

INDICAZIONI PER ADULTI DI RIFERIMENTO

Il drago della rabbia

Il drago della rabbia aiuta i bambini a riflettere sulla propria rabbia, sui comportamenti e situazioni che possono causarla e sulle conseguenze che può provocare nella loro quotidianità a casa con fratelli e genitori ma anche con i compagni, amici ed insegnanti. L'obiettivo è di favorire l'espressione della emozione della rabbia per aumentare nei bambini la consapevolezza dei propri vissuti emotivi e dei comportamenti che ne scaturiscono.

L'attività si divide in due fasi

FASE 1

Fate ascoltare a vostro/a figlio/a la storia "Il drago di Mattia", potete fare delle domande per capire se il bambino/a ha compreso il racconto.

FASE 2

Utilizzando la scheda "il mio drago della rabbia", chiedete a vostro/a figlio/a di immaginare il proprio drago della rabbia e disegnarlo.

Fate/o/a rispondere alle tre domande che seguono per riflettere sulla propria rabbia.

Punti di attenzione

Alcuni bambini potrebbero aver bisogno di aiuto per visualizzare il loro drago della rabbia.

Aiutateli facendo loro delle domande molto concrete:

- Come è fatto?
- Alto o basso?
- Piccolo o grande?
- Ha la coda?
- Di che colore è?

Ricordategli che non c'è giusto o sbagliato; è il loro drago, è unico come lo sono loro! È importante che i bambini si sentano liberi di esprimersi durante l'attività, non giudicateli!

Provate a compilare anche voi la scheda e di disegnatelo il vostro drago.

Questo vi permetterà di confrontarvi con i/le bambini/e e far comprendere loro due elementi essenziali di questa emozione:

- La rabbia non è un'emozione sbagliata e come tale non va eliminata;
- Anche gli adulti hanno il loro drago della rabbia;
- Crescendo impariamo a conoscere la nostra rabbia e a gestirla/controllarla.

Invia i materiali al 375 568 2170

Per ricevere **consulenza psicologica** contatta il **375 568 2171**

Per **informazioni** scrivi una email a oasi@ilcalabrone.org

Collegati a OASI giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi