Parole tra mamme
Sostegno alla genitorialità

# QUESTIONARIO: COME E QUANDO MI ARRABBIO

1- SEGNALI DEL TUO CORPO: fai caso a cosa succede al tuo corpo nel momento in cui comincia la crisi di rabbia:
   - □ Stringi i denti
   - □ Serri la mascella
   - □ Il corpo è teso
   - □ Il respiro è rapido e superficiale
   - □ Si chiude lo stomaco richiami (fino a dolori e nausea)
   - □ Il battito del cuore accelera
   - □ Si infiammano viso, collo o orecchie
   - □ I muscoli si contraggono
   - □ Ti viene mal di testa
   - □ Sudi
   - □ Tremi
   - □ Socchiudi gli occhi
   - □ Si altera il tono o il volume della voce
   - □ Imprechi
   - □ Urli o gridi
   - □ Hai voglia di picchiare o a scappare
   - □ Non riesci ad ascoltare o a capire gli altri
   - □ Altro_____

2- SCINTILLE RELAZIONALI: fai caso a quali sono le dinamiche che accendono la tua rabbia:
   - □ Fa la lagna
   - □ Ignora richiami o richieste
   - □ Interrompe di continuo
   - □ Mostra accessi d'ira
   - □ Si comporta in modo inaccettabile in pubblico
   - □ Si comporta in uno specifico modo scorretto e non sembra smettere (nello specifico quale modo_____)
   - □ Piange senza un valido motivo
   - □ Si rifiuta di collaborare
   - □ Si rifiuta di obbedire
   - □ Risponde male
   - □ Temporeggia o si gingilla
   - □ Altro_____

   Cerca di pensare al motivo per cui ti danno fastidio di più alcuni comportamenti di altri (centrano con tuoi vissuti del passato?)

Parole tra mamme
Sosteano alla genitorialità

3- MOMENTI ACCESI: fai caso a quali sono le fasce orarie della giornata in cui ti arrabbi più facilmente:

□ MATTINA: appena sveglia
□ IN PRESENZA DI ALTRI
□ MATTINA/POMERIGGIO: mentre stai lavorando
□ PRIMA DEI PASTI: fame e stanchezza
□ LA SERA: il massimo livello di stanchezza
□ Altro (se ti viene in mente un altro momento della tua giornata)
_____

4- TROVA UN MODO PER DISCONNETTERTI: Pensa a cosa ti fa stare bene e ti aiuta a ritrovare la calma:

□ CAMBIARE AMBIENTE
□ GETTARE UN OGGETTO
□ USCIRE A CAMMINARE
□ CHIAMARE UN'AMICA
□ METTERE LA MUSICA AD ALTO VOLUME
□ URLARE
□ LAVORARE
□ PENSARE AD ALTRO
□ RIPETERSI UN MANTRA DEL "CE LA POSSO FARE, CE LA POSSO FARE…"
□ ALTRO_____

5- SOLUZIONI PRATICHE: Pensa a cosa puoi fare per evitare di arrivare ad arrabbiarti.

_____
_____
_____
_____

6- OSSERVAZIONI: hai osservato qualcosa in particolare?

_____
_____
_____
_____

(elaborato a partire dal metodo "no cry" di Elisabeth Pantley)