

"Sono a rischio di scoppio?!"

Bye, bye IRA



Obiettivo

Saper riconoscere e gestire la rabbia e indirizzarla verso comportamenti costruttivi e positivi.

Prepariamoci all'incontro

SPUNTI DI RIFLESSIONE
PER GLI ANIMATORI
di Fiorella Sestigiani

Psicologa

La rabbia

La rabbia è una risposta del nostro corpo a situazioni di minaccia ed è un'attivazione fisica che non coinvolge subito le funzioni più elaborate del pensiero: quando sentiamo che la nostra salute fisica oppure la nostra immagine sociale è in pericolo possiamo rispondere o scappando o attaccando. La rabbia è in particolare una risposta di attacco che permette di "metterci in salvo" in situazioni di rischio. E' importante riconoscere tale funzione: se una persona non sperimenta

un naturale attivarsi della rabbia vuol dire che qualcosa nel suo percorso di crescita ha impedito tale risposta fisiologica. In un percorso di crescita ogni persona dovrebbe essere messa in condizione di regolare le reazioni di rabbia grazie alle funzioni superiori del cervello, che integrano la risposta corporea (senso di attivazione dolorosa) con altri pensieri e informazioni del contesto: non intenzionalità dell'altro, comprensione di uno stato di difficoltà esterno, accidentalità.

Un esempio banale è quando capita che in autobus qualcuno ci strattoni o ci pesti un piede: la risposta immediata che si attiva in noi è quella di difenderci o reagire nei confronti del disturbatore; un secondo dopo, se ci rendiamo conto che è una persona anziana che fatica a mantenere l'equilibrio e che l'autista ha dovuto frenare di colpo, comprendiamo la non intenzionalità dell'altro evitando di agire la nostra rabbia. Alla base di comportamenti rabbiosi non regolati ci sono spesso relazioni familiari carenti, trascurati e alle volte stili educativi che

impongono il rispetto delle regole senza spiegarle e dirne l'importanza, utilizzando forse la minaccia e l'umiliazione del ragazzo che si trova così in posizione di inferiorità rispetto all'adulto.

La capacità di regolare le risposte di disagio e rabbia viene acquisita nella relazione con un educatore che tranquillizza e consola il bambino. Se da un lato è importante non colpevolizzare e non giudicare i comportamenti di rabbia, dall'altro lato è fondamentale saperli leggere in sé e negli altri per acquisire modalità efficaci di gestione di tali risposte fisiologiche. Non c'è metodo migliore di farlo se non all'interno di relazioni significative. Un preadolescente per es. si arrabbia con un coetaneo che non rispetta le regole di un gioco, arrivando a interrompere bruscamente il gioco stesso: la mediazione dell'educatore può favorire la comunicazione tra i due e in particolare può aiutare il primo ragazzo a dare voce al bisogno di "legalità", senza che interrompa o comprometta il rapporto con l'altro.

Bibliografia di riferimento

Sunderland M., Armstrong N. (2005), Aiutare i bambini pieni di rabbia o odio. Erikson: Trento.



Chi fa più rumore???

OBIETTIVO: Non lasciarsi vincere dalla rabbia e riuscire ad indovinare più frasi possibile

LUOGO: aperto o chiuso (con sufficiente spazio)

GIOCATORI: da otto in su, divisi in due squadre

MATERIALE: una benda per gli occhi

TEMPO: 15 minuti circa

SVOLGIMENTO: I ragazzi si dividono in due squadre che si dispongono su due righe una di fronte all'altra ad una distanza di 2/3 metri. A turno ogni componente si posiziona al centro tra le due righe e viene bendato. La sua squadra dovrà scegliere una frase (di almeno cinque parole) che un componente della squadra gli comunicherà – al via dell'animatore – restando sulla linea della propria squadra. La squadra avversaria contemporaneamente dovrà fare di tutto per disturbare il messaggio, facendo rumore oppure urlando. Dopo circa 15 secondi tutti tornano in silenzio e si chiede al ragazzo che si trova al centro del gioco di indovinare la frase detta dal compagno. Ogni frase indovinata dà un punto alla rispettiva squadra.

DOPO GIOCO: è utile far riflettere i ragazzi sull'esperienza fatta, le emozioni sentite durante il gioco e le strategie adottate per riuscire a captare le frasi dei compagni.

- Cosa avete provato quando la squadra avversaria vi disturbava con il forte rumore?
- E quando siete riusciti a captare la frase dei compagni nonostante il disturbo?
- Cosa vi ha aiutato a captare la frase? Quali strategie avete usato? (es. concentrazione, ignorare il disturbo,)



Dentro l'immagine

Proponiamo di seguito un'attività per scoprire insieme ai ragazzi il messaggio del disegno allegorico dell'IRA

MATERIALE NECESSARIO riproduzione grande del disegno allegorico (in allegato trovate il file PDF per la stampa), fotocopia della scheda di lavoro per i ragazzi (tante quante il numero dei partecipanti), matite colorate.

SVOLGIMENTO Distribuite una scheda ad ogni ragazzo con il disegno dell'animale in bianco e nero al centro. Chiedete di colorare l'animale con quei colori che - secondo loro - esprimono le emozioni e lo stato d'animo dell'animale allegorico.

Intorno alla figura ci sono poi varie caselle con tante parole-chiave. Chiedete di cerchiare o colorare le parole che si abbinano con lo stato d'animo della figura

(furibondo, bello, calmo, respiro affannoso, vincente, forte, focoso, debole, scoppio, paziente, occhi fulminanti, tranquillo, urlare, perdente, denti serrati, riflessivo, collera, pensoso, alta tensione....).

Chiedete ai ragazzi di motivare la scelta dei colori scelti in un dialogo tra tutti. Raccogliete poi su un grande cartellone le parole-chiave scelte dai ragazzi, aprendo un dialogo tra tutti:

- Con quali parole sono tutti d'accordo?
- Su quali parole non si trova un accordo? Chiariamo insieme i diversi punti di vista (per es. perdente/vincente o forte/debole potrebbero stimolare il dialogo).
- Su quali parole ci sono dei dubbi? Qualcuno vuole dare una risposta?
- Vorreste aggiungere altre parole che si abbinano alla figura?

L'IRA al cinema



Sul sito <http://assistentigen3.focolare.org> potete scaricare il cortometraggio "Donald Duck Selfcontrol" (lingue EN – IT – ES). Una storia divertente su Paperino, il mitico personaggio iroso di Walt Disney. Può essere utile per iniziare un dialogo su reali strategie efficaci di controllo dell'ira.

DURATA DEL VIDEO: 8'29"



Viviamo così

Un giorno, a scuola, qualcuno aveva rubato il braccialeto di una mia compagna. Naturalmente mi sono subito data da fare per cercarlo, ma proprio perché ci mettevo tutto l'impegno i miei compagni hanno pensato che fossi stata io la ladra. Avevano convinto di questo anche la professoressa ed io, oltre ad esserne molto dispiaciuta, avevo la voglia di abbandonare le ricerche pensando: «Che si arrangino, allora!».

Nello stesso tempo però, capivo che per amore della mia compagna non potevo mollare tutto e dovevo cercarlo con tutto l'impegno. Nella scuola ormai si era diffusa la voce e tutti sapevano del furto e della probabile colpevole. Dopo due giorni e mezzo un ragazzo di un'altra classe, viene da me e mi consegna il braccialeto, chiedendomi scusa e cercando di farsi perdonare. Senza esitare ho perdonato lui e tutti gli altri che mi avevano offeso.

G. [Argentina]



Frequentavo la quinta classe elementare quando un giorno è arrivato un nuovo compagno in una classe parallela alla mia. Paul, così si chiama, ha un carattere molto forte e subito molti compagni lo ammiravano e giravano attorno a lui. Sembrava dal suo comportamento che lui pensasse che poteva comandare tutti. Io come tipo sono molto attento a queste cose: non trovavo giusto un tale atteggiamento e glielo

facevo capire. Ovviamente questo non piaceva a Paul.

Abbiamo cominciato a litigare sempre di più. Col passar del tempo succedeva sempre più spesso. Ogni tanto ci davamo anche delle botte. A un certo punto devo ammettere che lo odiavo.

Verso la fine della sesta classe, prima di cambiare scuola, ho saputo che sarei capitato proprio nella stessa classe con Paul. In un primo momento ero arrabbiato e triste, ma poi mi sono detto che non poteva andare avanti così. Aiutato anche dai consigli degli altri genitori, ho deciso di fare dei passi verso Paul. Cercavo ogni opportunità per parlare con lui, per mo-

strare il mio lato migliore, in modo che anche Paul potesse rivedere il suo atteggiamento verso di me.

Passo dopo passo, i pregiudizi sono spariti e col tempo è iniziato un vero rapporto di amicizia. Adesso da mezzo anno siamo insieme nella nuova scuola e non abbiamo più litigato. Questa esperienza mi ha fatto capire che vale la pena fare il primo passo per amare.

S. F. [Germania]

Linea diretta con Chiara



L'IRA

Lo vedete quella specie di istrice con gli aculei di ferro spinti fuori dalla rabbia contro qualcuno? È l'ira.

Sulla testa ha il fungo della bomba atomica. Sta attento ad avvicinarti, perché l'iroso ti potrebbe fare del male ed anche ucciderti. Succede spesso, basta leggere la cronaca nera.

Chiara

Chiara Lubich,
Congresso gen 3, 1973, Rocca di Papa,
"NO AI VIZI, SÌ ALLE VIRTÙ"

Sul sito <http://assistentigen3.focolare.org>
Video in IT – EN – ES
e PPT versione internazionale

*Per noi è ancora
difficile vivere
l'Ideale, succede
anche a te?
Ciascuna di noi
fa a volte degli
sbagli o si arrabbia.
Come fai tu a non
arrabbiarti?*

Io faccio così. Se sento venire dentro di me, ad esempio, una certa rabbietta, mi accorgo subito che non va bene. Allora abbraccio Gesù abbandonato sempre, con gioia.

Altre volte poi mi scappa qualche piccola arrabbiatura. Ho capito che la cosa più intelligente da fare è ricominciare sempre. Ormai per me è diventato un pallino, sì, sì, ricominciare sempre, ricominciare sempre, ricominciare sempre, ho capito che lì è il punto. E allora la rabbia viene sempre di meno, capito? Ecco così.

Chiara

Chiara Lubich,
Ai Gen 3 1981-1995, Città Nuova,
Roma 2010 p.16

Sul sito
<http://assistentigen3.focolare.org>
disponibile il video

Bye, bye IRA

Spunti per il dialogo

Dopo la presentazione del vizio si può stimolare un dialogo con i ragazzi per farli riflettere sull'ira e la pazienza nella loro vita quotidiana.

È utile se anche gli animatori/assistenti riportano esperienze personali dove hanno cercato di superare la rabbia.

Per facilitare il dialogo: si possono scrivere su un cartellone alcune domande. Ogni ragazzo può rispondere su post-it per scritto alle domande che desidera e attacca il post-it accanto alla domanda corrisponderete. Ecco alcuni esempi di domande:

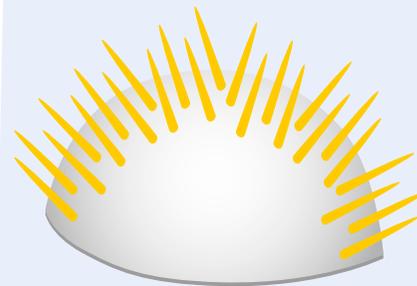
- Quali sono le tre cose che ti fanno arrabbiare di più?
- Cosa fai quando sei arrabbiato? Cosa ti fa stare meglio?
- Prova a ricordare l'ultima volta che qualcuno vicino a te si è arrabbiato (un amico, un familiare, un insegnante). Come ti sei sentito? E come hai reagito?
- Avete sperimentato qualche volta che un primo istinto di rabbia vi ha aiutato a risolvere una situazione? Provate a raccontare l'episodio.



Ci proveremo

Alleniamoci nel prossimo periodo con...
"Senza più spine"

Andremo a creare una piccola "palla spinosa" da portare a casa, che ci aiuterà ad esercitarci contro il vizio dell'ira. È necessario una mezza sfera di polistirolo o di un altro materiale (creta, sughero, plastilina, ecc.) nella quale sia possibile infilare e sfilare gli stuzzicadenti. Si inseriscono nel polistirolo tanti stuzzicadenti, come a formare una corazza di spine. Rappresenterà il personaggio di fantasia del vizio dell'ira.



MATERIALE

- blocco di polistirolo (possibilmente rotondo) o plastilina o creta,
- stuzzicadenti,
- un pennarello nero indelebile

Ognuno si impegna nel prossimo periodo a togliere una spina ogni volta che riuscirà a non arrabbiarsi oppure a rimettersi in pace dopo essersi arrabbiato, oppure ogni volta che proverà ad aiutare qualcuno che si è adirato. Chi arriverà al prossimo incontro con meno spine possibili? Ogni spina mancante sarà l'occasione per raccontare un'esperienza.