

MANUALE D'USO PER GENITORI  
ALLE PRESE CON RABBIE  
DA DRAGO



## LA MENTE EMOTIVA E LA MENTE RAZIONALE

**Q**uesta fiaba è stata scritta *per i bambini*, per fornire loro idee di cosa fare e di come si può esprimere la rabbia in modo più funzionale.

È una storia scritta anche per i loro genitori, affinché possano mostrare ed educare i figli all'ascolto e alla gestione di questa forte emozione.

L'emozione della rabbia è per la maggior parte delle persone, scomoda, quando si presenta come una energia che se non si sa gestire, *può far male chi la prova e chi la riceve*.

Anche chi all'opposto non esprime la rabbia, perché tende a negarla, a reprimerla o disconoscerla, arreca comunque danno se stesso.

Il controllo emotivo è una abilità che si apprende nel corso della crescita. Si parla propriamente di *autoregolazione emotivo-affettiva*.

Nei primi anni di vita, il bambino passa attraverso stadi di crescita tipici, in cui le emozioni si manifestano e si scaricano prevalentemente *col corpo*. In questi periodi è l'adulto a fare da regolatore esterno.