



Forse, invece, c'è un motivo che è nato qualche tempo fa: si chiama **causa remota**. Per esempio, la settimana scorsa tu avevi portato via la sua matita senza chiederlela.

Una causa ancora più lontana può essere che tra voi non c'è mai stata molta simpatia, anche se non sapete di preciso perché.

Se il rancore dura da tanto tempo, è più difficile uscire dalla rabbia e fare la pace.

UNA CATENA DI RAGIONI

...COME REAGIRESTI

- 4- Reagisci picchiando e urlando parole che neppure a te piacciono.
- 5- Cerchi di dire le tue ragioni e di patteggiare una soluzione che vada abbastanza bene ad entrambi.

Oppure?

.....

.....

.....

.....

... NON PARLIAMO TRA NOI

Solo i bambini fanno queste esperienze? No, naturalmente.

Basta guardarsi un po' intorno, per capire che alcuni pretendono di avere più ragione di altri,

come se non si potesse discuterne.

Come se i loro bisogni, i loro diritti essenziali contassero di più

dei medesimi bisogni e diritti

essenziali degli altri.

È proprio così? Che cosa ne pensi?

Ti capita di ricordartelo, quando litighi con qualcuno?

Pensi di poterti confrontare con gli altri senza timore di litigare?

RABBIA O VIOLENZA

A volte si tirano pugni o calci: sono gesti violenti. A volte si dicono parole che fanno molto male. Come se si tirassero delle pietre che colpiscono. Sono parole violente, che feriscono come e anche più di un gesto violento.

Che differenza c'è tra rabbia e violenza secondo te?

Quando comincia la violenza?

.....

.....

.....

È PIÙ FACILE LITIGARE SE...

Dove tutti hanno poco spazio per sé, capita di litigare più facilmente.

Come mai secondo te?

Quando si è in tanti a dover decidere delle cose, ad esempio a che cosa giocare, capita spesso di litigare.

Come mai secondo te?

Quando più persone vogliono possedere lo stesso oggetto, si litiga più facilmente.

Come si può risolvere questa difficoltà?

Tutti hanno gli stessi diritti? I bisogni sono uguali per tutti?

I GIUDIZI

Ti succede di incontrare qualcuno che ti dà i nervi subito, anche se non lo conosci?

Che cosa succede dentro di te?

Spesso si giudicano le persone magari per i vestiti o per il corpo o dalle parole...

Persone che sembrano antipatiche, non lo sono più, se le conosciamo meglio. Persone che sembrano simpatiche, poi magari non lo sono così tanto come avevamo pensato.

Quando conosci meglio qualcuno, ti capita di accorgerti che ne avevi dato un giudizio sbagliato?

NON SIAMO PIÙ AMICI

Ogni contrasto o disaccordo porta a delle **conseguenze**:

un dispiacere, la rabbia, il desiderio di vendetta,

uno spintone, un graffio...

forse la fine di un'amicizia.

Come mai secondo te?

Come quella volta che...

IMMAGINA...

Stai facendo quello che ti piace di più. Ma arriva qualcuno che ti chiede qualcosa, ti disturba, ti fa i dispetti. Per esempio, ti dà fastidio, o ti porta via qualcosa. *Tu cosa fai? Qual è la scelta che ti capita di fare istintivamente e più spesso?*

- 1- Fai finta di niente finché riesci, e poi te ne vai da un'altra parte o cambi attività.
- 2- Reagisci gridando per avvisare che sei arrabbiato, finché l'altro o l'altra non se ne vanno.
- 3- Non fai nulla ma arriva la rabbia.



Ecco come un bambino ha disegnato la sua rabbia.

UN DISEGNO ARRABBIATO

DISCUTERE, LITIGARE, FARE LA LOTTA, MA CHE ROBA È?

QUADERNINO DELLA CAROVANA DEI PACIFICI



SCAMBI DI PENSIERI UTILI

Si possono avere idee e opinioni diverse, senza temere di litigare? Con gli amici, forse, è più facile. E si può imparare insieme a confrontarsi. Disegna qui la tua amicizia più bella.

9

LE REGOLE E GLI ACCORDI

Fare la lotta è un bel gioco... ... A patto di imparare a lottare senza farsi male. Di conoscere la forza delle proprie braccia, delle gambe e di tutto il corpo e di saperla regolare.

Sai riconoscere quando è il momento di fermarsi?

Se non riesci a fermarti e la lotta diventa cattiva, come ti senti? E che idee ti vengono per uscirne?

Per te sarebbe meglio o peggio mettersi d'accordo su delle regole da rispettare? Quali proporresti, perché siano accettate da tutti?

16

LA RABBIA-MASCHERA

Le persone arrabbiate e incollette possono fare paura. Anche se sono persone a cui vogliamo bene e sappiamo che ci vogliono bene. A volte, sembra che non siano più quelle che conosciamo, come se si fossero trasformate, o indossassero una maschera. Ci sembra che siano diventate cattive, brutte.

Capita anche a te di avere una rabbia tremenda, che non riesci più a contenere e che ti fa stare male, come se dentro di te ci fosse un'altra persona che non riesci più a frenare? Cosa fai per uscirne?

12

FACCIA DA RABBIA

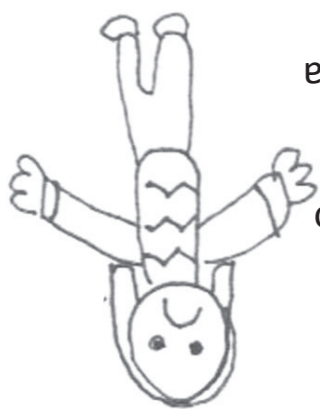
Disegna qui la tua faccia da rabbia.

13

IL MOTIVO SGATENANTE

Ogni disaccordo nasce per qualche motivo, reale o no, importa poco. Basta pensare alla favola del lupo e dell'agnello. *La conosci? Fattela raccontare o cerca.*

Il motivo che scatena il conflitto si chiama **causa immediata**. Per esempio, sei arrabbiato perché un compagno o una compagna, poco fa, ti ha portato via la gomma senza chiedertela.



5

VERSO CHI CI SI ARRABBIA

Qualche volta si è arrabbiati con se stessi, ma il più delle volte ci si arrabbia con gli altri o si prende la scusa che la colpa è di chi ci ha disturbato. Si fa così per buttare fuori l'insoddisfazione, la noia, la paura, la rabbia che proviamo per motivi diversi da quelli del disturbo subito in quel momento.

Ricordi qualche fiaba che parla di contrasti e rivalità?

Che cosa avrebbero potuto fare, di diverso, i personaggi?

E se inventaste una storia insieme mettendovi d'accordo sul finale?

4