



Infanzia

## Regole per arrabbiarsi bene

CITTADINANZA  
DIGITALE

CONSAPEVOLEZZA E  
RESPONSABILITÀ

EMOZIONI

COLLABORAZIONE

CONFLITTO

HATE  
SPEECH



### ARGOMENTO

- Collaborazione
- Conflitto
- Hate speech
- Cittadinanza digitale
- Consapevolezza e responsabilità
- Emozioni

### MATERIA

- Educazione Civica

### COMPETENZE CHIAVE

- Comunicazione nella madrelingua
- Competenze sociali e civiche
- Consapevolezza ed espressione culturale

### PUNTO/I DEL MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE

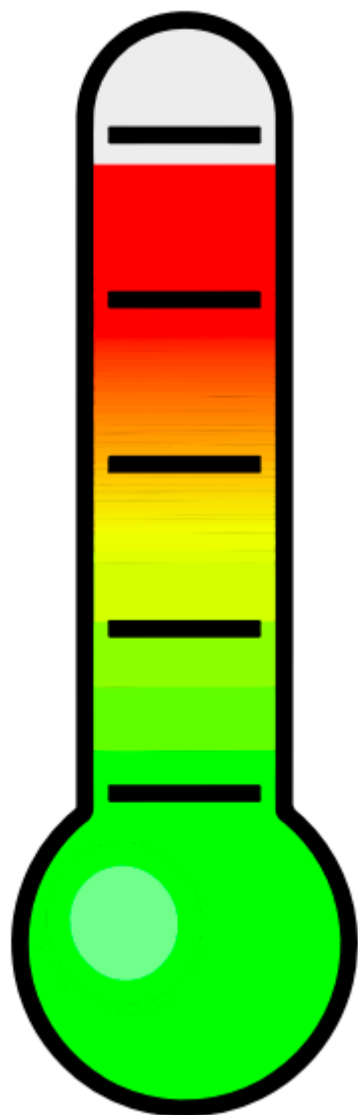
- 08. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare

### DOMANDE FONDAMENTALI

- Quando ci arrabbiamo?
- Cosa possiamo fare per arrabbiarci "bene"?

### SVOLGIMENTO





[Qui l'immagine del termometro](#)

L'insegnante introduce l'argomento chiedendo a bambini e bambine quando provano rabbia, fornendo degli esempi per aiutare la risposta: quando non si sentono ascoltati/e? Quando sentono delle prese in giro? Quando non funziona una app? Quando perdono a un gioco? Quando sono in un posto in cui c'è da aspettare?

L'insegnante a questo punto mostra un grande termometro disegnato e chiede a turno a ciascuno/a di indicare con un dito sulla scala della temperatura quanto ciascuna situazione li faccia arrabbiare. Dopo che un bambino/a si è espresso, altri possono indicare la loro "temperatura" della rabbia per la situazione.

Al termine del giro, si conclude sottolineando che è normale essere arrabbiati e capita a tutti, alcune cose ci fanno arrabbiare allo stesso modo, altre volte una situazione può far arrabbiare molto me, ma meno il mio amico/a.

**Scrivi o disegna le regole della rabbia con pennarelli colorati su un cartellone**

Tutti si arrabbiano, ma ci sono alcune regole importanti da rispettare per “arrabbiarsi bene”.

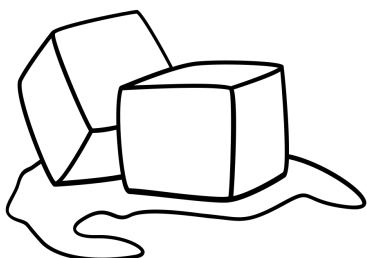
L'insegnante, a partire dal confronto con la classe, focalizza l'importanza su questi tre concetti:

- Non far male a se stessi;
- Non far male agli altri (né con i gesti, né con le parole);
- Non rovinare gli oggetti.

L'insegnante appende quindi in un angolo della classe la rappresentazione delle tre regole appena presentate e di altre che la classe eventualmente ha individuato.

**Abbassiamo la temperatura della rabbia****Disegna sul cubetto di ghiaccio**

Scarica qui l'immagine del [cubetto di ghiaccio](#)



Abbiamo parlato di cosa ci fa arrabbiare, ma possiamo “abbassare la temperatura” della rabbia?

L'insegnante suggerisce che, ad esempio, parlare con l'altro/a e spiegare che una cosa ci ha fatto arrabbiare e perché può “abbassare la temperatura della rabbia”. Ovviamente bisogna ricordarsi, anche se è difficile, di non usare parole appuntite!

L'insegnante consegna quindi a ciascuno/a un foglio con raffigurato un cubetto di ghiaccio e spiega che ha bisogno della collaborazione di tutti per trovare cosa abbassa la temperatura della rabbia. Ogni bambino/a dovrà disegnare il proprio “trucco magico” per fare abbassare il termometro della rabbia. Deve essere una strategia che non faccia male agli altri, non faccia male a noi stessi e non si devono rompere oggetti (ad esempio: mi allontano, respiro, conto fino a 10... ).

Quando tutti avranno finito di disegnare, verranno appesi in un angolo apposito dell'aula tutti i trucchi/cubetti di ghiaccio, avendo cura di riflettere su quali funzionano di più.

Leggi la filastrocca "Io adoro i gatti", tratta dal libro "Parole appuntite, parole piumate", di Anna Sarfatti e Nicoletta Costa, Franco Cosimo Panini, 2019



L'insegnante conclude leggendo la filastrocca "Io adoro i gatti", ricordando che ci si potrà recare nell'angolo appena allestito se c'è bisogno di calmarsi o di trovare le parole giuste (non ostili) per esprimersi.

### Ulteriori attività di approfondimento

L'angolo dei trucchi anti-rabbia può essere fotografato, per mostrarlo alle famiglie.

Si può suggerire ai bambini/e di chiedere aiuto ad amici, genitori e fratelli/sorelle per scovare qualche altra strategia che abbassa la temperatura della rabbia, quindi arricchire l'angolo con altri disegni nei cubetti di ghiaccio.