



RegioneLombardia

# **Pillole di *LifeSkills Training* - 5**

## **GESTIONE DELLA RABBIA**



## INTRODUZIONE

In diversi momenti della vita le persone sperimentano situazioni in cui provano rabbia. Questa emozione di base non è di per sé buona né cattiva, in determinate condizioni ci aiuta ad adattarci all'ambiente in cui viviamo. Quando la rabbia è molto intensa però può farci perdere il controllo ed in questo caso corriamo il rischio di dire o fare cose non salutari per noi stessi e per gli altri. Riconoscere i segnali di questa emozione è importante per evitare che la rabbia abbia il sopravvento sui nostri comportamenti. Imparare a gestirla per saperla esprimere ed evitarne gli eccessi è un aspetto importante nello sviluppo armonico di ogni individuo.

Il programma LST Lombardia sviluppa le competenze degli studenti nel riconoscere la rabbia, le situazioni che la provocano e i sintomi. Dà anche loro l'opportunità di sperimentare ripetutamente diverse tecniche per la gestione della rabbia integrandole nella routine scolastica e rinforzandole di anno in anno.

In questi giorni di isolamento a casa, la convivenza forzata in spazi angusti e la grande preoccupazione circolante, la frustrazione e il senso di impotenza che proviamo possono favorire stati d'animo legati alla rabbia.

Attraverso le attività descritte in questa Pillola del LST gli studenti possono praticare ed esercitarsi nelle diverse tecniche per gestire la rabbia imparando a riconoscerne i sintomi e a modularne l'intensità. Anche in questo caso è utile partire dalla esplicitazione di quali segnali del corpo facciano sperimentare rabbia ed in quale intensità.

## ATTIVITÀ: GESTIONE DELLA RABBIA

Le tecniche per la gestione della rabbia possono essere uno strumento utile quando si verificano episodi in cui questa emozione prende il sopravvento per esempio in un litigio o quando ci sentiamo frustrati ed arrabbiati con noi stessi.

Nella situazione di isolamento che stiamo vivendo è normale provare stati d'animo che vanno dall'irritazione alla frustrazione, al nervosismo all'essere irrequieti, fino ad arrivare a provare rabbia più intensa. È molto importante cercare di capire quali sono le situazioni che ci portano alla rabbia per evitare di perdere il controllo e inasprire i conflitti.



## SENTIRSI ARRABBIATI

1. Chiedere agli studenti di pensare ad alcune situazioni, in cui si sono sentiti arrabbiati nelle ultime settimane.
2. Chiedere agli studenti come si sono sentiti
3. Dire agli studenti che alcune situazioni, come la convivenza forzata, l'impossibilità di uscire, l'interruzione di molte attività e la ridotta socialità con il gruppo di pari possono provocare frustrazione e rabbia. Chiedere che cosa significa per loro la parola rabbia.

### Definizione

La rabbia è una forte sensazione di disappunto mista ad un impulso di contrattaccare

#### PUNTI DA EVIDENZIARE

La rabbia è un'emozione normale.

In sé la rabbia non è né buona né cattiva.

Esprimere rabbia può essere sano, ma non lo è perdere il controllo.

## GLI EFFETTI FISICI DELLA RABBIA

1. Chiedere agli studenti di nominare alcune manifestazioni fisiche della rabbia (aumento del battito cardiaco, tensione muscolare, mascella contratta, guance che si arrossano).
2. Chiedere agli studenti di citare una situazione che nell'ultimo periodo li ha fatti arrabbiare:
  - non poter andare agli allenamenti
  - qualcuno in casa che usa qualcosa di mio anche se serve a me
  - aspettare troppo a lungo
  - sentirsi ignorati
  - non essere capiti dai familiari o dal professore
  - essere fraintesi
  - ...

## LE RAGIONI PER GESTIRE LA RABBIA

Le persone si sentono arrabbiate quando perdono o non riescono ad ottenere qualcosa d'importante per loro, qualcosa che vogliono o di cui hanno bisogno. In



queste settimane di emergenza può succedere di sentirsi frustrati, non capiti o fraintesi. È importante essere consapevoli di quando la rabbia cresce d'intensità: esistono diversi gradi di rabbia che vanno da una moderata irritazione e seccatura a un'intensa furia e collera. Intervenire in tempo aiuta a non perdere il controllo, che potrebbe farci dire o fare cose che non vorremmo e che alimenterebbero il conflitto, invece che affrontarlo per risolverlo.

## **TECNICHE PER GESTIRE LA RABBIA**

1. Chiedere agli studenti che cosa fanno quando vogliono gestire la rabbia (ad es. accartocciare carta, impegnarsi in faticose attività fisiche, chiudere gli occhi e pensare a qualcos'altro).
2. Chiedere agli studenti quando è più semplice spegnere un fuoco: quando è ancora piccolo o quando è una furia fuori controllo? Spiegare che il momento migliore per tenere sotto controllo la propria rabbia è quando è ancora piccola.
3. Ricordare agli studenti le tecniche di riduzione dell'ansia che hanno imparato per la "Gestione dell'ansia": queste tecniche li potranno aiutare, sia prima che durante la rabbia.
4. Invitate gli studenti ad esercitarsi nelle tecniche che seguono: ciascuno di loro troverà quella più adatta per sé e per le situazioni che lo mettono in difficoltà.

### **Tecnica 1 - Luce di avvertimento**

Dire agli studenti di immaginare di avere una luce di avvertimento nella propria testa. Possono imparare ad osservare la luce ogni volta che si trovano in una situazione che può farli arrabbiare. Se la luce sta lampeggiando significa "rallenta e pensa!"

#### **Luce di avvertimento**

1. Immagina una luce all'interno della tua testa. Immagina che lampeggi un avvertimento quando hai bisogno di fermarti e pensare prima di parlare o agire.
2. Ricordati di controllare la tua luce ogniqualvolta ti trovi in una situazione che ti sta facendo arrabbiare.

### **Tecnica 2 - Contare fino a dieci**



Spiegare che è difficile essere arrabbiati e contare allo stesso tempo. Allenarli a contare mentalmente mentre qualcuno sta parlando.

### **Contare fino a dieci**

1. Tira un profondo respiro e comincia a contare lentamente.
2. Continua ad ascoltare l'altra persona mentre conti. Non provocarlo/la rivelando cosa stai facendo.
3. Guarda l'altra persona negli occhi.

### **Tecnica 3 - Auto-affermazioni**

Dire agli studenti che ripetersi di stare calmi e mantenere il controllo può far sì che ciò accada realmente. Fare una lista di frasi o parole da dire a se stessi che possono aiutarli a mantenere il controllo e condividerle. Quando sentono che si stanno adirando, possono ripetere queste parole.

#### **Auto-affermazioni: ecco alcuni esempi**

- Non permetto a quello che sta accadendo di "toccarmi".
- Non ho bisogno di combattere per questo.
- Posso gestire la situazione.
- Posso mantenermi calmo.
- Sono felice di sentirmi calmo e di non perdere il controllo.

### **Tecnica 4 - Rielaborare**

Dire agli studenti che il modo in cui pensano ad una situazione può aiutarli a mantenere il controllo. Strillare e aggredire può apparire al momento come la risposta giusta, ma ci sono altre risposte, più salutari che si possono utilizzare.

#### **Rielaborare**

Fai una fotografia della situazione che ti sta facendo arrabbiare e, poi, cerca di guardarla da un altro punto di vista. Fai a te stesso domande tipo:

- Vale la pena arrabbiarsi?



- Sono sicuro che questa persona ha veramente intenzione di ferirmi o insultarmi?
- C'è un altro modo per ottenere quello che voglio?

### **Per concludere**

Dopo avere sperimentato queste tecniche rivolgete queste domande per concludere:

- Siete riusciti a identificare quali situazioni vi causano maggiormente rabbia?
- Come vi siete sentiti nello sperimentare queste tecniche?
- Quale tecnica era migliore per voi?
- Cosa succederebbe se applicaste queste tecniche nelle situazioni quotidiane che vi fanno arrabbiare?
- In quali situazioni le applichereste?