

LA PAURA

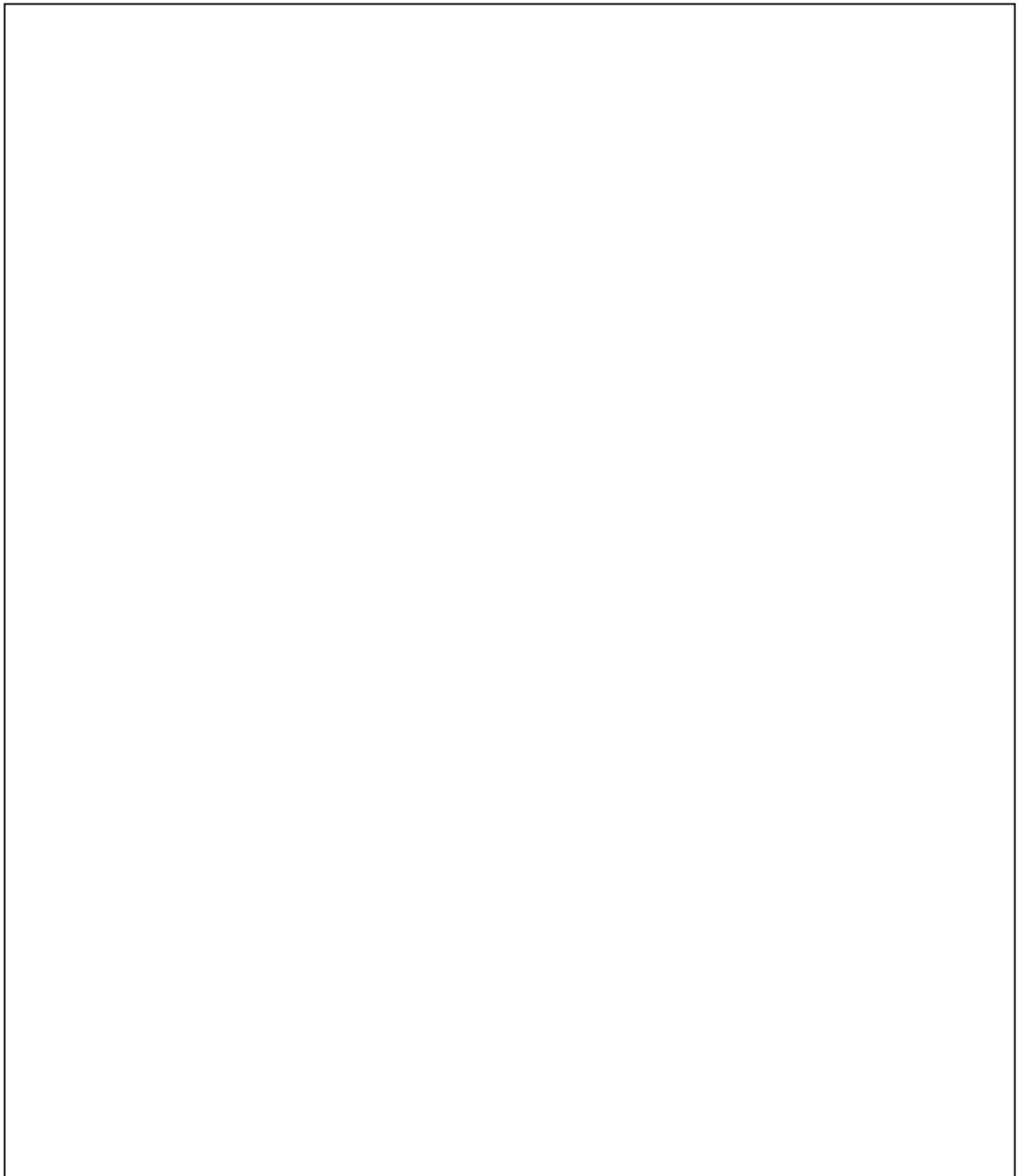
Cari bambini e genitori ancora un piccolo viaggio all'interno delle nostre emozioni.

In questi ultimi mesi abbiamo vissuto tanti stati d'animo, tra cui la paura per il Coronavirus, che forse ci hanno lasciati un po' incerti e insicuri.

Con la storia che vi proponiamo vogliamo portarvi a conoscere ciò che può allontanare le vostre paure, come faceva lo scialle di Mara.

DISEGNA QUI SOTTO UNA FACCIA SPAVENTATA

E racconta quali sono le tue paure mentre disegni



LO SCIALLE MAGICO

Mara era una bambina piena di paure.

Aveva paura dei cani che gironzolavano per le strade, pronti, pensava, a morderle i polpacci.

Aveva paura dei gatti che prendevano pigramente il sole sui muri, pronti, pensava, a saltarle addosso.

Aveva persino paura delle ombre delle case quando camminava per le vie, di quelle degli alberi quando andava al parco, delle nuvole che passando davanti al sole oscuravano il cielo.

Mara aveva paura anche degli altri bambini. Non conosceva nemmeno i loro nomi, e se uno di loro le chiedeva: "Vuoi giocare con noi"?, Mara aveva paura che l'avrebbero presa in giro o le avrebbero tirato i capelli o le avrebbero detto brutte parole.

Così Mara non prendeva mai parte agli allegri divertimenti dei suoi coetanei.

Se ne stava in disparte, sempre pronta a scappare se le si fossero avvicinati troppo, ed osservava i loro giochi dalla finestra di casa.

Arrivò il compleanno di Mara.

Tra i tanti regali - il gioco del domino, una bambola con i suoi vestitini, un monopattino -vi era qualcosa di particolare che brillava.

Era un meraviglioso scialle rosso intessuto d'oro, uno scialle arabo che sua zia aveva comprato per lei in un paese lontano.

"Questo non è uno scialle qualsiasi" disse la zia guardando Mara. "E' uno scialle incantato. È intessuto di un potere magico, e chi lo indossa perde ogni paura".

Mara sgranò gli occhi: uno scialle magico!

Se lo mise subito addosso e, impaziente, corse giù sulla strada.

E la magia successe veramente.

Le ombre delle case non la minacciavano più, non temeva più l'abbaiare dei cani né lo sguardo dei ragazzini del vicinato. Arrivò persino da sola fino al parco, passando sotto il folto fogliame degli alberi. E quando una bambina venne verso di lei e le chiese: "Vuoi giocare con me?", il suo viso si illuminò e accettò con entusiasmo.

"Io mi chiamo Aurora" disse la bambina. "E tu, come ti chiami?".

"Mara" rispose.

“Che bello scialle hai” osservò Aurora.

Mara, sorridendo, si guardò lo scialle e vide che il rosso e l’oro brillavano alla luce del sole. Aurora prese Mara per mano.

“Vieni” la invitò, “andiamo a giocare con gli altri bambini”.

Mara imparò subito i loro nomi. C’erano Mattia, Danilo e Andrea, poi una bambina che si chiamava Cristina, e un’altra Ilaria.

“Francesco si è già nascosto!” gridarono.

“Ora ci nascondiamo anche noi e tocca a te,
Mara, cercaci”.

Quando a sera Mara tornò a casa, non volle togliersi lo scialle dalle spalle, nemmeno per cenare. E quando andò a letto, lo ripose vicino al cuscino.

Mara era diventata una bambina felice.

E portava sempre con sé lo scialle rosso e oro.

Un giorno Andrea invitò Mara a salire sulla montagna. Mara era tutta eccitata, perché in montagna non era mai andata.

Quando arrivarono a un laghetto, Andrea e Mara si sedettero sulla riva.

Anche lì c’erano tante cose da vedere: le rane che saltavano e gracidavano, canneti che frusciano al vento.

No, nulla, proprio più nulla spaventava Mara. “Che bello avere lo scialle magico” pensò.

“Senza di esso...”.

I suoi pensieri furono interrotti da Andrea che le solleticò il collo con un filo d’erba.

Fecero poi tante capriole sui prati, si rincorsero intorno al laghetto e, senza che se ne accorgessero, arrivò la sera.

Quando Mara tornò a casa, entusiasta di tutte le cose belle che aveva scoperto sulla montagna, che cosa vide sul letto?

Lo scialle magico! Lo scialle arabo era lì, e brillava con i suoi colori rosso e oro.

“Come! Ho dimenticato lo scialle!” gridò.

Eh sì! Non lo aveva portato con sé per un intero giorno, ma nonostante ciò non aveva mai avuto paura!

Mara prese allora lo scialle e, con tenerezza, lo mise sulle spalle della sua bambola.

Aveva capito che non ne avrebbe mai più avuto bisogno.

PER I GRANDI

ANCHE CON LE PAROLE DI PAURA CI ALLENIAMO A
SCRIVERE LE LETTERINE

In quanti modi si può dire PAURA?

SPAVENTO

TERRORE

PANICO

ANSIA

ANGOSCIA

TIMORE

ATTIVITA' DI RILASSAMENTO

Quando abbiamo paura o ci sentiamo in ansia per qualcosa, è utile imparare a rilassarsi e gestire le nostre emozioni anche con qualche esercizio fisico e di respiro.

Vi proponiamo questo:

Distesi orizzontalmente appoggiate un fazzoletto sopra alla bocca e soffiate sul fazzoletto per farlo sollevare. Provate con un fazzoletto di carta e uno di stoffa e vedete la differenza.

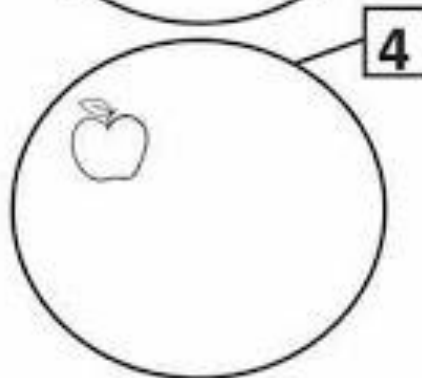
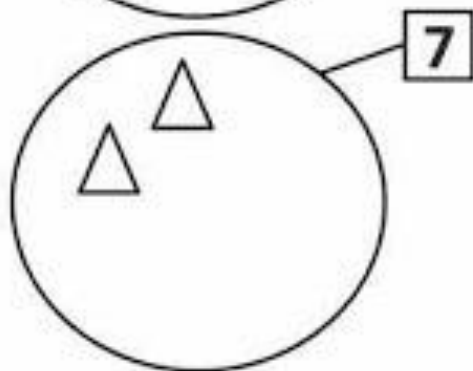
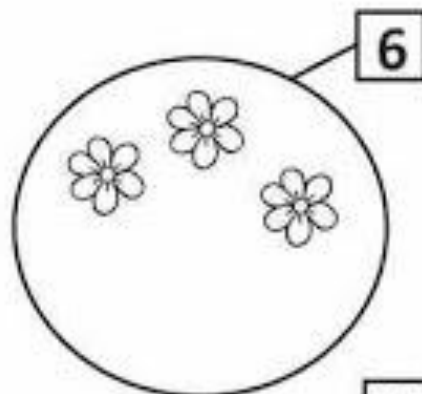
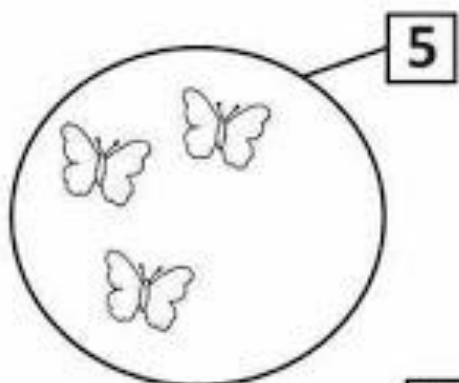
Il nostro respiro, se esercitato bene, può aiutarci a farci rilassare.

Poi alzatevi e mettetevi nella posizione del gatto, inarcando la schiena verso il basso con la pancia che va verso terra e poi tirando la schiena verso l'alto con la pancia che si allontana da terra.

Come vi sentite?

E ORA UN PO' DI COLORE E NUMERI PER DIMENTICARE LE PAURE E IMPARARE A
CONTARE

3. AGGIUNGI GLI ELEMENTI MANCANTI



4. TOGLI GLI ELEMENTI IN PIU'

