

**UdA 5** La rabbia

Oggi Giovanni è **di cattivo umore**: deve fare un ritratto per il compito di arte, ma ormai è più di un'ora che litiga con gomma e matita... disegnare non è proprio il suo forte! In più ci si mette sua sorella Sara, che gli passa alle spalle ridacchiando e criticando il disegno. Che fastidio!

Alla fine Giovanni **perde la pazienza**: scaglia a terra la gomma e strappa il foglio urlando: - Basta!

Oh oh... e adesso, come farà senza compito?

Giovanni va in camera sua e cerca di **sbollire**... Gli succede spesso quando non riesce a fare una cosa: se la prende con sé stesso, con tutti quelli intorno e anche con gli oggetti!

Eh sì, la **rabbia** è proprio così: è un'emozione esplosiva, che ci fa **perdere il controllo**. Poi, una volta che si è sfogata, si sgonfia. E a quel punto, di solito, ci pentiamo della nostra reazione, perché accumulare rabbia senza dire niente, per poi sbottare all'improvviso, non migliora certo le cose... vero Giovanni?

Bisogna quindi trovare un modo diverso per esprimere quest'emozione, per esempio facendola **uscire a piccole dosi** e non tutta quanta insieme.

In certi casi, poi, basta **contare fino a 10**, per avere il tempo di riprendere il controllo.

E quando si litiga con qualcuno, non bisogna fare a chi urla di più: se uno dei due **mantiene la calma**, è più facile rappacificarsi.

Ma la cosa più importante è **spiegare** agli altri che cosa ci fa arrabbiare; in questo modo sarà più facile trovare una soluzione.

A tavola Giovanni **si scusa**: era solo nervoso perché non è bravo a disegnare. Anche Sara si scusa: invece di prenderlo in giro, la prossima volta gli darà volentieri una mano!