

FAR USCIRE LA RABBIA



Fare del male a qualcuno **non è permesso**. Anche se siamo molto arrabbiati con lui. Ma allora, cosa possiamo fare invece? Se ti capita, puoi cominciare allontanandoti e prendendo un momento per fare diminuire la rabbia. Poi, per aiutarti a farla uscire, puoi provare gli esercizi proposti in questa scheda. **Ci proviamo?**

Prova a...



Scuotere tutto il tuo corpo con tutta la tua energia, come un pulcino che vuole asciugarsi le piume.



Contrarre tutti i muscoli del tuo corpo trattenendo il respiro, poi rilassarti tutto d'un colpo.



Fare delle smorfie esagerate davanti allo specchio.



Fare finta di urlare buttando fuori tutta l'aria dalla bocca ben aperta.



Sfregare i palmi delle mani sulle spalle, sulle braccia, sulla pancia, sulle gambe e sui piedi, come se volessi spolverarti.

Osserva: cosa senti nel tuo corpo dopo questi esercizi? Formicolii? Una sensazione di calore? Voglia di ridere?