

Stamattina, durante il raduno al **CAMP**
ESTIVO, Mino ha chiamato i tre bambini che
oggi avrebbero dovuto accompagnarlo in gita.



Quando ho sentito il mio nome, sono rimasta delusa di essere l'unica bambina e ho tenuto il broncio per un po'. Avevo **PAURA** che le mie amiche si sarebbero divertite un sacco durante la mia assenza. E se mi fossi persa qualcosa?

Ma ora che siamo partiti ho ritrovato il sorriso. Non vedo l'ora di scoprire che cosa ci aspetta sull'isola!



Dopo essere approdati a riva, Mino ci guida verso uno stretto sentiero che si snoda per il bosco. Ultimo della fila, Carlo cerca subito di superarci per guadagnare la testa del gruppo.

— “Levati di mezzo, Alice”, borbotta sorpassandomi.

Poi assesta una **COMITATA** a Leo perché si faccia da parte.



Dopo aver camminato per una ventina di minuti arriviamo in cima a una collina. Nel bel mezzo di una radura circondata dagli **ALBERI** si stagliano quattro imponenti statue di legno.



QUESTI TOTEM RAPPRESENTANO GLI ANIMALI DELLA RABBIA. ECCO L'ORSO FURENTE, IL CONIGLIO MUSONE, IL LUPO PIAGNUCOLONE E IL RICCIO INSOLENTE.

Alte quanto le querce e i pini del bosco, le sculture raffigurano animali dall'aspetto minaccioso. *Brrr!* Sento i brividi che mi corrono lungo la schiena!

Il nostro accompagnatore ci racconta che, molti decenni fa, una tribù era solita portare su quest'isola i suoi apprendisti guerrieri.

Li lasciavano qui finché non imparavano a gestire le loro emozioni, precisa. I bravi guerrieri utilizzavano la rabbia per proteggersi e difendersi, ma altri si infuriavano per cose da nulla. Vi ricorda qualcuno?

Incrocio lo sguardo di Leo e di Carlo. Tutti e tre siamo molto irascibili... Credo sia per questo motivo che Mino ci ha condotti fin qui!

All'improvviso sento un nodo stringermi alla gola: spero che non ci lasci da soli su quest'isola!



Rivolgo l'attenzione alla **Faccia nascosta** del mio totem. L'**ANIMALE** che mi rappresenta ha gli occhi spalancati, le sopracciglia inarcate e la bocca socchiusa. Ha l'aria... spaventata.

Il nostro accompagnatore spiega:

— “È il **Coniglio Pauroso**, Alice. È molto ansioso e prova spesso paure irrazionali, come quella di perdere le persone che ama, di trovarsi in pericolo o di mettersi nei guai”.



È verissimo! Mi capita spesso di mettere il muso quando i miei genitori escono senza di me o quando mi portano in posti nuovi pieni di persone sconosciute. Preferirei rimanere sempre a casa con loro. Sono **TERRORIZZATA** dai cambiamenti. L'unico modo che ho trovato per non urlare di paura o di rabbia? Chiudermi in me stessa.

Mino mi spiega che, per assicurare il mio **Coniglio Pauroso**, non devo mai dimenticare che le persone che mi vogliono bene ci tengono a me e che sono **CAPACE** di cavarmela in molte situazioni nuove.

— “E nel tuo caso, chi si nasconde dietro il tuo **Orso Furente?**”, gli chiede Leo.

— “L'**Orso Impaziente**”, risponde. “Prende ciò che vuole quando vuole, senza considerazione né rispetto per gli altri. Cerca di soddisfare immediatamente tutti i suoi desideri. Proprio come me quand'ero bambino. ‘Ci sono le tue **ESIGENZE**... e quelle degli altri’, mi ripeteva spesso mia madre”.

Prima che cali il buio scendiamo di nuovo verso il



HO IMPARATO A FARE PIÙ ATTENZIONE AI SENTIMENTI DEGLI ALTRI, A ESSERE PIÙ PAZIENTE E A ESPRIMERE MEGLIO LE MIE EMOZIONI.

Il Lupo Piagnucolone

Quando mi arrabbio mi capita di urlare, piagnucolare, lamentarmi e di assumere un'aria contrariata.

Per ritrovare la calma posso:

- ✓ fare profonde inspirazioni;
- ✓ concentrarmi su pensieri positivi;
- ✓ far presente il mio punto di vista con un tono di voce più normale.



Il Riccio Insolente

Quando mi arrabbio mi capita di dare pugni e spintoni, di fare lo sgambetto, di prendere in giro gli altri, di insultarli, criticarli e minacciarli.

Per ritrovare la calma posso:

- ✓ dedicarmi a qualche attività;
- ✓ ridere dei miei errori;
- ✓ elogiare gli altri;
- ✓ formulare gentilmente le mie richieste;
- ✓ complimentarmi con me stesso.



PER I GENITORI

La rabbia è un'emozione legittima che porta l'essere umano a reagire quando si trova ad affrontare una situazione vissuta come spiacevole. È utile e necessaria al bambino perché gli permette di esprimersi e di difendersi contro potenziali pericoli. Non bisogna quindi cercare di neutralizzarla, ma piuttosto di orientarne la manifestazione in modo da renderla accettabile. È quello che, non senza fatica, dovrà imparare a fare vostro figlio. Nei momenti in cui si sentirà sopraffare dall'emozione, dovrete ricordargli quali sono i comportamenti appropriati e le strategie utili per recuperare la calma.

Non dimenticate poi che dietro ogni manifestazione di rabbia si cela spesso un'altra emozione, più difficile da individuare ma responsabile dello stato di sofferenza in cui si trova il bambino. Date prova della massima attenzione e cercate di identificare la vera causa del suo malcontento, per poterlo così aiutare a esprimere e soddisfare più efficacemente i suoi bisogni o i suoi reali desideri.

PER I GENITORI

Se riuscirete a capire meglio l'origine degli attacchi di collera di vostro figlio, sarete anche più in grado di prevenirli o di adottare strategie in grado di limitare le sue reazioni. Per esempio:

- Stabilire una routine di esercizio fisico al ritorno da scuola. Questa dovrà comprendere sia attività muscolari intense, che consentano di scaricare le tensioni, sia attività più rilassanti, in grado di favorire la calma.
- Fare con lui giochi e attività che stimolino la condivisione di pensieri ed emozioni, come inventare a turno una storia, raccontare i fatti positivi della giornata, tenere un diario delle cose da fare ecc.
- Ripetere frasi motivazionali come “Posso sempre migliorare” o “Sono speciale così come sono”.

Potrete trovare un valido aiuto anche nella lettura di libri sulla gestione delle emozioni o nel supporto di uno specialista, che saprà consigliarvi sul modo più efficace di accompagnare vostro figlio nel suo percorso di crescita.