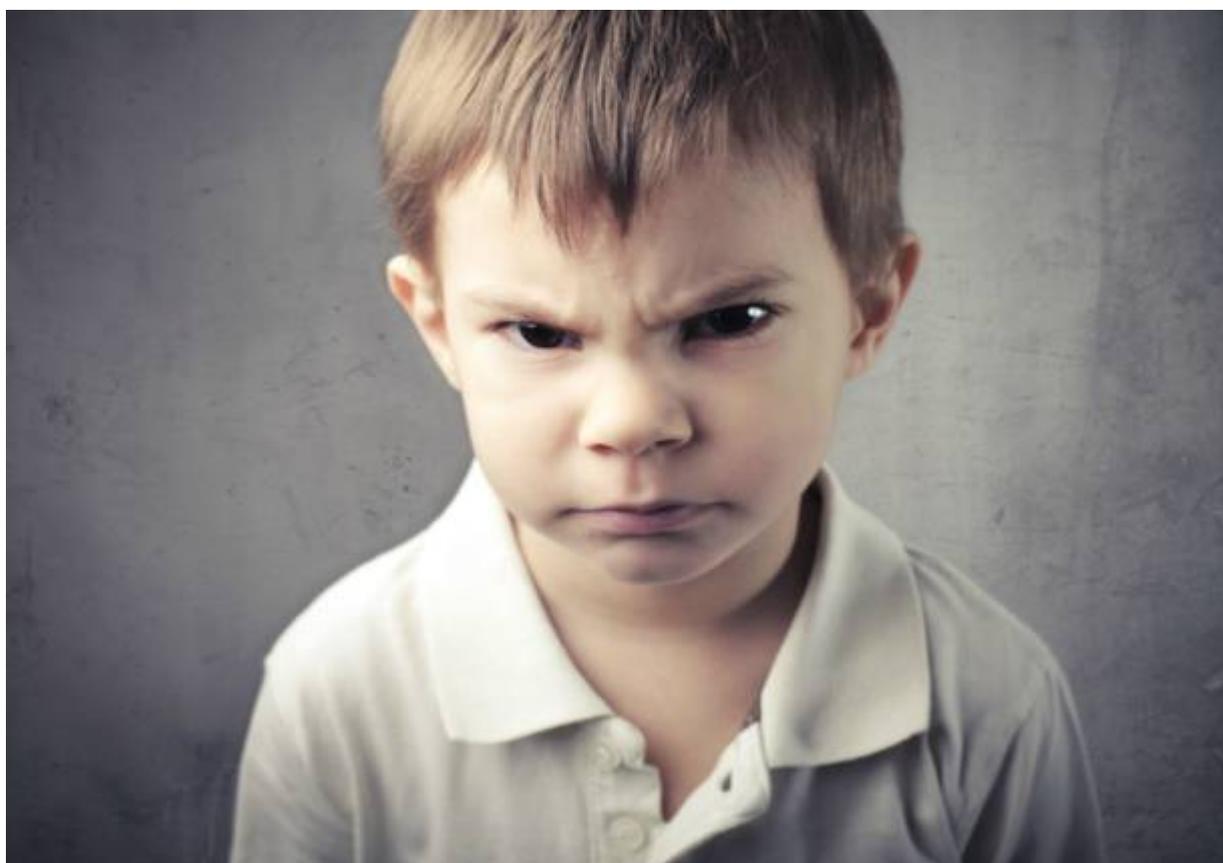


## Il cestino della rabbia aiuta bimbi e genitori

**Pubblicato:** Giovedì 4 Aprile 2019



Anche i bambini nel loro piccolo si arrabbiano e nel dimostrarlo possono essere anche aggressivi o distruttivi, scatenando la preoccupazione o peggio la paura dei genitori che faticano a gestirli. Un ottimo aiuto in questi casi arriva dal **“Cestino della rabbia”**.

**Uno strumento educativo che è insieme un lavoretto e un gioco**, utile ai bambini, e anche ai genitori per affrontare le manifestazioni d’ira dei figli. “Si tratta di un’attività rituale in cui i bambini costruiscono un oggetto simbolico, il cestino, dove poter collocare le loro emozioni negative visualizzandole e addomesticandole”, scrive il noto Pedagogista Daniele Novara nel suo libro “Urlare non serve a nulla”.

**È importante che sia il bambino a costruire il suo cestino**, perché facendolo acquista una sorta di consapevolezza diversa dei sentimenti negativi, spesso vissuti con colpa (“non ti devi arrabbiare...”, oppure “guarda cos’hai combinato...”) che assumono invece una dimensione “costruttiva”, in termini pratici e simbolici.

La base di partenza può essere una qualsiasi scatola o contenitore di cartone, latta o plastica: quella delle scarpe, dei biscotti o del caffè che il bambino potrà scegliere di personalizzare a suo gusto con pennarelli, forbici, colla, bottoni, legnetti o i materiali più disparati scelti da lui, a suo gusto e fantasia, in modo che possa sentirla propria.

Bisogna poi **scegliere un luogo preciso dove posizionare la scatola**, un luogo che sia a portata delle mani del bambino, in modo che possa prenderla e usarla autonomamente ogni volta che ne sente il bisogno, realizzando così un rituale legato ai suoi sentimenti di rabbia.

E poi la si usa, magari sperimentandola insieme al genitore la prima volta. Il bimbo può scegliere di disegnare ciò che lo fa arrabbiare e riporre il disegno nella scatola. Ma il cestino della rabbia può accogliere anche altri oggetti, quelli che il bambino collega a episodi che lo hanno fatto arrabbiare e buttarceli dentro.

Simbolicamente questo permette non solo di contenere (nella scatola) la rabbia, ma anche di elaborarla, rappresentandola e a liberarsene: “la metto nella scatola e lì sta”.

**Il cestino diventa così uno strumento educativo che insegna al bambino a non farsi travolgere dalle emozioni** negative, ma a riconoscerle e ad elaborarle per poi buttare via ciò che lo ha fatto stare male. E poi quando è tranquillo, può anche succedere che il bimbo prenda in mano la sua scatola e ci guardi dentro per ricordare e rielaborare a mente lucida quanto successo. Per scegliere di “riabilitare e rimettere a posto il calzino che lo aveva fatto arrabbiare, o buttare definitivamente il disegno che rappresenta un’esperienza da dimenticare.

L’età adatta per questa soluzione è indicativamente quella compresa tra i 4 e i 10 anni.

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)