

VOLPE E LA PAURA

Volpe stava per uscire per andare a una festa nel bosco, quando, all'improvviso, un forte rumore la spaventò. Corse in salotto e vide la finestra spalancata e la tenda svolazzare. Si avvicinò per richiudere la finestra e, affacciandosi, vide qualcosa di strano agitarsi tra i rami di un albero poco lontano. A Volpe, che aveva sempre paura di tutto, iniziarono a tremare i baffi, poi le zampe e persino la punta della coda! Quando la paura fu troppa, nascose la testa sotto la coperta e rimase lì, immobile. Non vedendola arrivare alla festa, il suo amico Tasso corse a cercarla a casa.

– Sei in ritardo, Volpe!

Volpe non si mosse dal suo nascondiglio e rispose: – Tasso, amico mio, scappa! Ho visto qualcosa di spaventoso laggiù nel bosco!

Luca Mazzucchelli, *La paura che diventa coraggio*, Giunti (rid. e adatt.)

- **Volpe sente un rumore forte, vede dalla finestra aperta qualcosa di strano agitarsi tra i rami di un albero poco lontano e si spaventa. Perché, secondo te?**

Perché ha visto nel bosco qualcosa di pauroso.

Perché immagina che nel bosco ci sia qualcosa di spaventoso.

Perché è sicura che nel bosco ci sia un pericolo.

- **Sottolinea che cosa succede al corpo di Volpe a causa della paura.**
- **Rispondi a voce o sul quaderno.**

Volpe aveva sempre paura di tutto. Tu di che cosa hai paura? Perché?

TASSO E LA PAURA

Le **emozioni** nascono da un meccanismo mentale. La vista di un pericolo, per esempio, attiva l'emozione della paura e ci fa agire di istinto per metterci in salvo.

- Volpe ha sempre paura di tutto, così alla fine ha paura della paura! Leggi che cosa dice Tasso a Volpe e commenta sui puntini.
 - Più scappi dalla paura e più lei diventa forte! Scappare da ciò che ti spaventa, non farà andare via la paura.

Significa che

Sei d'accordo? Perché?

- Una volta avevo paura del buio... poi ho scoperto che è solo nella notte scura che posso vedere il volo delle lucciole o il bagliore delle stelle.

Significa che

- Perché non provi ad avvicinarti a ciò di cui hai paura un po' alla volta? Appena senti che la paura è troppa, fermati. Quando il timore si farà più piccino, troverai il coraggio di fare un altro passo.

Significa che

Sei d'accordo? Perché?

GLI OCCHIALI DEL BUONUMORE

Gli ottimisti hanno ragione.

E anche i pessimisti.

Sta a voi scegliere quale dei due essere!

Harvey B. MacKay

Immagina di indossare degli **occhiali speciali** che ti aiutano ad apprezzare tutto ciò che ti circonda e metterli ogni volta che vuoi migliorare il tuo stato d'animo. Se vuoi aiutare la tua immaginazione, utilizza degli occhiali veri a cui avrai dato questo potere speciale. Con l'aiuto di queste nuove lenti dovrai impegnarti a notare i dettagli positivi di gesti e azioni quotidiane alle quali di solito non dai molta importanza.



- Mentre fai l'esercizio, presta attenzione a come ti senti prima e dopo aver indossato gli occhiali e annota le tue considerazioni qui sotto o sul quaderno.

Se durante la tua giornata qualcosa va storto, sperimenta la magia dei tuoi nuovi occhiali, cercando di vedere cosa c'è di buono in un evento apparentemente negativo!

5 minuti per te. Diario della consapevolezza, Santoro London

PRIMA:

.....

.....

DOPO:

.....

.....