

Testi di
MOLLY WIGAND

Illustrazioni di
ANNE FITZGERALD

CHE RABBIA!

Un libro per superarla



MOLLY WIGAND

CHE RABBIA!

Un libro per superarla



Illustrazioni di
ANNE FITZGERALD



Titolo originale dell'opera: Being Mad. A Book About Anger
© Abbey Press, St. Meinrad, Indiana 47577 (USA).

Traduzione dall'inglese a cura della Redazione.

3ª edizione, 2016

PAOLINE Editoriale Libri
© FIGLIE DI SAN PAOLO, 2013
Via Francesco Albani, 21 - 20149 Milano
www.paoline.it
edilist.mi@paoline.it
Distribuzione: Diffusione San Paolo s.r.l.
Piazza Soncino, 5 - 20092 Cinisello Balsamo (MI)

Stampa: Ancora Arti Grafiche - Milano - 2016

Un messaggio per i genitori e gli educatori

La collera, nei bambini, può essere causa di turbamento e di instabilità per la loro crescita. Tutti abbiamo avuto a che fare con accessi di collera e con dei bronchi, soprattutto nei momenti meno opportuni. Se solo potessimo far cessare la collera e ristabilire la calma nelle nostre case e nelle nostre classi!

Naturalmente, non è automatico riuscire in questo. La cosa migliore che possiamo fare, come educatori, è aiutare i bambini a gestire la loro rabbia in modo tale da farli crescere in armonia con se stessi e gli altri.

La nostra società, in senso lato, non aiuta, anzi dipinge la collera in modi malsani e violenti. Abbiamo bisogno di essere vigili tutto il giorno, e ogni giorno, mentre monitoriamo i nostri bambini quando giocano o guardano la Tv o vanno al cinema... per essere sicuri che ne traggano un «giusto messaggio».

D'altra parte, la scuola, la Chiesa e le altre istituzioni insegnano quei valori che possono far crescere i bambini in modo armonioso. Ma alcune modalità formative possono diventare oppressive, specialmente quando gli adulti, superoccupati a realizzare i programmi educativi, chiedono ai bambini di realizzarli in modo uniforme. La collera di un alunno può scompigliare i piani programmati e/o avere come risultato di confinarlo nell'ufficio del preside.

Nell'aiutare i nostri bambini a riconoscere la collera, possiamo diventare ascoltatori ed educatori migliori, rendendoli capaci di gestirla in modo adeguato e a superarla quando questa, inevitabilmente, si presenta nella loro vita.

MOLLY WIGAND



Tutto su di te!

Tu sei un bambino unico e speciale.
Dio ti ha fatto così e ama
tutto il tuo modo di essere.

Hai un viso solo tuo, un corpo solo tuo
e sentimenti che appartengono solo a te.
Uno di questi sentimenti è la rabbia.





Cosa avviene quando sei arrabbiato?

La collera può essere spaventosa.
Il tuo cuore batte più forte. Il tuo viso diventa rosso.
Puoi essere tutto sudato, avvertire tremore e vertigini.
Potresti sentire male allo stomaco.

Essere arrabbiati è parte normale della vita.
Ma non è piacevole sentirsi così.





Perché ci arrabbiamo?

La collera ti permette di accorgerti quando c'è qualcosa che ti dà fastidio.

Qualcuno ha forse preso un tuo giocattolo o ha fatto uso della tua bicicletta senza chiedertelo? Può darsi che la collera ti abbia aiutato a difenderti dagli altri.

A volte la tua mamma va in collera se tu non fai i lavoretti che ti sono affidati. Anche questo è normale.





Continua a provare!

Non c'è nulla di male a essere arrabbiati.
Tutti si possono arrabbiare.

Se impari a gestire la collera diventi
una persona più contenta. È come
imparare a leggere o ad andare in bicicletta.

Fa' esercizio e molto presto
sarai davvero bravo nel gestirla.





Facile come contare fino a 3

Prova a fare questi tre passi per far scomparire il sentimento della rabbia:

- 1 Conta alla rovescia da dieci a uno.
- 2 Cerca di capire perché sei arrabbiato.
- 3 Parla con qualcuno di quello che senti.





Conta alla rovescia per calmarti!

Fa' un esercizio per imparare come comportarti quando sei in collera.

Fa' finta che sia sabato. La tua mamma ti ha affidato dei lavoretti da compiere. Non vuole che tu vada fuori a giocare. Tutti i tuoi amici stanno giocando in cortile... e tu ti senti pieno di rabbia.

Fa' un profondo respiro.
Conta alla rovescia da dieci a uno.





Pensaci su!

Perché sei arrabbiato?

Di queste parole a te stesso: « lo voglio andare a giocare fuori. Non mi piace davvero fare i lavoretti che mi affida la mamma. Il sabato è per divertirsi! Sono arrabbiatissimo! Tutto questo non è giusto! ».

Cominci a sentirti meglio?





Parlane!

Adesso è venuto il momento di condividere i tuoi sentimenti.

Il soffermarsi sui sentimenti di rabbia non fa che ingrandirli. E ti può anche far sentire male.

C'è un buon modo per condividere tali sentimenti. Esprimiti così: «Mamma, io mi arrabbio molto quando tu, al sabato, mi affidi dei lavoretti domestici».





Prendi il tempo per ascoltare

Hai detto alla tua mamma che sei in collera e perché. Adesso lei sa come ti senti. Ascolta attentamente che cosa ha da dirti. Potete così risolvere tale situazione insieme.

Fa' esercizio ripetendo questa frase speciale. Ripetila con gli amici, la famiglia e gli insegnanti.

Io mi arrabbio quando tu _____.





Troppo arrabbiato per parlarne con qualcuno?

Che cosa succede se sei troppo arrabbiato per mettere in pratica ciò che hai imparato? Che cosa succede se vuoi urlare o picchiare qualcuno o dire parolacce?

Colpire qualcuno o urlare non può far altro che peggiorare la tua rabbia. Potresti ferire i sentimenti degli altri. Potresti fare arrabbiare tutta la tua famiglia. E potresti perdere un caro amico.





*Libera le energie
racchiuse nella collera!*

Continuare a esercitarsi può aiutare
a superare la rabbia.

Cerca un posto lontano da tutti. Corri, marcia
o mettiti a saltare. Lancia in aria un pallone,
prendilo a calci. Ascolta musica e danza.

Il tuo corpo ti potrà aiutare
a superare la rabbia.





Recita una preghiera

Ricordati che il Signore sa come ti senti.

Una semplice preghiera può veramente aiutarti.
Puoi dire così: « Aiutami a calmarmi ».
Oppure chiedi: « Perché sono così arrabbiato? ».

L'amore di Dio può aiutarti
a sciogliere la tua rabbia.





Nessuno è perfetto

A volte l'esercizio, la preghiera e il parlare non sembrano ottenere buoni risultati. Puoi ferire qualcuno o usare parole che fanno star male. Questa è chiamata «rabbia malsana».

Quando usi la «rabbia malsana», esprimi il tuo dispiacere. Chiedi alle altre persone di perdonarti.





Fa' del tuo meglio

La maggior parte delle nostre giornate sono felici e divertenti, ma siamo tutti molto diversi, e non sempre andiamo d'accordo. Dio ti ama e comprende tutti i tuoi sentimenti, anche quello della rabbia.

Ricordi i tre passi da compiere?

- 1 Conta alla rovescia da dieci a uno.
- 2 Cerca di capire perché sei arrabbiato.
- 3 Parla con qualcuno di quello che senti.



Uno, due, tre, la rabbia più non c'è!

1 2 3





Molly Wigand è scrittrice e lavora per l'Editrice Abbey Press negli Stati Uniti. Vive con suo marito a Lenexa (Kansas) e ha tre figli. È autrice di libri per bambini e ha insegnato per molti anni scrittura creativa per adulti e bambini.

Anne FitzGerald è una illustratrice di fama internazionale. Ha scritto e illustrato più di duecento testi per bambini. Lavora presso il suo studio di arte e design a Limerick, Irlanda, e insegna arte presso la Liberty Christian School.



La collera, nei bambini, può causare danni alla loro crescita, soprattutto nelle relazioni con gli altri.

Come affrontare e superare gli scatti di collera o i bronci prolungati che spesso avvengono nei momenti meno opportuni?

Ecco un aiuto per bambini, genitori e insegnanti a comprendere la collera e trasformarla in salutare energia di crescita.



*Con un po' di esercizio,
imparare a liberarsi
dalla rabbia è facile
come contare fino a tre.*

€ 4,50 R2M 55

ISBN 978-88-315-4343-9



9 788831 543439