



E tu, di che cosa hai paura?



Il buio è pieno di cose...

Tullia Colombo, Giusi Quarenghi, **Dimmi se ti fa paura**, Giunti

È notte. Buio. Nel letto vicino a me mio fratello dorme beato. Io no. Io sono qui, con gli occhi sbarrati nel buio e penso... Che forse un ladro è entrato in casa e adesso è nel mio armadio... Che quel rumore là fuori l'ha fatto un mostro, un terribile mostro che sta venendo da me...

E quello scricchiolio sul pavimento... no, NO, FERMATELO VE NE PREGO...

- Mammaaa!

La mamma arriva di corsa, si china su di me e mi abbraccia stretto, stretto:

- Che cosa c'è Marco? Sciocchino...

- Qualcuno mi soffia sulla faccia... ha il fiato gelato... mi toglie il respiro... - le spiego piangendo.

- Non dire stupidaggini. Non c'è nessuno qui... Sono i brutti pensieri che vengono al buio quando non si dorme. Anch'io, sai, da bambina...

- Cosa?...

- Avevo paura...

- Avevi paura? Avevi proprio paura del buio?

- Da morire. Ma, come vedi, sono ancora qui. È lei invece, la paura, che se ne è andata...

La voce della mamma mi rassicura, mi calma: adesso sono tranquillo, credo che riuscirò a dormire.

- Accendimi la lucina, però... - le dico, mentre se ne va.



? Come vedi, capita a tutti di avere paura. Anche ai grandi e, di sicuro, anche ai tuoi amici e alle tue amiche. Perché avere paura è una cosa naturale. E tutti, prima o poi, in situazioni diverse e per motivi diversi, la proviamo.

- Secondo te perché si prova paura del buio?
- Prova a indicare una cosa che secondo te fa paura a molti bambini.



? Adesso facciamo un'indagine: quali saranno le paure più comuni tra i bambini e le bambine della tua classe?

Quanta paura ho?

- | | | | |
|---|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 Quanta paura ho... dei posti bui. | <input type="checkbox"/> nessuna | <input type="checkbox"/> un po' | <input type="checkbox"/> molta |
| 2 Quanta paura ho... di perdermi in un posto sconosciuto. | <input type="checkbox"/> nessuna | <input type="checkbox"/> un po' | <input type="checkbox"/> molta |
| 3 Quanta paura ho... dei serpenti o di altri animali spaventosi. | <input type="checkbox"/> nessuna | <input type="checkbox"/> un po' | <input type="checkbox"/> molta |
| 4 Quanta paura ho... del terremoto. | <input type="checkbox"/> nessuna | <input type="checkbox"/> un po' | <input type="checkbox"/> molta |
| 5 Quanta paura ho... di incubi e mostri. | <input type="checkbox"/> nessuna | <input type="checkbox"/> un po' | <input type="checkbox"/> molta |
| 6 Quanta paura ho... di essere rapito. | <input type="checkbox"/> nessuna | <input type="checkbox"/> un po' | <input type="checkbox"/> molta |
| 7 Quanta paura ho... di cadere da posti alti. | <input type="checkbox"/> nessuna | <input type="checkbox"/> un po' | <input type="checkbox"/> molta |

Pensa che queste stesse domande sono state rivolte a un grande gruppo di tuoi coetanei italiani, e che ben 3 bambini su 10 hanno risposto di avere MOLTA PAURA quando pensano alle situazioni descritte ai numeri 2, 3 e 4 di questo elenco e circa la metà hanno molta paura di essere rapiti o di cadere da posti alti. Quindi provare paura è un'esperienza molto comune, in qualche caso perfino utile!



COSA FA PIÙ PAURA?

Adesso potete vedere che cosa fa più paura ai bambini della vostra classe. Provate a chiamare ciascuna delle paure qui riportate e a far alzare la mano a quelli che hanno detto MOLTA. Avete raccolto i risultati? Che cosa fa più paura e perché, secondo voi?

? Ecco quindi alcune cose importanti da ricordare:

- Non bisogna vergognarsi di provare paura, perché tutti, prima o poi, per un motivo o per l'altro, la provano o l'hanno provata.
- La paura è anche utile: chi non ha paura di nulla non riconosce il pericolo e corre seri guai.
- Parlare delle proprie paure, raccontarle a qualcuno, fa stare molto meglio.
- L'aiuto di qualcuno, della mamma o del papà, di un fratello o sorella, della maestra, di un compagno... può spesso aiutare a risolvere il problema.
- È molto brutto sentirsi derisi perché si ha paura. Ricordatelo quando ti accorgi che qualcuno ha paura.
- Vivere insieme vuol dire imparare a conoscere le esigenze degli altri, a rispettarne i sentimenti e a capirne i comportamenti, anche se sembrano diversi dai nostri.



Tante emozioni

? Osserva i disegni di questa pagina. Che cosa provano questi bambini secondo te? Da che cosa lo capisci?

.....
.....

Ma le emozioni si possono nascondere?
Chi sorride è sempre felice, chi sta serio è sempre infelice?

.....
.....

Tutte le emozioni possono essere utili. Come hai visto nelle pagine precedenti, la paura serve per segnalare il pericolo.

E la rabbia a che cosa potrebbe servire?

- A sviluppare energie per essere pronti a reagire.
- A manifestare una risposta agli attacchi ricevuti (per esempio quando ci si sente offesi da qualcuno, quando ci sembra di aver subito un'ingiustizia...)
-
-

? È bene tirare fuori le proprie emozioni spiacevoli?

- No**, le emozioni spiacevoli sono negative e rendono deboli, meglio tenerle per sé.
- No**, bisogna cercare di controllarle e di scacciarle via, senza far vedere che si sono provate.

- Non è una dimostrazione di coraggio ammettere, per esempio, di provare paura?
- Ma se non le tiri fuori non rischi di star male e di subirle, diventando quindi veramente debole?

- Come possiamo comunicare con gli altri se non esprimiamo le nostre emozioni?
- Non preferiresti sapere quando i tuoi amici provano tristezza o rabbia?
- È meglio dire a una persona amica che provi rabbia nei suoi confronti o non dire niente e magari rischiare di rompere l'amicizia?



□ **Si**, per farmi capire dagli altri e per eliminare un peso eccessivo...

- Ma se attacchi gli altri in modo violento, non rischi di far male e di farti male?
- È questo il modo migliore per tenerti l'affetto delle persone care?
- Non è meglio a volte imparare a dosare la tua forza e invece di sfogarti trovare un modo diverso per esprimere quello che senti?
- Non è meglio piuttosto comunicare agli altri l'emozione che provi ("sono arrabbiato con te") senza usare la forza e senza darne la colpa agli altri?

L'ALBERO DELLE EMOZIONI

Prendete dei post-it di quattro colori diversi: uno per la rabbia, uno per la paura, uno per la felicità, uno per la tristezza. Ogni bambino scriverà sui rispettivi post-it che cosa suscita in lui ciascuna delle emozioni (Mi arrabbio quando..., Ho paura quando...). Disegnate un grande albero spoglio su un cartellone. Attaccate poi i post-it sui rami dell'albero, mettendo insieme le emozioni dello stesso tipo. Scoprirete insieme che una stessa emozione può nascere da tante diverse situazioni.



? Un'indicazione per "usare" le emozioni

Pensi che ti aiuterebbe, quando provi un'emozione intensa (rabbia, paura, gioia...), esprimerla in modo creativo, per esempio facendo un disegno o scrivendo i tuoi pensieri? Lo sai che tanti artisti usano le loro emozioni per creare opere d'arte?



ANCORA UN PENSIERO

Tutti noi ogni giorno abbiamo a che fare con le emozioni: fin da piccoli sperimentiamo paura, rabbia, gioia, gelosia, tristezza, vergogna... Riconoscerle e gestirle però non è sempre facile.

Le emozioni hanno un ruolo molto importante per tutti noi. Se diamo loro attenzione, se ci alleniamo a riconoscerle in noi e negli altri se, invece di subirle, sappiamo utilizzarle come un motore per orientare i nostri comportamenti, possono aiutarci a stare bene con noi stessi e con gli altri.

Carte delle emozioni



RABBIA



PAURA



TRISTEZZA



GIOIA



SORPRESA



DISGUSTO



DISPREZZO