



Emozioni in Fiaba

Dott.ssa Eleonora Gizzi
Psicologa Psicoterapeuta

La tartaruga e la rabbia

Questa è la storia di una piccola tartaruga alla quale piaceva guardare la tv.



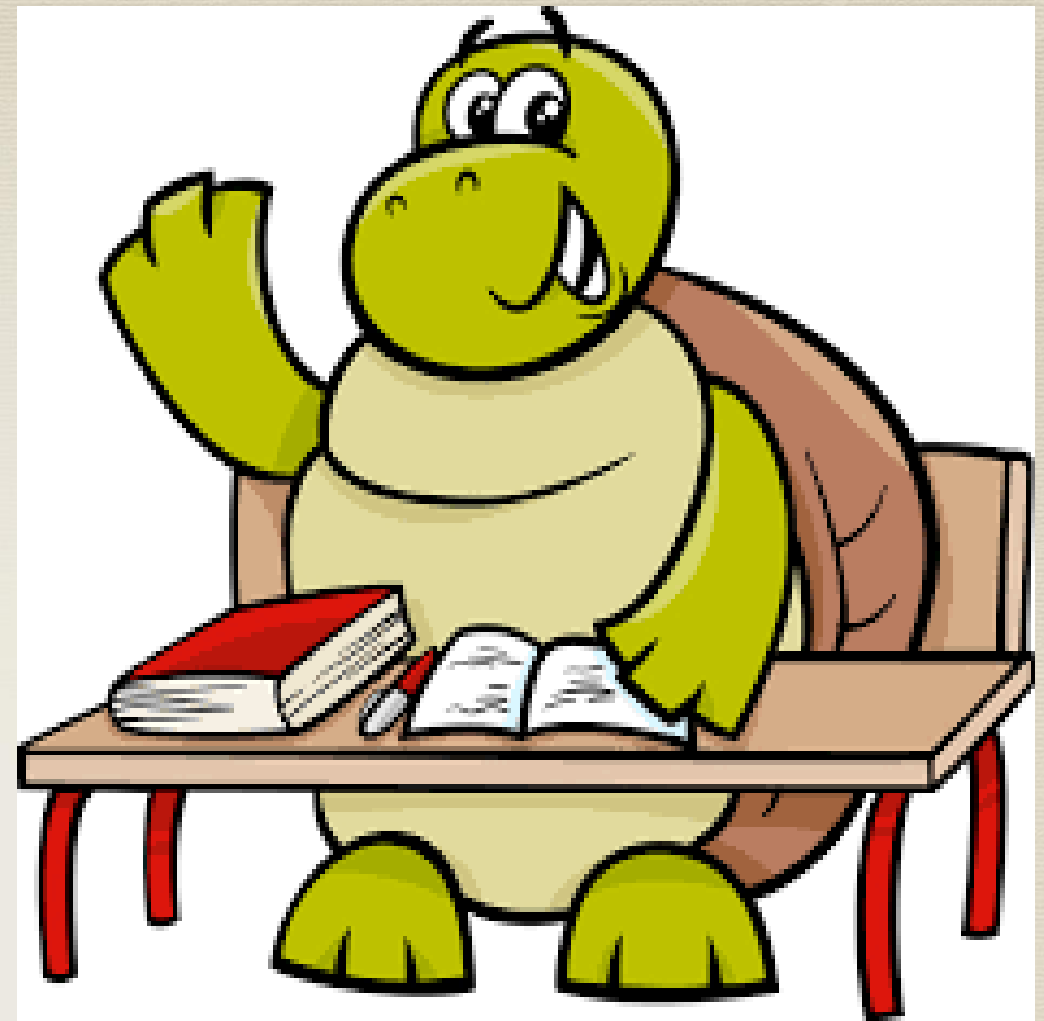
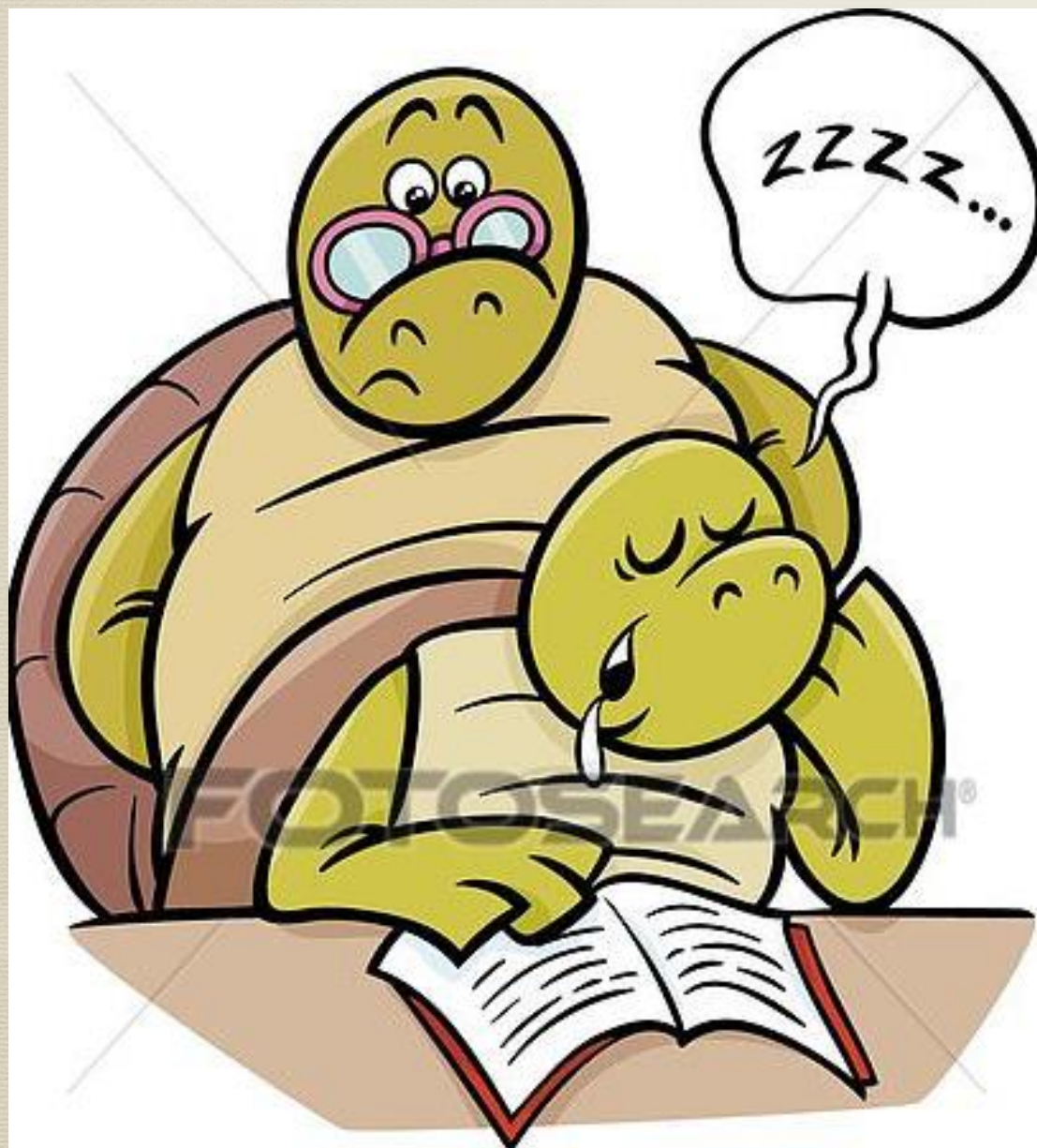
Le piaceva giocare
fuori con gli amici



Ma non le piaceva
andare a scuola

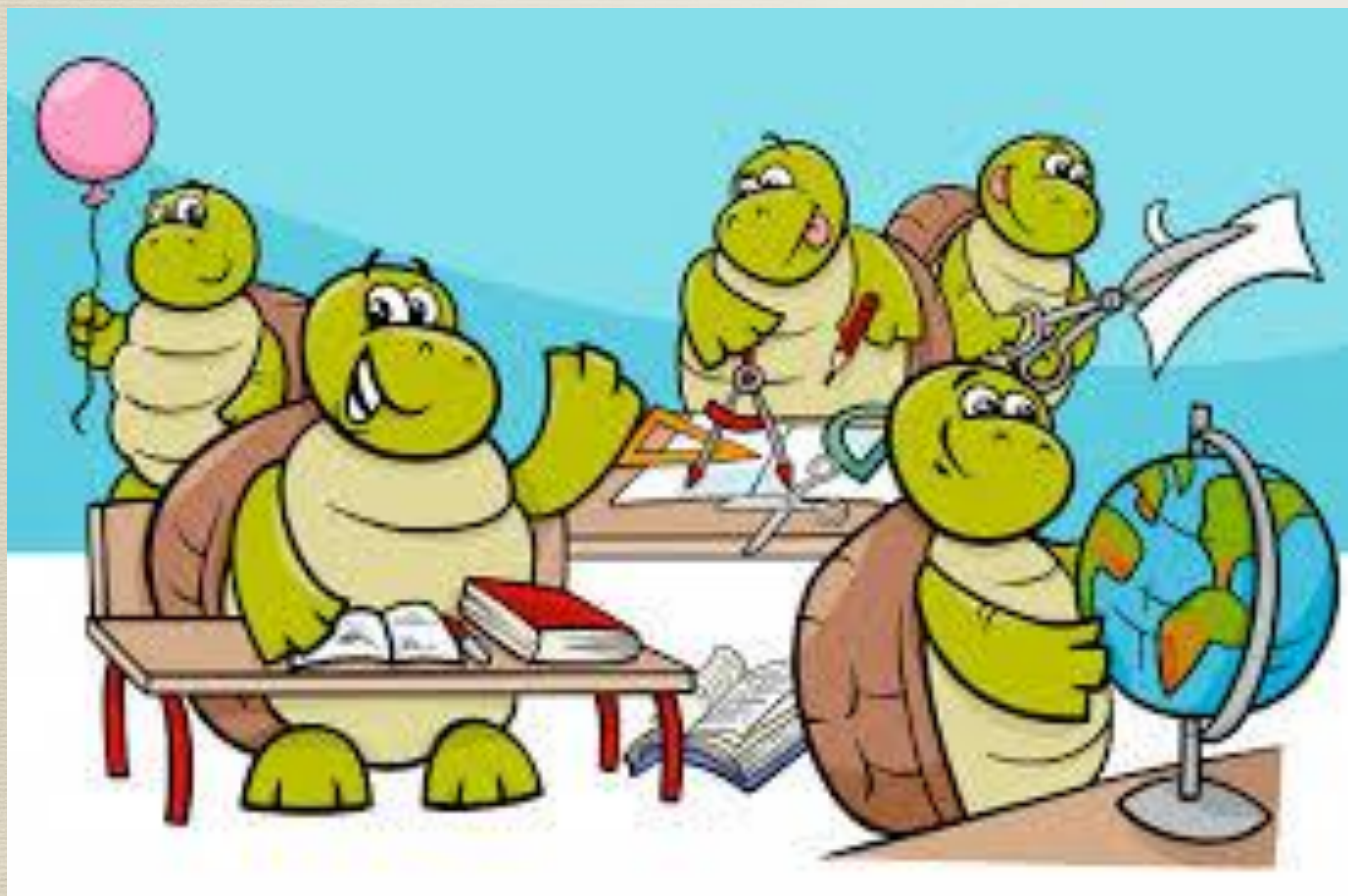


Starsene seduta in classe ad ascoltare i Professori non le piaceva.

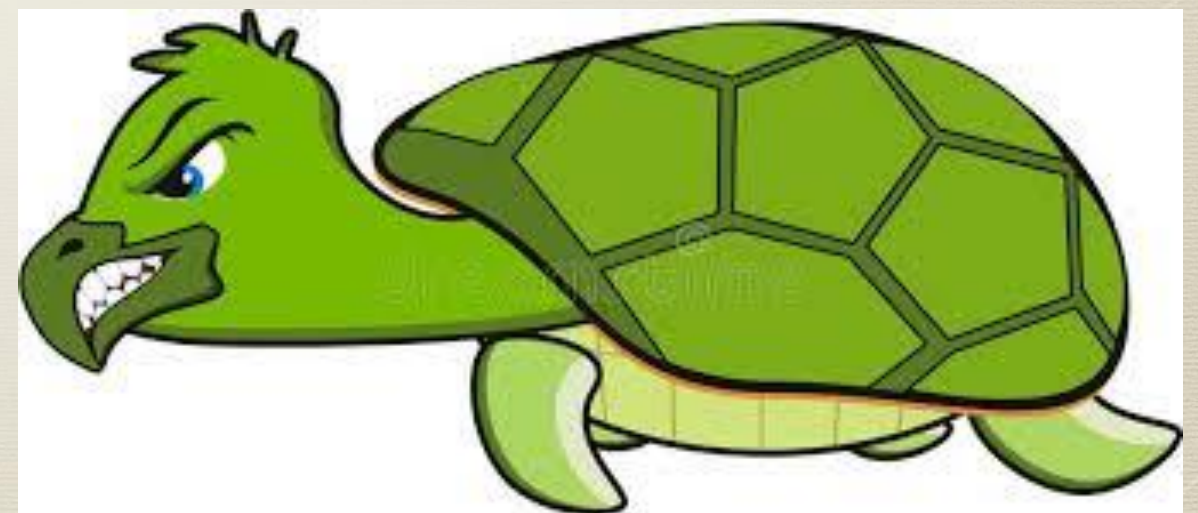


Molte volte si addormentava sul banco.

Spesso la tartaruga si arrabbiava con i suoi compagni perché le prendevano la matita, a volte la spingevano o la infastidivano.



Si arrabbiava tantissimo con loro.





Spesso rispondeva dicendo a loro cose cattive e dopo un po' gli altri compagni non vollero più giocare con lei.



La tartarughina si sentiva **triste**
perché non riusciva a controllarsi,
né sapeva come risolvere il suo
problema.



Un giorno incontrò una
vecchia e saggia tartaruga



La tartarughina le disse: **“Che cosa posso fare? Per me la scuola è un problema. Non riesco a comportarmi bene. Ci provo ma non ci riesco mai”.**



La vecchia e saggia tartaruga le
disse: “Quando ti senti molto
arrabbiata, puoi andare dentro la tua
corazza, nel tuo guscio. Quando sei
dentro **Fermati, Fai un respiro
profondo e poi fanne un altro!**”

Il giorno successivo
un bambino si mette
a infastidirla.



E comincia ad agitarsi

Comincia a sentire la rabbia che
sale dentro di lei; ha le mani
calde e il battito più veloce.



La tartaruga si ricorda quello che
le ha detto la vecchia tartaruga,
così ripiega mani e gambe nella
corazza, dove c'è pace e
nessuno potrà disturbarla. Fa un
lungo respiro.



Una volta calmata, esce dal suo guscio
e trova il suo amico che le sorride.
Riescono a chiarirsi e fanno la pace.



La tartarughina impara a controllarsi
usando la corazza. Fa nuove amicizie
e comincia ad apprezzare di più la
scuola perché adesso ormai sa come
gestire la rabbia.



ATTIVITA'



PROVA A DISEGNARE LA
TARTARUGA ARRABBIATA.



CHE COS'È LA RABBIA?



La rabbia è un'emozione che ogni persona prova e si può esprimere senza violenza. La tecnica della tartaruga sul respiro può esserti utile per controllarti.



Qualora ti accadesse di essere molto arrabbiata:
Inspira dal naso, gonfiando la pancia
Trattieni il fiato per tre secondi
Espira con la bocca buttando fuori l'aria lentamente.
RIPETILO ALMENO TRE VOLTE!



CHE COSA TI FA
ARRABBIARE?



CHE COSA FAI PER
MANTENERE LA CALMA?

SCRIVIMI DI UN'ESPERIENZA IN CUI TI
SEI ARRABBIATA TANTISSIMO.



The background is a solid teal color with a fine, woven texture. Faint, thin white lines are scattered across the surface, including a series of intersecting arcs in the top-left corner and a long, thin arc in the bottom-right corner.

GRAZIE