

Un video che ci “lega”

Cari ragazzi, cari genitori.

oggi vorrei che questo comunicato lo leggeste entrambi, magari insieme.

Avete provato a costruire il vostro pensatoio?

Genitori, se non lo sapete l'altro giorno abbiamo parlato di un posto che ci può aiutare a guardare i nostri pensieri e le nostre emozioni. Se vostro figlio non ve ne ha parlato avrà avuto le sue ragioni, cerchiamo di capirlo, magari non ce la sentiamo ancora in questo momento di dividerle.

C'è qualcos'altro che possiamo fare insieme, però, possiamo parlare di quelle che sono le emozioni in generale, senza accennare a quello che proviamo in questo momento in particolare.

Forse vi dirò una cosa che non è chiarissima a molti, ovvero che **le emozioni servono**.

Servono a rintracciare come stiamo, a capire alcune cose di noi che altrimenti nasconderemmo dentro a quel pentolone di cui vi parlavo un paio di giorni fa.

Oggi parleremo della rabbia, di quell'emozione che a volte sentiamo quando vorremmo fare qualcosa che non possiamo fare.

Arrabbiarsi perché si deve rimanere a casa è comprensibile, non siamo abituati a farlo e quando vediamo fuori una giornata soleggiata come quella di ieri...Che rabbia restare in casa! Chiediamoglielo direttamente, ma io credo proprio che anche a mamma e papà sia capitato di arrabbiarsi, anche i vostri insegnanti, anche le persone più tranquille del mondo lo fanno. E' normale! E se non lo fanno, a volte succede, vuol dire che qualche altra emozione sta prendendo il sopravvento: ci può capitare quando abbiamo paura o quando non sappiamo bene come fronteggiare certe situazioni.

Ma a cosa serve arrabbiarsi? **La rabbia**, in questo caso, **è quella spinta che ci aiuta a far capire agli altri che qualcosa che non ci piace.**

Sapete cosa succederebbe se non ci arrabbiassimo mai? Che le persone potrebbero approfittarsi della nostra calma, o potremmo pensare che non valga la pena chiederci come ci sentiamo. E' come se tutto fosse sempre ok, “va sempre tutto bene”.

Il coronavirus? Ok, passerà. Non posso vedere il mio amico? Va beh, non posso farci niente. I miei genitori non sono mai disponibili per me? E va beh, ci sono altre cose che posso fare.

Non che queste non possano essere soluzioni, ben vengano! **Ma non c'è niente di male se prima di pensare che possiamo rimediare alle situazioni ci arrabbiamo un po'!**

In fondo in fondo, la rabbia ci comunica che noi siamo persone che meritano rispetto, che possono lottare per quello che vogliono, che possono esprimere la loro opinione.

E' questo spesso il motivo per cui mamma e papà si arrabbiano con noi, qualche volta.

Io credo che per qualcuno di voi possa essere davvero difficile restare a casa in questo momento, e capisco che possiate essere arrabbiati. A chi fa piacere, scusate il gioco di

parole, sentirsi negata la possibilità di fare quello che solitamente fa senza far male a nessuno?

E quindi vi chiedo: **voi lo sapete perché siamo a casa?**

Non è per niente stupida questa domanda, secondo me, perché **a volte si dà per scontato che le indicazioni che ci vengono date debbano essere seguite alla lettera e senza battere ciglio**. Beh, non è sempre così; o meglio, a volte può capitare che questo succeda ma **l'ideale è sempre sapere perché si fa qualcosa e confrontarsi con qualcuno di fiducia se si hanno dubbi**.

E' per questo che oggi vi propongo un link che possa essere anche solo uno spunto per capire come mai siamo a casa in questo periodo.

NB: questo video è stato girato ancor prima delle misure restrittive che abbiamo adesso in tutt'Italia, a quel tempo solo la Lombardia era in zona rossa.

https://www.youtube.com/watch?v=gC1Y70My_iE

Quali emozioni vi suscita? Vi va di parlarne insieme? Avevate mai pensato a quanto stiamo facendo oggi, anche se ci sembra di non far niente?

Chissà che non possa essere uno spunto per mamma e papà per chiarire alcuni dubbi che vi possono essere venuti in mente in questa strana situazione che stiamo vivendo, o per usare strumenti simili per spiegare altri dubbi in futuro. **Ricordiamoci che più le cose sono spiegate in modo semplice meglio è!**

Non che questo ci faccia apparire più piacevole la quarantena, non è questo l'obiettivo, ma perché possa essere un modo per scambiarci idee e dubbi su quello che sta succedendo.

Come vedete siamo partiti dalla rabbia per creare collaborazione.

Non è detto, quindi, che essere arrabbiati debba per forza portarci ad allontanarci.

Anzi, a volte è proprio quello che ci spinge ad essere più vicini.

Siamo tutti piccoli lego, vi va di costruire insieme un mondo basato sul dialogo e non solo sullo scontro?

Faenza, 30 Marzo 2020

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