

**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?

Appena Sara glielo fa notare, **scoppia il litigio**, e il papà è costretto a intervenire.

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 esprimere la rabbia "sbottando" non migliora certo le cose.

A cosa serve, per esempio, prendersela per **eventi che non possiamo controllare**, come un temporale che ci rovina il giro in bici? Molto meglio utilizzare l'energia della rabbia per aguzzare l'ingegno e trovare un'alternativa!

E davvero vale la pena tenere il broncio tutto il pomeriggio perché **si è perso a un gioco**? Perché invece non usare l'arrabbiatura per scherzarci sopra?

Di certo, poi, innervosirsi senza dire niente non ci aiuta quando **non riusciamo a fare qualcosa**... vero Giovanni?

Ma arrabbiarsi e basta non è la soluzione nemmeno quando pensiamo di avere **subito un'ingiustizia**. Come Lucia, che è infuriata con Nicolò perché ha invitato al cinema tutti i soliti amici... tranne lei.

Certo, **non dobbiamo tacere e tenerci tutto dentro**, perché la rabbia monta e monta finché alla fine esplode. Ma dobbiamo affrontare il problema evitando che la rabbia prenda il sopravvento. Volete sapere come?

In certi casi basta **contare fino a 10**, per avere il tempo di riprendere il controllo. Quando si litiga con qualcuno, poi, 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 sforzarsi di **tradurre la rabbia in parole**: spiegare che cosa ci fa arrabbiare e ascoltare le ragioni dell'altra persona.

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!