

La Rabbia: concetti chiave

- La rabbia è un'emozione, è positiva, fa bene
- La rabbia è necessaria come protezione e come stimolo
- La rabbia repressa può diventare esplosiva, deprimente e dannosa per la salute
- Distinguere fra emozione e comportamenti
- La violenza, l'aggressività o il sopruso sono comportamenti non emozioni
- Chi ha un buon pensiero di sé si arrabbia meno
- Dire chiaramente cosa ci fa arrabbiare fa bene, scoprire cosa ci fa arrabbiare ne rende più facile il controllo
- Esprimere la rabbia ci aiuta a sapere quello che vogliamo e chiederlo chiaramente con più chiarezza
- L'espressione inoffensiva quindi senza far male a sé stessi o agli altri della rabbia fa bene.
- E' importante imparare le parole giuste per esprimere la rabbia in modo costruttivo
- Dietro la rabbia si nascondono sensazioni di paura sofferenza o impotenza (è importante chiedersi: di cosa può avere paura il bambino?)
- Ammettere le proprie emozioni fa bene e riduce la conflittualità
- Abbiamo bisogno di conoscere le parole adatte per esprimere la rabbia

continua...

Dott.ssa Alessandra Verduci

Cosa Fare Quando il bambino Arrabbia:

- Non rispondere alla rabbia con altra rabbia: il vostro comportamento è di esempio!
- I bambini imparano da noi adulti: più da cosa facciamo che da ciò che diciamo
- Un buon ascolto aiuta a far sbollire la rabbia: aspettate prima di esporre altri punti di vista o dare soluzioni
- Fategli capire che comprendete la sua emozione ad es. dicendogli: "vedo che sei molto arrabbiato"
- Domandate che cosa farebbero per migliorare la situazione
- Prendete atto di quello che dicono, riparlare dell'emozione e aiutateli a riflettere su possibili soluzioni
- Non offendete
- Non fate confronti con altri bambini
- Se volete fare una critica fatela al comportamento e non direttamente al bambino.

Ricordarsi che:

- I bambini hanno bisogno di tempo per imparare!
- Non sempre si ottiene quello che si vuole

fine...



Dott.ssa Alessandra Verduci