

Cara rabbia...

Cari genitori, gentili insegnanti,

quello che abbiamo fatto ieri e nei giorni passati spero possa essere uno spunto interessante per aiutarci a capire che **tutto ciò che è presente nella nostra testa, pensieri, sensazioni... è innanzitutto un segnale elettrico, niente di più.** Dopo, soltanto dopo, noi gli diamo il **significato che vogliamo, in base alle nostre esperienze.**

Questo vuol dire che **non esistono cose giuste o sbagliate a priori, e che possiamo allenarci a non giudicare i nostri pensieri.**

Soprattutto in questo periodo, infatti, può capitare di essere più duri non solo con i nostri figli ma anche con noi stessi, che si perdonino più difficilmente eventuali errori commessi, che non si lasci passare un'espressione magari troppo severa. Può succedere, è normale non essere sempre pronti, soprattutto in questo periodo. Bisogna conciliare il lavoro da casa, i figli sempre presenti, l'attenzione alla pulizia... **non è facile.**

E allora magari ci può capitare di pensare di non farcela, o di avere "brutti" pensieri sugli altri, le persone a cui vogliamo bene.

Sapete cosa sta succedendo? **Possiamo essere arrabbiati.**

Eh sì, perché la rabbia non fa parte solo dei ragazzi, è un'emozione che è normale che sentiamo anche noi in questo momento.

Sapete cosa cambia tra noi e loro? Che noi abbiamo quello che si chiama "pensiero critico" più sviluppato dei nostri bambini o ragazzi, **siamo abituati a pensare che quello che facciamo abbia delle conseguenze su di noi e sugli altri.** I ragazzi questa capacità non ce l'hanno ancora ben sviluppata, i loro problemi sono altri, il loro "mestiere" è quello della rabbia senza pensare alle conseguenze.

Bene, ora che abbiamo visto ancora un'ulteriore distinzione all'interno di questa emozione complessa (l'altra l'avevamo vista nel comunicato "C'è rabbia e rabbia"<https://www.icmatteuccifaenza.edu.it/attachments/article/180/Comunicato%2015.pdf>) possiamo ricordarci che **è nostro diritto arrabbiarci.**

Quello su cui possiamo riflettere oggi è: **cosa ce ne facciamo di questa rabbia? Dove la mettiamo? Come facciamo a scioglierla?**

Sapete, i ragazzi un modo ce l'hanno, ne parleremo meglio. Spesso la riversano sui giochi online, con i loro amici attraverso le chat della Play, sui gruppi WhatsApp, come messaggi privati dei social al loro amico, nel diario segreto, nel loro cuscino bagnato, nelle urla che ci riversano addosso.

E' paradossale quanto da piccoli eravamo più amici della nostra rabbia di quanto non lo siamo adesso, pensando che sia qualcosa di negativo o solo da buttare via, da reprimere.

E invece è importante poterla esprimere, per saper accogliere poi quella degli altri.

Certo, però, in questo periodo non è semplice farlo: le pareti di casa sembrano avere le orecchie, non c'è privacy, gli amici sono lontani, i parenti anche. E così, anche dentro di noi,

di quegli adulti dal cuore duro, la rabbia ribolle e spesso esce, facendo più danni della grandine.

Sapete qual è un modo per esprimerla evitando che ricada tutta nelle orecchie della nostra famiglia? **Scrivere una lettera.**

Il “caro diario” che usavamo da ragazzini, con le chiavi dei lucchetti nascoste chissà dove, **può essere un ottimo modo, anche da adulti, per sciogliere le emozioni soprattutto quando non possiamo dividerle con le persone di cui ci fidiamo.**

E tu, come sciogli la tua rabbia? Che fine le fai fare?
Se potessi scriverle, come continueresti questa lettera?

Cara rabbia...

E ora prova a proporre la stessa attività a tuo figlio o al tuo alunno, magari ne ha bisogno anche lui.

A domani,

Faenza, 16 Aprile 2020

Dott.ssa Sabrina Lattes
Psicologa dello Sportello di ascolto dell'I.C. Matteucci
sabrina.lattes@icmatteuccifaenza.edu.it