarlo ad affrontarlo e non mi sentirò ferito dal suo modo di esprimere le sue difficoltà.