

Dalla collaborazione tra Portalebambini e A scuola di emozioni... Il mandala della rabbia

Un'attività creativa per rilassarsi e riflettere sulla rabbia colorando

di Alessia de Falco e Francesca de Robertis

La rabbia, come tutte le altre emozioni, rappresenta una forza che ci spinge all'azione e costituisce un'energia vitale per ciascuno di noi. Sin da piccoli, le diverse situazioni della vita ci permettono di sperimentarla, e non solo in relazione al cambiamento che determina dentro noi stessi, ma anche rispetto all'impatto sulle relazioni che abbiamo con gli altri.

Le cause che possono farci arrabbiare sono tante: la frustrazione che nasce da un impedimento a un nostro progetto, una minaccia fisica, un insulto, un incidente doloroso, una offesa ai nostri principi morali più cari, una delusione dataci da una persona a cui teniamo, una ingiustizia che siamo costretti a subire.

Tanti sono anche i modi di arrabbiarsi, che ci differenziano gli uni dagli altri e che differenziano le diverse occasioni in cui sperimentiamo questa emozione: alcuni si arrabbiano più raramente, altri scattano per la minima scintilla e quello che varia è anche l'intensità con cui ciascuno di noi può provare rabbia, secondo sfumature che possono andare dalla lieve irritazione al cieco furore.

Ed è su queste sfumature che vogliamo riflettere qui insieme ai nostri piccoli. Perché la rabbia non è sempre la stessa e la questione tanto dibattuta della "gestione della rabbia" non oscilla solo tra i due estremi del "troppo" e del "niente".

Per vivere la **dimensione costruttiva della rabbia** diventa importante sviluppare la capacità di sentire, riconoscere, esprimere e modulare la propria emozione in maniera funzionale alla situazione. Si tratta di un obiettivo primario di crescita ed educazione per avere una buona vita sociale e relazionale.



Lo spunto

Verdolina sta sognando. È un sogno molto bello il suo, in cui la Luna e il Vento, due personaggi che ammira per la loro esperienza del mondo e per le loro capacità, la riempiono di complimenti sul suo colore così originale.

Ma a un tratto, mentre è immersa nella piacevolezza del sogno e della gratificazione che tanto desidera, Verdolina si sente improvvisamente avvolgere da un inaspettato calore che la fa diventare progressivamente più rossa, un calore che la sveglia e la riporta bruscamente alla realtà.

Aprire gli occhi e si accorge che il Vento è lì vicino a lei impegnato a ridere a crepapelle per il brutto scherzo che le ha fatto: approfittando del suo sonno, l'ha messa sul comignolo di un forno già in funzione che soffia aria calda nel cielo fresco dell'alba.

Quando Verdolina capisce cosa sta succedendo si arrabbia, e molto. Questa volta diventa tutta rossa non per il caldo ma proprio per questa emozione che l'assale improvvisamente. La giovane tovaglia verde sente di essere stata vittima di una ingiustizia e, come se questo non bastasse a suscitare la sua rabbia, sente anche di aver mostrato quella che lei avverte come una sua fragilità, cioè il desiderio di piacere e di essere approvata per quello che è.

Senza lasciarsi andare a comportamenti offensivi o aggressivi nei confronti del Vento, che con il suo comportamento l'ha fatta arrabbiare, ricorrendo a una voce ferma e una notevole decisione, gli comunica sinceramente il suo stato d'animo. Gli mostra così quello che sta accadendo dentro di lei e, mentre lo fa, chiarisce anche a se stessa l'intensità e la forma di quanto sta sentendo.

La trasparenza di Verdolina e la sua capacità di mostrare con coraggio i propri sentimenti colpiscono profondamente il Vento, che immediatamente si scusa e le propone, per farsi perdonare, una esperienza in perfetta sintonia con l'entusiasmo e la curiosità della giovane amica. Nel giro di pochi minuti Verdolina si trasforma in una mongolfiera e volteggiando nel cielo sospinta dal Vento e dall'amicizia che adesso li lega ancora più profondamente.

Il Capitolo cinque di **Verdolina scopre il mondo** ci mostra chiaramente che la rabbia può essere anche costruttiva e "utile": a farci comprendere meglio noi stessi, a rafforzare le relazioni con chi ci è accanto, ad aprirci la porta verso nuove esperienze di arricchimento e crescita.

L'obiettivo

Il laboratorio che vi presentiamo oggi si propone di stimolare nei nostri piccoli una riflessione sulle sfumature della rabbia e, proprio perché sulle "sfumature" si vuole soffermare, vede il colore come protagonista.

Per unire emozioni e colori abbiamo pensato ai mandala: disegni concentrici che, secondo la tradizione orientale, rappresentano l'universo. Già lo psicanalista Carl Gustav Jung li aveva studiati in relazione all'arte del colorare e usati come tecnica di rilassamento. Oggi, l'Art Therapy dimostra che colorare, mandala e non, può avere effetti benefici sulla mente. Proprio per questo motivo, abbiamo pensato di trasformare, con il vostro aiuto, Verdolina in un mandala, utilizzando diversi colori per rappresentare alcune delle sfumature della rabbia.

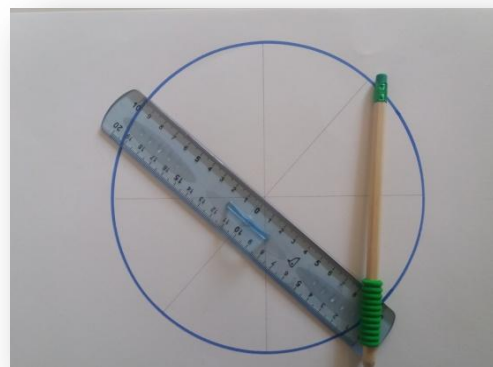
Cosa serve



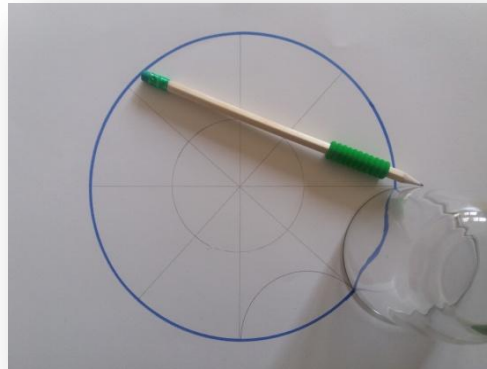
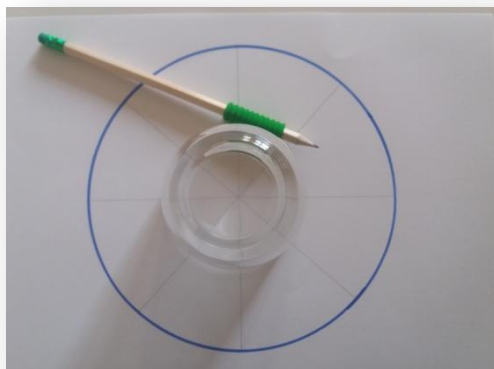
- un foglio A4, meglio se di grammatura intorno ai 100 g
- un piattino da frutta
- un bicchiere
- una matita
- un righello
- pennarelli colorati o qualsiasi altro tipo di colori si preferisca
- una penna biro

Come procedere

- 1) Disponiamo sul tavolo da lavoro tutto il necessario per creare il nostro mandala.
- 2) Seguendo il contorno del piatto capovolto, disegniamo con il pennarello del colore che preferiamo un cerchio e individuiamone il centro con l'aiuto del righello. Passando per il centro che abbiamo individuato, tracciamo, con la matita, quattro diametri che dividano il cerchio in otto spicchi.



- 3) Per disegnare in ogni spicchio la nostra Verdolina, sistemiamo il bicchiere al centro del cerchio e tracciamone il contorno con la matita in modo da disegnare una circonferenza più piccola all'interno di quella più grande. Poi con lo stesso bicchiere tracciamo degli archi che vadano da un estremo all'altro dei due raggi più vicini, come nella foto sotto.



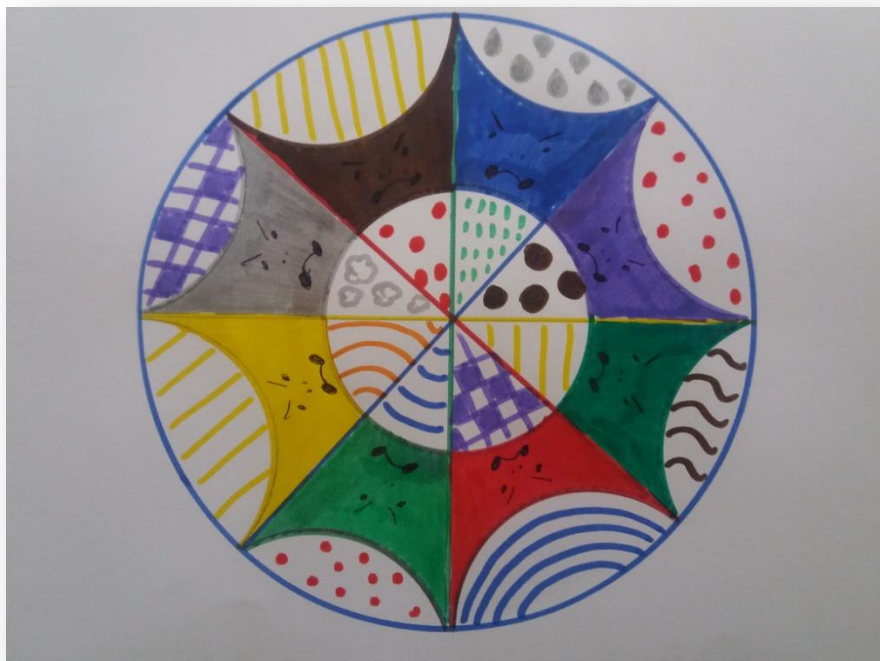
- 4) È questo il momento di inserire degli spunti per avviare il dialogo sulla rabbia. Nell'appendice più sotto, abbiamo raccolto una serie di esempi di situazioni che possono suscitare questa emozione nei bambini (e anche negli adulti a dire il vero!). Naturalmente, si tratta solo di una piccolissima parte di casi tratti dalla nostra esperienza personale con i nostri piccoli. Li abbiamo scelti, però, perché ci sembrano esemplificativi di quelle diverse "sfumature" di rabbia sulle quali ci siamo proposti di riflettere. Il nostro invito è di usare gli esempi che proponiamo solo come una traccia e di attingere a piene mani invece dall'esperienza personale e dei piccoli che abbiamo di fronte, perché il dialogo risulti quanto più personalizzato possibile.

Facendo degli esempi allora, chiediamo ai bambini di scegliere un colore per ogni sfumatura di rabbia sulla quale decidiamo di riflettere e di associarne una a ciascuna delle otto Verdoline. Possiamo stimolarli con domande del tipo: Vi è mai capitato di arrabbiarvi perché la mamma e il papà vi dicono di andare proprio mentre vi state divertendo con i vostri amici? Che colore daresti a questa emozione? Oppure: Quando qualcuno mi pesta violentemente un piede perché non sta guardando dove va, io mi arrabbio un po', perché penso che mi ha fatto male perché non è stato attento. A voi è mai capitato?

Procedendo in questo modo accompagniamo i nostri piccoli mentre scelgono il colore che preferiscono per ciascuna delle otto Verdoline e poi invitiamoli a disegnare, con la biro, un volto arrabbiato proprio come quello che la nostra protagonista mostra nell'illustrazione del Capitolo cinque. In alternativa, possiamo lasciarli liberi di disegnare l'espressione della rabbia come più la sentono.



- 5) Mentre disegnano continuiamo a stimolare il dialogo e ad approfondire gli spunti che i bambini stessi ci offrono. Per concludere chiediamo di completare il mandala con i colori e i motivi che preferiscono, mentre riflettono in silenzio su quello che ci siamo detti. Ecco il nostro mandala!



Appendice: qualche sfumatura di rabbia

- 1) Rabbia che nasce dalla frustrazione di un desiderio: voglio restare in piscina a giocare con gli amici e mamma e papà mi dicono che dobbiamo andare; voglio allacciarmi le scarpe da solo e non ci riesco; sbaglio a tirare un gol.
- 2) Rabbia che nasce da una minaccia fisica: sto giocando con un gioco che mi piace molto e un mio compagno me lo strappa di mano con forza e mi allontana spingendomi.
- 3) Rabbia che nasce da un insulto: un mio amico mi dice che sono una schiappa a fare i tuffi; un'amica mi dice che la sua gonna è più bella della mia e che io sono brutta.
- 4) Rabbia che nasce da un'offesa ai nostri principi più cari: un bambino più grande o un adulto tratta male il mio fratellino o amichetto; un compagno mi spinge fuori strada mentre facciamo una gara di corsa.
- 5) Rabbia che nasce da una delusione: il mio amico più caro mi dice che non vuole più giocare con me perché preferisce qualcun altro.
- 6) Rabbia che nasce da un dolore fisico: un amico disattento o indifferente a me, mi taglia la strada e mi sbatte addosso facendomi male.
- 7) La rabbia che nasce dalla rabbia ingiusta di qualcun altro contro di noi: un amico si arrabbia con me perché crede che gli ho rotto il suo gioco preferito.
- 8) La rabbia che nasce da una ingiustizia: la maestra mi punisce perché mi ritiene responsabile del chiasso che c'è in aula, ma io stavo fermo e zitto.