

# PERFETTO PRECISINI

- Leggi, rispondi e rifletti in classe.

Il signor Perfetto Precisini era un tipo molto ordinato. Viveva da solo nella sua casa che teneva sempre pulita e perfetta. Odiava i cani e i gatti perché diceva che facevano disordine e non aveva mai voluto farne entrare uno in casa sua. Tutti i venerdì pomeriggio il signor Precisini faceva il bucato con la sua lavatrice. Quel venerdì aveva comprato un detersivo nuovo dal nome "Dai vita ai tuoi vestiti". Si trattava di un detersivo magico! Mise nella lavatrice i suoi vestiti costosi da lavare e non si accorse che insieme a quelli aveva messo anche un calzino bucato. I vestiti costosi a contatto con il sapone magico presero vita per davvero e iniziarono a insultare il calzino bucato. Gli dicevano che era un poveraccio e che non poteva stare insieme a loro. Il calzino divenne molto triste. Il signor Perfetto mise poi i panni ad asciugare e quelli contagiarono le mollette che presero vita a loro volta. Le mollette erano cattivissime: distrussero le piante e i mobili, poi gettarono a terra il signor Perfetto Precisini.

Calzino bucato fuggì da una finestra e chiamò i cani e i gatti randagi del quartiere. Questi entrarono in casa da una finestra aperta e salvarono il signor Perfetto, che fu molto contento e ringraziò Calzino bucato. Da quel giorno, tutti i cani e i gatti furono ospiti graditi a casa di Perfetto Precisini.

*Carlo Scataglini, Calzino bucato e l'invasione delle mollette, Erickson*

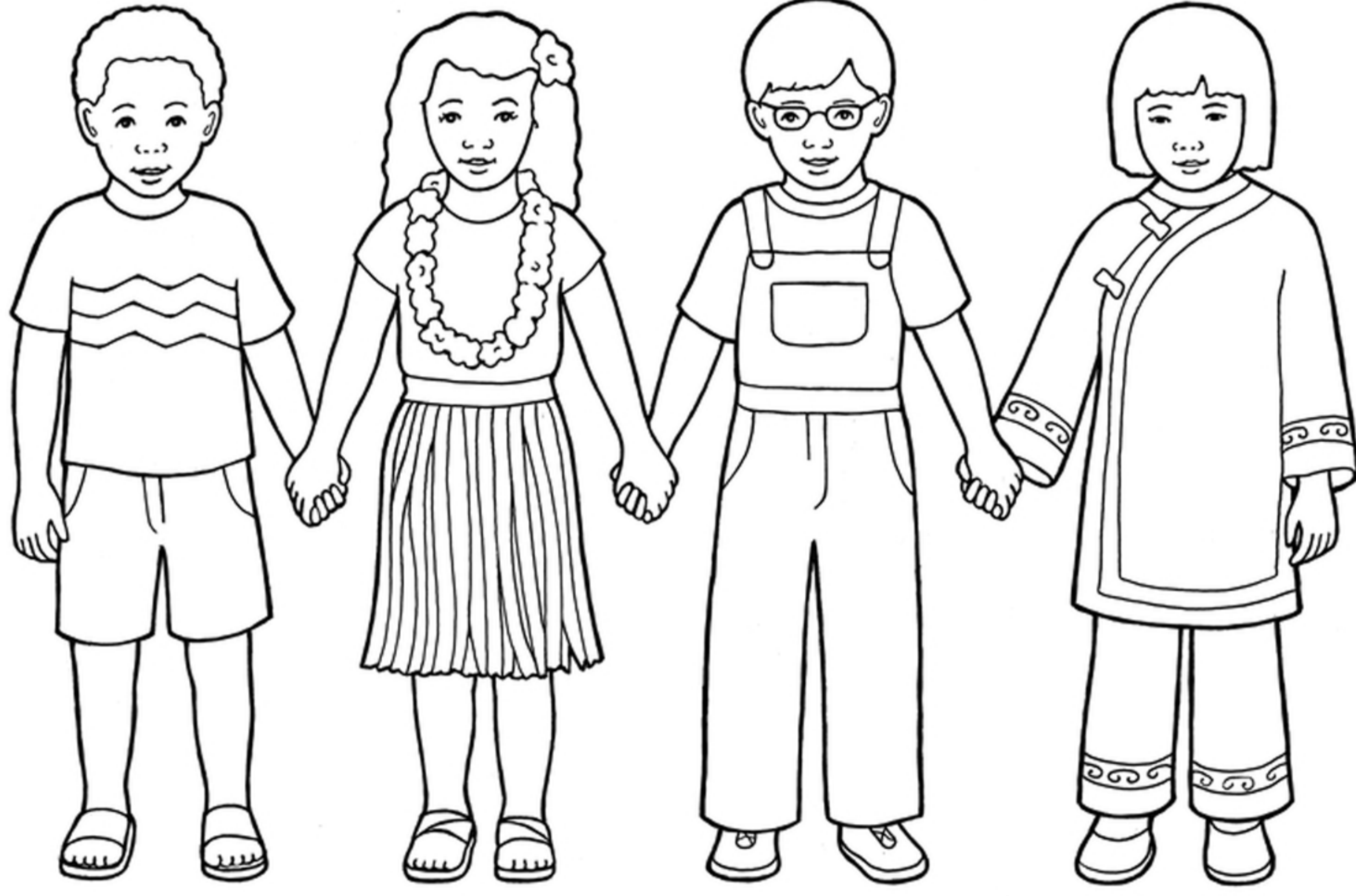
- Secondo te, perché i vestiti costosi insultano il calzino bucato?
- Il signor Perfetto Precisini ha un nome che fa capire molto di lui... come lo immagini fisicamente?
- Perché il signor Precisini odiava i cani e i gatti? Perché cambia idea?

# IO SONO

- Leggi e commenta in classe.

Una delle più grandi sfide della vita è essere se stessi e non cercare di emulare gli altri. Ci sarà sempre qualcuno più bello, più intelligente, più giovane, ma non sarai tu. Non cambiare per essere amato. Sii te stesso e le persone giuste ti ameranno per quello che sei.

Rita Levi Montalcini



- Scrivi una frase positiva per spiegare i tuoi pregi o un aspetto del tuo carattere.

.....

.....

- Completa e rispondi.

- lo sono .....

.....

.....

.....

.....

- In che cosa potrei migliorare? Perché?

.....

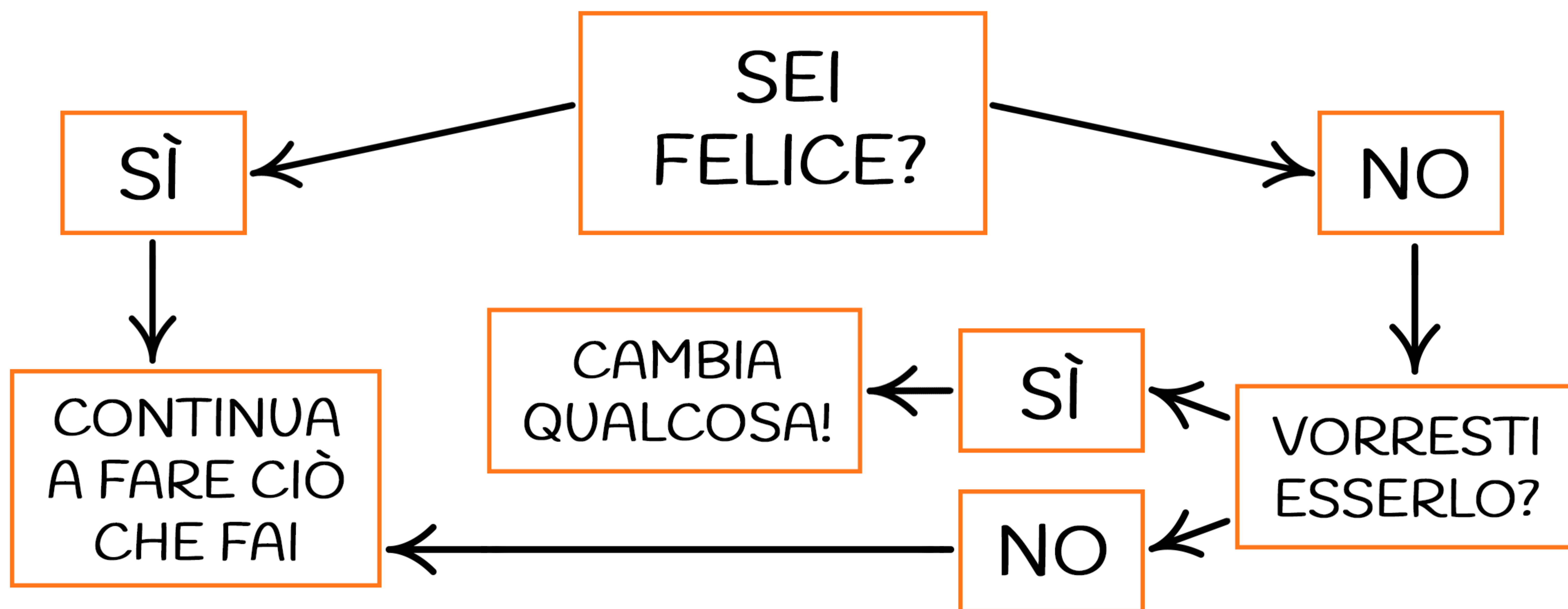
.....

.....

.....

# FELICITÀ

- Segui il diagramma di flusso e rifletti.



- Hai un tuo rituale della felicità? Racconta.
- Leggi questi consigli, poi sottolinea quelli che pensi siano meno facili da applicare. Spiega a voce perché.

- Svegliati presto.
- Sorridi
- Pensa con gioia alla tua giornata.
- Mangia sano e variegato.
- Realizza i tuoi sogni.
- Ascolta musica.
- Impara qualcosa di nuovo.
- Da', ricevi e sii grato.
- Fai ciò che ami e ama ciò che fai.
- Festeggia i successi.

- Rispondi alle domande sul quaderno.

- Che cosa ti fa stare bene? Perché?
- Da chi o da che cosa ti senti protetto/a?
- Da chi ti senti amato/a?
- A chi vuoi bene?
- Presta attenzione a quello che hai e non a che cosa ti manca: quali sono le cose belle della tua vita?

NON RESTARE MAI  
DOVE SENTI DI NON  
RIUSCIRE A FIORIRE!



# LA GIORNATA DEL GRAZIE

- Rispondi alle domande.

- Oggi a chi vorresti dire: «Grazie»? Perché?

.....

.....

.....

- Oggi per che cosa vorresti dire «Grazie»? Perché?

.....

.....

.....

- Scrivi una lettera di ringraziamento a una persona che ha fatto qualcosa di bello o importante per te. Spiega bene perché provi molta gratitudine nei suoi confronti.

.....

.....

.....

.....

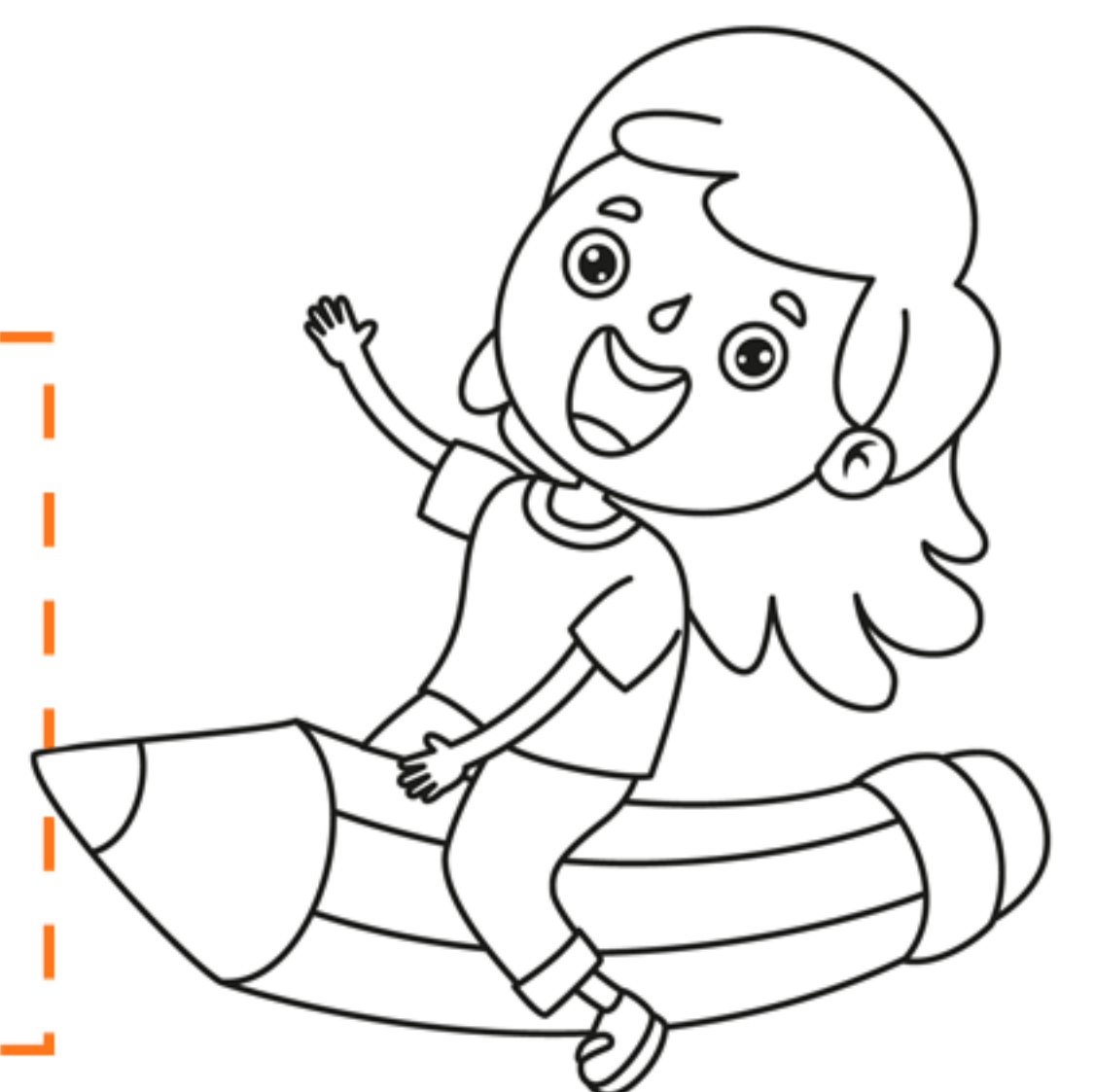
.....

.....

.....

- Ora decidi se spedire la lettera, riportare il testo in una mail o dire queste cose a voce... Sicuramente queste parole sono indirizzate a una persona speciale, quindi se ti vergogni di dirglieste, cerca un altro modo per esprimere la tua gratitudine: un sorriso, un abbraccio, un piccolo regalo, un bel gesto...

IMPARA QUESTA BUONA ABITUDINE: PRIMA DI ANDARE A DORMIRE E LA MATTINA APPENA TI ALZI RINGRAZIA PER QUALCOSA DI BELLO CHE HAI E CHE TI RENDE FELICE.



# RIMEDI PER L'ANSIA

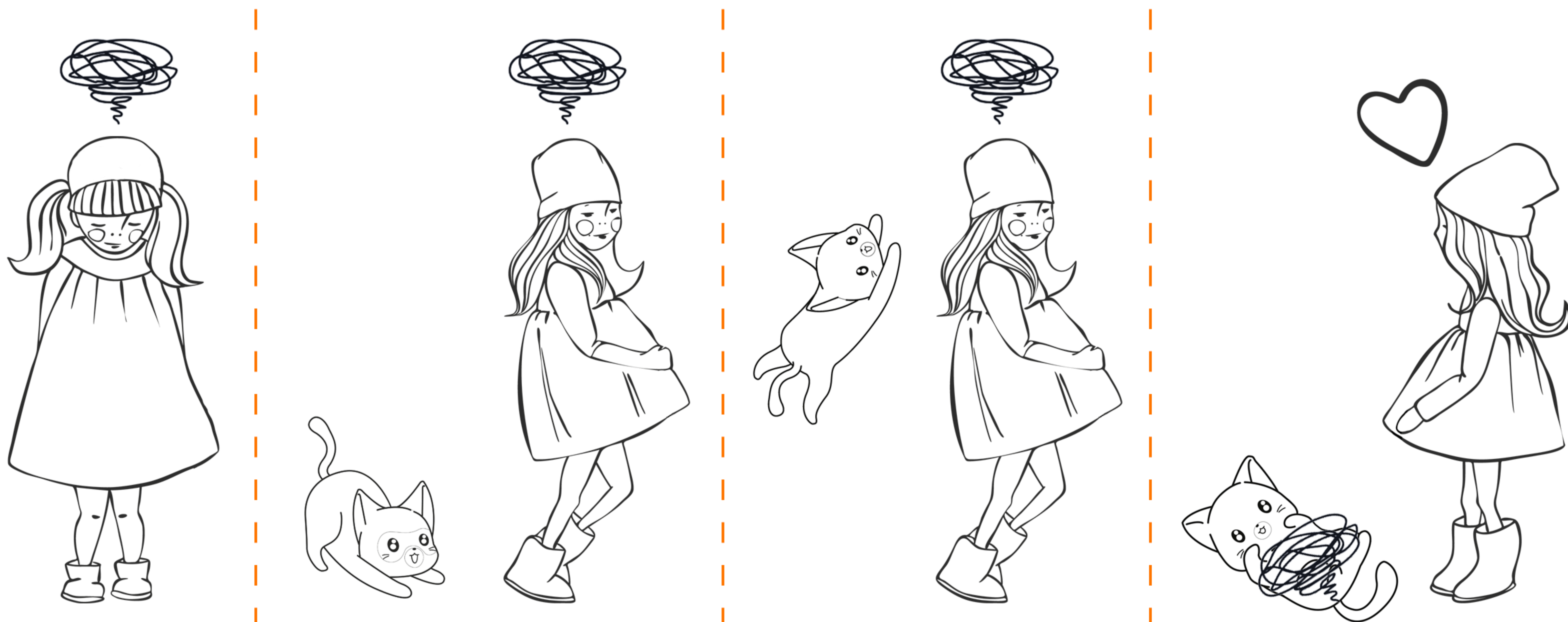
- Disegna sul quaderno un episodio in cui hai provato un senso di agitazione e ansia.

A volte può capitare a tutti di sentirsi ansiosi, magari perché qualcosa ci preoccupa. Ti è mai successo? In questi casi non riesci a pensare lucidamente, il cuore ti batte forte, le gambe tremano, hai mal di pancia, il respiro diventa più veloce o sudi molto...

Succede, non bisogna preoccuparsi. In questi casi, innanzitutto è molto utile bere un bicchiere di acqua fresca! Poi puoi provare a calmarti facendo questo esercizio di respirazione profonda: ispiri dal naso e immagina di gonfiare un pallone nella tua pancia, poi butta fuori tutta l'aria dalla bocca. Se l'agitazione non è passata, esci per una passeggiata all'aria aperta o immergiti in un bagno caldo; mentre sei in acqua, tieni gli occhi chiusi e copri le orecchie con le mani per un po', concentrandoti solo sul respiro.

Se preferisci parlarne, chiedi aiuto a qualcuno di cui ti fidi oppure scrivi i tuoi pensieri e le emozioni che vivi, descrivendo il problema che sta causando la tua preoccupazione, la conseguenza peggiore, quella migliore e l'esito più probabile. Per distrarti, canta, balla o trova una distrazione positiva, usando la tua creatività: disegna, inventa e costruisci un oggetto con materiali di recupero, scrivi una poesia...

- Osserva l'immagine e descrivila a voce.



# AREA LAMENTO-FREE

Questa zona è lamento-free, cioè un posto dove si prega di non spargere lamentele! Rispettarla servirà a migliorare la vita di tutti. Lamentarsi è una malattia infettiva! Puoi impiegare il tempo risparmiato per trovare soluzioni, idee o mangiare un dolcetto.

Burabacio



- Rifletti e rispondi a voce in classe o sul quaderno.
  - Ti lamenti spesso? Per che cosa? In quali occasioni?
  - Le persone che si lamentano sono piacevoli?
  - In generale, lamentarsi è utile? Pensi che ci siano dei casi in cui le lamentele possono essere utili?
  - La zona lamento-free è un luogo dove ci si può o non ci si può lamentare?
  - Che cosa vuol dire che "lamentarsi è una malattia infettiva"?
  - Al posto di lamentarsi si possono fare altre cose come trovare soluzioni, idee o mangiare un dolcetto... te ne vengono in mente altre? Quali?
- Sottolinea in rosso i sinonimi e in verde i contrari di lamentarsi. Se non conosci il significato di tutti i termini, usa il dizionario.

piangere • essere soddisfatto • dolersi • lagnarsi

gioire • crucciarsi • brontolare • protestare • rallegrarsi

rammaricarsi • sorridere • compiacersi

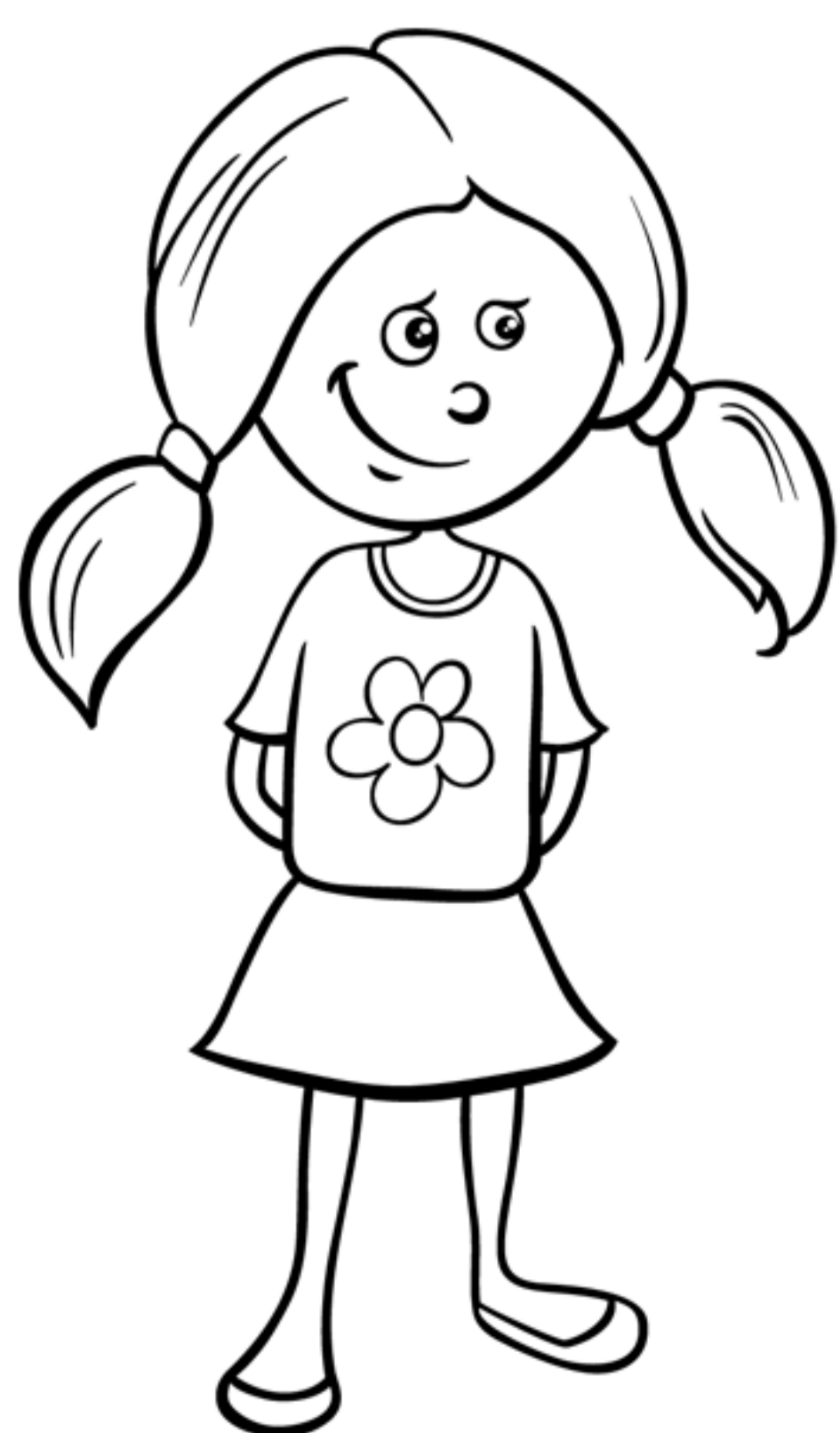
# RIMPROVERI GENTILI

- Leggi, rifletti e rispondi.

Capita, ogni tanto, di voler riprendere qualcuno, perché sta mettendo i piedi sul sedile del treno, perché fuma dove non si può fumare, perché ha gettato i rifiuti per strada... (e la lista potrebbe continuare all'infinito!). Far rispettare le regole è un compito di tutti, ma come lo si può fare senza rischiare di venire presi a schiaffi? Ecco qualche suggerimento... Invece di dire "Brutto maleducato, qui non si può fumare!" è meglio un "Signore, scusi, sicuramente non se n'è accorto, ma qui è proibito fumare". Usare la faccia di bronzo con chi getta cartacce o rifiuti per terra, dicendo: "Signore, mi scusi, le è caduto questo...". Quando è difficile trovare una "scusa" per il richiamo, basta una richiesta gentile, come "Per favore, potrebbe...". Spoiler: spesso i maleducati risponderanno insultandovi. Portate quegli insulti come medaglie guadagnate sul campo della battaglia per la civiltà.

Elisa Motterle

- Perché far rispettare le regole è un compito di tutti?
- In qualche occasione ti è capitato di essere rimproverato/a da qualcuno? Quando? Per che cosa? Ti hanno rimproverato in modo gentile?
- Che cosa significa: "Portate quegli insulti come medaglie guadagnate sul campo della battaglia per la civiltà"?



ALLA PRIMA OCCASIONE, PROVA A METTERE IN PRATICA I CONSIGLI CHE HAI APPENA LETTO SU COME DIRE GENTILMENTE AGLI ALTRI DI RISPETTARE LE REGOLE.

# IL TONO GIUSTO

In un dialogo con qualcuno è importante ascoltare le parole e che cosa dice, ma anche il tono con cui le pronuncia.

Il "tono di voce" influenza significativamente l'efficacia, la credibilità e la forza di ciò che si dice. Il tono di una frase può essere interrogativo, affermativo, esclamativo...

Il tono interrogativo serve per formulare domande o richieste in modo gentile; quello affermativo per dare spiegazioni o raccontare fatti; quello esclamativo per esprimere emozioni o sentimenti. Il tono sale quando si formulano delle domande, scende quando si esprimono delle esclamazioni, mostrando stupore e rimane invariato quando si fa un'affermazione, ma una voce del tutto uniforme può apparire robotica... vero?

Tutti noi, quando parliamo, moduliamo la voce: per esempio, ne calibriamo il volume (l'intensità) in relazione alla condizione e alla distanza di chi ci ascolta, ma soprattutto facciamo in modo che il tono che usiamo sia adatto all'emozione del messaggio che vogliamo trasmettere.

- Una frase semplice come "ti stavo aspettando" può essere detta con toni diversi, che possono trasmettere emozioni differenti: allenati a voce, con compagne e compagni, a pronunciarla con toni diversi, per darle i significati indicati qui sotto.

BENE, ADESSO  
CHE SEI QUI,  
DATTI DA FARE!

CHE GIOIA  
VEDERTI!!

SEI INAFFIDABILE  
E NON  
CAMBIERAI MAI...

SONO INFURIATO/A E  
VORREI STRANGOLARTI  
CON LE MIE MANI!

FORTUNA  
CHE SEI  
ARRIVATO!



# LA TAZZA DELLE EMOZIONI

- Leggi e rifletti in classe su questo testo, insieme all'insegnante.

Immagina che ognuno di noi possieda una tazza che ha bisogno di essere riempita di affetto, amore, sicurezza e attenzione. Le tazze di alcuni sembrano essere sempre piene oppure quelle persone sanno come riempirle? La maggior parte dei bambini si innervosiscono quando la loro tazza sta per svuotarsi. Ecco alcuni modi in cui i bambini affrontano il fatto di avere la loro tazza vuota: rubano dalle tazze di altri; si comportano scorrettamente per attirare l'attenzione; si agitano...

*La tazza delle emozioni, Upbility - Editore di risorse educative*

- Secondo te che cosa riempie e che cosa svuota la tazza di un bambino? Colora solo le cose che riempiono la tazza.

PROVARE STRESS E TENSIONE

ESSERE RIFIUTATI DAI COETANEI

AVERE AMICI

FARE CIÒ CHE SI AMA E SI SCEGLIE DI FARE

ESSERE SGRIDATI

FALLIRE

RIUSCIRE IN QUALCOSA

RICEVERE AMORE

GIOCARE

ESSERE COSTRETTI A FARE QUALCOSA CHE SI ODIS

PASSARE IL TEMPO CON I GENITORI

SENTIRSI ISOLATI

RICEVERE AFFETTO

PROVARE SOLITUDINE

ESSERE PUNITI

# SE NON PUOI ESSERE UN PINO

- Leggi la poesia poi rispondi a voce.

Se non puoi essere un pino  
sulla vetta del monte,  
sii una canna nella valle,  
ma sii la migliore, piccola canna  
sulla sponda del ruscello.  
Se non puoi essere un albero,  
sii un cespuglio.  
Se non puoi essere un'autostrada,  
sii un sentiero.  
Se non puoi essere il sole,  
sii una stella.  
Sii sempre il meglio  
di ciò che sei.

Cerca di scoprire il disegno  
che sei chiamato a essere,  
poi mettiti a realizzarlo  
nella vita.



Citazione di Martin Luther King, da una poesia di Douglass Malloch

- Ti è piaciuta questa poesia? Perché?
- Commentate l'ultima frase in classe, con l'aiuto di questo spunto...

Il significato della poesia è racchiuso nella frase evidenziata. Sembra un concetto difficile... Scoprire il proprio disegno significa crescere, imparare, conoscere se stessi e migliorarsi. Ogni bambino diventerà un adulto e potrà realizzare il suo compito nella vita, scegliendo il tipo di famiglia, di lavoro e il modo di vivere più adatto a lui.