



Genitori sotto stress

Consigli per la gestione della rabbia

La rabbia è una risposta naturale dell'essere umano, soprattutto quando affronta una situazione stressante. E' comunque importante riuscire a mantenere il controllo quando ci è possibile. Fronteggiando le emozioni negative con positività, puoi star sicuro che tuo figlio si sentirà amato e protetto in ogni circostanza.

Riconoscere il motivo

- Rifletti su ciò che ti fa arrabbiare. E' scatenato da una qualche particolare esperienza o situazione? Quando comprendi le ragioni che ti portano a provare rabbia o stress, riuscirai a trovare il modo di evitare che questo accada.
- Per esempio, se ti arrabbi quando sei stanco o affamato, prova a dormire di un po' di più e a consumare pasti con regolarità.
- Pensa al modo in cui reagisci quando sei arrabbiato e a come potresti diversamente agire per affrontare serenamente una situazione difficoltosa.
- Consulta il nostro opuscolo dei suggerimenti **Prenditi cura di te stesso**, per scoprire il modo di coltivare il benessere della tua mente.

Un feedback positivo è molto importante

Loda sempre l'impegno che tu e tuo figlio mettete nel controllarvi, per quanto poco esso sia. Questo ti aiuterà a sentirti più sicuro e rafforzerà la sicurezza di tuo figlio nel gestire la sua rabbia.

Decidere quando fare una pausa

- Quando ti senti in agitazione o arrabbiato, prenditi 10 secondi di pausa, ispirando ed espirando lentamente

per cinque volte. Questo dovrebbe aiutarti a reagire più serenamente.

- Se ti è possibile, prendi le distanze dalla situazione che sta scatenando la tua rabbia. Cambia stanza o esci per 10 minuti, per darti la possibilità di riprendere controllo delle tue emozioni.
- Se ti stai arrabbiando perchè il tuo bambino non smette di piangere, puoi anche lasciarlo disteso sulla schiena in un posto sicuro, come una culla, in modo da prenderti una breve pausa. Torna a controllarlo ogni 5-10 minuti.

Prenditi cura di te

- Gestire la rabbia con positività è un buon esempio per i bambini e li aiuta sentirsi sicuri e protetti, perciò prova a sviluppare alcune strategie di gestione che ti siano di aiuto a tenere ogni situazione sotto controllo.
- Parla con amici, famigliari e con chiunque possa offrirti un sostegno – è importante sentirsi consigliati e in sintonia.
- Rifletti sulle circostanze che ti provocano rabbia e cerca di imparare dalle tue stesse esperienze. Dovrebbe esserti d'aiuto nel far fronte a situazioni simili, qualora si dovessero ripresentare.

CONSIGLI IN DIVERSE LINGUE

RICERCA

Per maggiori consigli utili e risorse sulla genitorialità, clicca i link sotto riportati:

[Organizzazione Mondiale della Sanità](#) [UNICEF](#)