

LA PAURA



Passeggi nel bosco e all'improvviso ti trovi faccia a faccia con un mostro enorme, peloso e affamato. Ha denti spaventosi! Parli con un adulto di fiducia delle diverse reazioni proposte. Per ognuna, prova a immaginare cosa potrebbe succedere dopo.

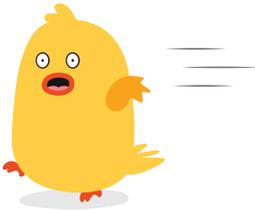
- 1 Restare immobili come una statua e trattenere il respiro



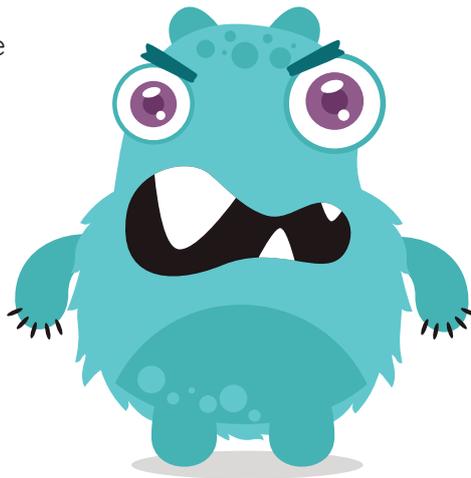
- 2 Offrirgli una caramella



- 7 Scappare il più velocemente possibile



- 3 Colpirlo con pugni e calci



- 6 Abbracciarlo forte



- 4 Ballare con il mostro



- 5 Lanciargli il tuo pacchetto di patatine e nasconderti dietro un albero

COMMENTI

- 1 A volte la paura ci blocca completamente, e questo può succedere senza che sia colpa nostra. È una reazione naturale quando ci si spaventa molto. Se ti capita, prova a concentrarti sulla respirazione per aiutare tutto il corpo a restare ossigenato. E se ne hai la possibilità... scappa più veloce che puoi!
- 2 Diventare amici di un mostro che fa paura? Mmm, meglio di no! Corri più veloce possibile verso un posto sicuro.
- 3 Quando si è in pericolo, la prima cosa da fare è allontanarsi. Le gambe servono proprio a questo: usale per correre più veloce che puoi!
- 4 Ballare con un mostro? No grazie! E poi, potrebbe essere pericoloso! Meglio scappare invece di ballare la salsa con lui!
- 5 Nascondersi non è sempre la scelta migliore. Inoltre, lanciare qualcosa contro qualcuno di arrabbiato potrebbe renderlo ancora più aggressivo. Quindi, hai capito bene? Usa le tue gambe e corri in un posto sicuro!
- 6 Un abbraccio a un mostro? Strana idea, vero? L'unica buona idea è scappare velocemente e mettersi al sicuro, dove potrai abbracciare una persona di fiducia.
- 7 Esatto! Quando ti trovi in pericolo, la cosa più importante è ANDARTENE. Raggiungi un luogo sicuro (dove ci siano altre persone) e racconta tutto a qualcuno di cui ti fidi.



Hai sentito la paura nel tuo corpo? Le emozioni ci aiutano a reagire alle situazioni che viviamo. Quando provi paura, nel tuo corpo accadono tante cose. **Disegna** sul personaggio qui sotto come cambia **il corpo quando si ha paura**.

- Colora di rosso il cervello, per mostrare il segnale d'allarme.
- Disegna piccoli punti blu su tutto il corpo: sono gli ormoni della paura.
- Fagli una bocca grande, pronta a gridare "NO!".
- Disegna occhi spalancati per vedere meglio il pericolo.
- Mostra il cuore che batte velocemente, pronto a reagire.
- Disegna gambe lunghe e scattanti, pronte a correre lontano il più velocemente possibile!

