

DANIELE FEDELI



Manuale di allenamento alla gestione della rabbia

PER RAGAZZI E RAGAZZE
ESPLOSIVI E IRRUENTI

Come diventare
più forti sviluppando

- Autocontrollo
- Flessibilità
- Responsabilità
- Empatia

 GIUNTI EDU



I SEGRETI DI CAPITAN GEDU

Impara le abilità
e i segreti dei vulcani:

L'AUTOCONTROLLO..... 28

LA FLESSIBILITÀ..... 56

LA RESPONSABILITÀ 80

L'EMPATIA 100



I PERSONAGGI



GALESH EDULAY/CAPITAN GEDU

è l'autore del manuale. Capitano dell'esercito della città mediorientale di Shakar, ha sconfitto il potente esercito di Sargon il Grande, primo imperatore della Storia. Addestratosi alle nobili abilità delle "tre vie" con Gan-Edala, ha poi tramandato per millenni i suoi insegnamenti. È tornato dal passato per insegnare ai ragazzi di oggi le nobili abilità che ha appreso nel suo addestramento.



GAN-EDALA

ultima sacerdotessa della confraternita della dea Ishtar, ha addestrato Capitan Gedu alle nobili abilità delle "tre vie".



SARGON IL GRANDE

il primo imperatore della Storia, a capo dell'Impero Akkadico, ha sconfitto e sottomesso centinaia di città e piccoli regni. Attaccata la città natale di Capitan Gedu, Shakar, è stato battuto dopo una lunga guerra di assedio.

GLI ALLIEVI DI CAPITAN GEDU

ragazzi e ragazze a cui Gedu, ormai diventato Capitano, a sua volta ha tramandato e insegnato le nobili abilità delle "tre vie".





INTRODUZIONE

LA VIA DEI VULCANI

IL SEGRETO DELLA SECONDA VIA

I vulcani hanno una forza distruttiva: con la loro lava e le esplosioni di lapilli possono bruciare qualsiasi cosa li circonda.

Ma la lava, quando si raffredda e si incanala, può costruire intere montagne.

La lava rappresenta la nostra rabbia: se la lasciamo esplodere senza controllo, può bruciare noi e chi ci sta intorno. Ma se impariamo a riconoscere i primi segnali di questa emozione, possiamo guidarla, raffreddarla e usarla per raggiungere i nostri obiettivi.

Lungo questa via imparerai quattro nobili abilità fondamentali per gestire la tua rabbia.



LE TAPPE DEL PERCORSO

FASE DELL'ADDESTRAMENTO	NOBILE ABILITÀ	COMPITI DA SVOLGERE
INIZIATO In primo luogo, impareremo a controllare la nostra rabbia, per evitare che prenda il sopravvento e ci possa bruciare.	AUTOCONTROLLO	• Conosco le scintille che accendono la mia rabbia. • Imparo a rilassare il corpo. • Controllo il mio comportamento. • Imparo a parlare della mia rabbia.
APPRENDISTA Poi impareremo a essere più flessibili, cioè ad agire in modo diverso a seconda delle circostanze.	FLESSIBILITÀ	• Sviluppo un vocabolario emotivo. • Imparo a vedere gli aspetti positivi delle cose. • Sviluppo pensieri positivi. • Ragiono in modo più flessibile e funzionale.
PRATICANTE Quindi dovremo prenderci la responsabilità delle nostre emozioni, senza dare la colpa ad altri.	RESPONSABILITÀ	• Imparo a riconoscere diritti e doveri. • Distinguo la rabbia da altre emozioni. • Prevedo le conseguenze delle mie azioni. • Affronto i problemi in modo costruttivo.
ESPERTO Infine, praticheremo l'empatia, ossia la capacità di metterci nei panni dell'altro e di capire che emozioni prova.	EMPATIA	• Comprendo meglio le intenzioni altrui. • Gestisco le provocazioni altrui. • Divento un buon ascoltatore. • Trovo compromessi tra posizioni diverse.

Quando ero bambino, tante volte i miei genitori e i miei insegnanti si lamentavano che facevo sempre gli stessi errori e mi comportavo sempre nel medesimo modo, anche se mi avevano spiegato mille volte che avrei dovuto agire diversamente. Allora non capivo bene cosa volessero dire. Lo capii solo quando iniziai il mio allenamento alla gestione della rabbia. Quando mi capitava infatti di non riuscire subito a superare una prova, Gan-Edala si comportava in modo diverso: alcune volte mi rincuorava e mi permetteva di fare una pausa, altre volte mi spiegava come avrei dovuto fare, altre volte ancora mi spingeva a riprovare subito senza darmi altre istruzioni. Così un giorno le chiesi: “Gan-Edala, perché ieri mi hai fatto riposare e oggi devo riprovare subito? Dammi una pausa anche oggi...”.

“Oggi non è ieri. E oggi tu non stai come stavi ieri. Ieri eri stanco ed era giusto farti riposare. Oggi sei in grado di superare subito la prova con un altro piccolo sforzo. Ricorda, Gedu, non possiamo comportarci sempre allo stesso modo, dobbiamo fare la cosa più giusta in quel momento. È come avere un arco e una faretra: se hai un solo tipo di freccia, potrai fare solo un tipo di tiro. Ma se hai tanti tipi di frecce (più lunghe, più corte, più leggere, più pesanti ecc.) potrai fare tanti tipi di tiro diversi a seconda dell'occasione”.

Così imparai che è importante avere una faretra con tanti tipi di freccia. In modo simile, è importante avere tanti tipi di comportamenti che possiamo usare a seconda delle occasioni: in alcuni casi per esempio è giusto restare tranquilli, in altri dobbiamo diventare più determinati.

A questo punto del tuo allenamento, allora, dovrai imparare a essere **flessibile**. Se ti impegnerai e svolgerai tutti gli esercizi che ti propongo:

- **acquisirai un vocabolario molto ricco per parlare della tua rabbia;**
- **imparerai a vedere gli aspetti positivi delle esperienze che vivi;**
- **svilupperai dei pensieri positivi rispetto a quello che ti accade;**
- **imparerai a ragionare in modo più flessibile e funzionale.**





Scoprirai che essere flessibile ti aiuterà in tante occasioni, non solo quando devi controllare la rabbia.

Per esempio, quando studi, può capitare che tu non riesca a risolvere un problema o un esercizio: in questi casi, è importante saper provare soluzioni diverse.

Ma anche nello sport è utile la flessibilità, come quando devi cambiare strategia per battere il tuo avversario.

Sai qual è il primo passo per diventare flessibili? Imparare a descrivere in modi diversi quello che accade a noi o intorno a noi. E allora ti racconto subito cosa mi capitò nel mio allenamento sui vulcani.

IL VOCABOLARIO DELLA RABBIA

Nel tempo trascorso con Gan-Edala, ho imparato una cosa molto importante: le parole che usiamo hanno un peso, ossia influenzano il nostro cervello. E questo vale anche per la rabbia.

Immagina che un tuo amico ti faccia un dispetto. Provi rabbia e ti dici: "Quando si comporta così, mi fa davvero saltare i nervi, lo odio!". In questo caso il tuo cervello ti ascolterà e ti farà provare una rabbia molto forte, fino a farti saltare davvero i nervi!

Se invece ti dici: "Non mi piace tanto quando mi fa questi dispetti, però forse non lo fa neanche apposta, meglio ignorarlo", allora il tuo cervello reagirà con più calma.

Per questo è importante avere **tante parole per parlare della nostra rabbia**: alcune più incendiarie, altre più sfumate.

Leggi le frasi nella tabella a pagina seguente, servono tutte a esprimere la nostra rabbia: riscrivi nella prima colonna quelle che ti fanno venire in mente una rabbia molto intensa, nella seconda colonna quelle che invece esprimono una rabbia più lieve e modulata.

RISPONDERE ALLE PROVOCAZIONI

Eravamo giunti quasi alla fine della via dei vulcani, quando un giorno Gan-E-dala mi disse: "Sai qual è la cosa più difficile che ho dovuto imparare da quando ti alleno?". Sinceramente non ne avevo idea.

Lei continuò: "Ho dovuto imparare a resistere alle tue provocazioni. È stato proprio un bell'allenamento per me!".

E oggi, con tutti i miei anni sulle spalle, devo dire che aveva ragione!

A tutti noi capita talvolta di essere provocati: per esempio un amico può prenderti in giro, come abbiamo visto prima nelle storie di Luigi e Antonio. Come possiamo allora rispondere?

Talvolta potremmo ignorarlo: se il nostro amico smette con le provocazioni, la nostra strategia ha funzionato. Ma se il nostro amico continua, allora dobbiamo fare qualcos'altro. Senza farti prendere dalla rabbia, prova a seguire i seguenti passi:

- con voce calma, prova a dire al tuo compagno: "Per favore, smetti di prendermi in giro perché mi dà fastidio";
- se dovesse continuare, aggiungi: "Se non smetti, sarò costretto a dirlo a qualcuno!";
- se dovesse continuare ancora, rivolgiti a un adulto di cui ti fidi.



I segreti di Capitan Gedu



**Ricorda: cercare aiuto per una derisione subito oggi,
ti aiuterà a evitare problemi maggiori domani.**



LA PERGAMENA DELLA VIA DEI VULCANI

Mio giovane allievo, sei arrivato alla fine della via dei vulcani. È stato un percorso sicuramente faticoso e impegnativo, ma lo hai svolto con grande determinazione e alla fine sei arrivato a padroneggiare le quattro nobili abilità dei vulcani:

l'**autocontrollo**: hai imparato a controllare la tua rabbia, evitando che cresca troppo ed esploda;

la **flessibilità**: hai imparato a pensare e a comportarti in modo flessibile, senza ripetere sempre gli stessi errori;

la **responsabilità**: hai imparato ad assumerti la responsabilità delle tue emozioni e delle tue azioni;

l'**empatia**: infine, hai imparato a riconoscere e a rispettare le emozioni degli altri, dando luogo a relazioni positive e costruttive.

Ricorda: dovrai esercitarti spesso in queste nobili abilità, in modo da padroneggiarle sempre di più. Vorrei intanto consegnarti questa pergamena: è la prova del tuo percorso di addestramento, adesso conosci i segreti dei vulcani! Fanne un buon uso.



UNA COLLANA PER INSEGNARE AI RAGAZZI E ALLE RAGAZZE A RICONOSCERE, CAPIRE, GESTIRE LE EMOZIONI CON CUI FANNO I CONTI TUTTI I GIORNI - IRREQUIETEZZA, RABBIA, PAURA - GUIDATI DA UN PERSONAGGIO CHE LI ACCOMPAGNA NELLE VARIE SITUAZIONI DI VITA: A CASA, A SCUOLA, NEL TEMPO LIBERO, NELLO SPORT.

Quante volte ti sei arrabbiato

per un dispetto di un amico, un voto basso a scuola, un rimprovero che ti sembra ingiusto?



La lava del vulcano rappresenta la nostra rabbia: se la lasciamo esplodere senza controllo, può bruciare noi e chi ci sta intorno.

Ti guiderò a **riconoscere i primi segnali** di questa emozione, a **guidarla**, "**raffreddarla**" e **usarla per raggiungere i tuoi obiettivi**.

Imparerai a controllarti, a essere flessibile, responsabile e a metterti nei panni degli altri.

Potrai **allenarti tutte le volte che vorrai**, portare con te il Manuale e **rileggere i miei segreti** quando ne avrai bisogno: ti aiuterà ad **affrontare e superare molte situazioni difficili**.

Dai 9 anni in su

A partire dagli 8 anni
con la mediazione
di un adulto.

Sarà un addestramento duro, che richiederà impegno e costanza! Dovrai metterci **testa e cuore**! Ma ti assicuro che alla fine i tuoi sforzi saranno ripagati perché **tu diventerai... più forte!**

Daniele Fedeli è Professore Associato di Pedagogia presso l'Università degli Studi di Udine. Da molti anni si occupa di problematiche legate al comportamento, all'iperattività, alla disattenzione e agli aspetti emotivi in età evolutiva. Ha elaborato training formativi per ragazzi su autoregolazione ed emozioni, anche attraverso l'uso del gioco. Collabora regolarmente con le scuole con attività rivolte a insegnanti e allievi.

81593D