

Indice

6 Introduzione

Paura

- 10 Dal diario di Martina
- 11 E queste? Sgrunf, sgrunf...
- 18 Paura del buio
- 20 Mamma che paura!
- 22 Paura dei brutti sogni
- 23 E se mi perdo?
- 26 Paura test
- 28 Paura di un incontro
- 30 Paure utili
- 32 Meteopaura
- 36 Ricordi di paura
- 38 La paura bussa e il corpo risponde
- 41 Antidoti contro la paura
- 42 Danzalapaura!
- 43 Cantapaura
- 46 Appunti sulle mie paure

Rabbia

- 49 Dal diario di Martina
- 52 Rabbia rabbiosa
- 54 Rabbia test
- 56 Meteorabbia: temporale in famiglia
- 60 Ricordi di rabbia
- 62 La rabbia bussa e il corpo risponde

64 Rabbia collage

- 66 Antidoti contro la rabbia
- 72 Rabbia, vattene!
- 75 Tribù antirabbia
- 76 Danzalarabbia!
- 77 Cantarabbia
- 81 Appunti sulla mia rabbia

Disgusto

- 82 Dal diario di Martina
- 89 Gusto e disgusto
- 90 Meteodisgusto: brezza leggera e vento forte
- 94 Ricordi disgustosi
- 96 Festival del disgusto
- 98 Disgusto test
- 100 Antidoti contro il disgusto
- 102 A fior di pelle
- 104 Cantadisgusto
- 108 Appunti sul mio disgusto

Rilassiamoci

- 109 E alla fine... rilassiamoci!
- 110 Meditazione sul Canone di Pachelbel
- 112 Dal diario di Martina
- 113 Le emozioni
- 114 Per chi vuole sapere, scoprire, approfondire

Capitolo 1

Paola



Ecco, da oggi ho anch'io un diario tutto mio!

È da un po' di tempo che ci penso, da quando in classe la maestra ci ha fatto lavorare su un libro che si intitola «Il mio diario delle emozioni».

Mi è sembrata una grande idea quella di scrivere ciò che provo quando sono molto arrabbiata o spaventata o semplicemente quando ne ho voglia.

Caro diario, questo però non sarà un diario qualunque, ho infatti intenzione di agire come un bravo detective e di investigare con cura le emozioni che mi accompagneranno giorno per giorno...

In futuro, quando sarò grande, se qualche bambino lo leggerà, mi farà felice!

Spero che possa trovare degli spunti per investigare a sua volta le sue emozioni. Sto pensando anche di raccogliere e di inserire tra le pagine dei rimedi per affrontare paura, rabbia e... disgusto (ovviamente solo quelli che su di me hanno avuto effetti positivi).

Ho quasi scritto una pagina intera... l'avventura è cominciata!

Martina



Mamma che paura!

Ieri sera, prima di andare a dormire, sono passata dalla stanza di Mattia e, per caso, ho ascoltato la conversazione tra lui e la mamma...

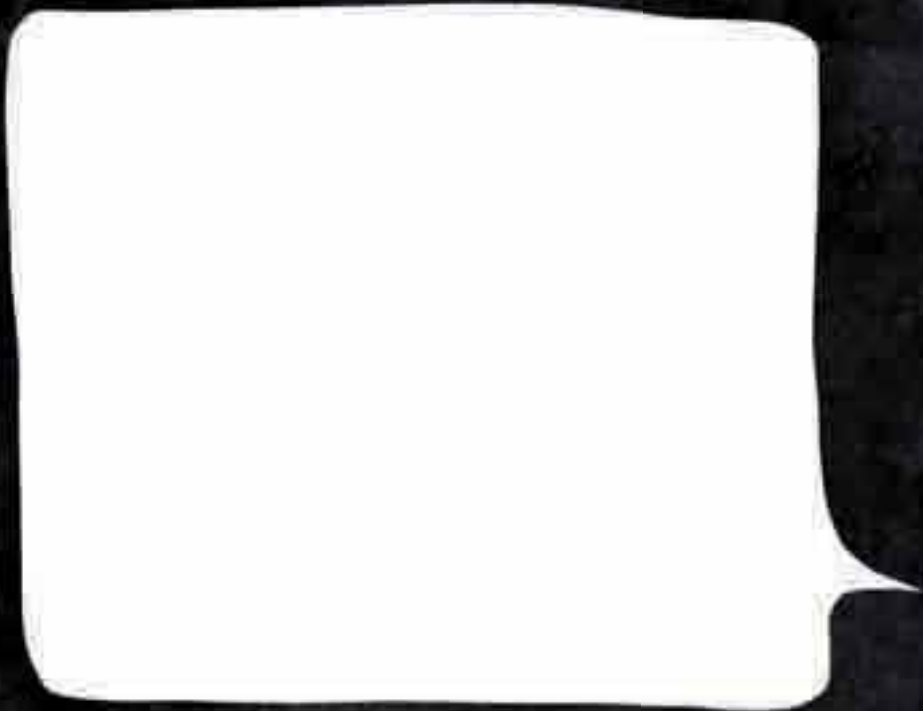
«Mamma, ho paura delle luci, proprio quelle!»
«Ma le luci nel cielo sono le stelle.»
«A me sembrano mostri paurosi!»
«Insieme li faremo diventare meravigliosi.»
«Mamma, il buio della notte fa paura!»
«Ma senza il sole, la notte è così: scura.»
«Tutto è spaventoso e io non vedo niente!»
«Con la tua mamma accanto, dormirai serenamente.»



E tu, hai paura del buio?

.....
.....
.....

Come lo disegneresti?



Meteopaura

Camminavamo per la strada diretti in gelateria. Mattia e io non ci eravamo né pizzicati né arrabbiati tra noi quel pomeriggio e la mamma, mettendomi in mano cinque euro, mi aveva detto: «Un bel gelato ve lo meritate proprio!».

Mentre camminavamo per la strada, il *sereno* regnava nel mio cuore. Ma, appena girato l'angolo, subito il clima è cambiato e l'orizzonte s'è fatto *nuvoloso*.

Ho visto arrivare un cane grosso e senza padrone, e così mi sono immobilizzata, mentre un *temporale terribile* si scatenava in me e il vento della paura soffiava forte: un cane, IO HO PAURA DEI CANI!



La paura mi si rovesciava addosso come un acquazzone e io non sapevo cosa fare. Quando proprio credevo che *il ghiaccio del terrore mi avesse paralizzato...* ecco che il cagnone, arrivato a un passo da noi, ha cominciato ad agitare la coda contento, poi ha leccato la mano di Mattia (LUI ADORA I CANI!), e infine ha proseguito la sua passeggiata.

Anche noi abbiamo proseguito la nostra passeggiata verso la gelateria: per me era tornato il *sereno!*

P.S. Prima di dare il gelato a Mattia, l'ho obbligato a lavarsi le mani alla fontanella nel parco lì davanti.



Usando i simboli delle previsioni del tempo, puoi divertirti a



sereno



timoroso



preoccupato

Giorno

Mattina

Pomeri

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

compilare la tabella personale per monitorare la tua paura.



in ansia



in panico



terrorizzato

<i>ggio</i>	<i>Sera</i>	<i>Notte</i>

Rabbia test

Caro diario, ho creato un piccolo test da sottoporre agli amici più cari. Non vorrei infatti finire preda della loro ira... funesta!

1. La tua squadra ha perso per tre volte consecutive, allora tu pensi:



La prossima volta vinceremo noi!

Uffa, che sfortuna!

Faccio tutti a fettine!

2. Sei in edicola, tre adulti ti superano lasciandoti in coda, allora tu:



Ne approfitti per guardare i giornalini

Ti scoccia essere superato, dici: «Scusate, ma tocca a me!»

Picchi un piede per terra poi strilli: «Eh no, adesso tocca a me!»

3. La mamma ti dice di rimettere in ordine la tua camera, tu:



Sospiri e riordini

Dici: «Uffa, mamma, ancora? Ma è già in ordine!»



Strilli: «Bastaa! La metterò in ordine quando ne avrò vogliaaaa!»

4. Hai fame, ma hai dimenticato la merenda, allora:



Vai dagli amici a chiedere qualche briciola



Sbuffi e resti ad ascoltare la tua pancia che brontola



Dai un calcio allo zaino e tieni il muso fino al tuo ritorno a casa

5. Detesti gli spinaci, li hai mangiati in mensa e questa sera ecco che la mamma porta in tavola... spinaci. Allora tu:



Pensi che diventerai forte come Braccio di Ferro



Protesti, ma li mangi



Butti le posate sul tavolo e te ne vai

Quante ne hai segnate?



Profili:

Difficilmente vai in collera, sei un tipo tollerante e se qualcuno fa un po' il prepotente tu... lo scusi!

Esprimi la rabbia con gesti e parole, ma sei capace di fermarti a pensare e di evitare esagerazioni!

Prendi subito fuoco! La rabbia riesce ad accecarti, urli e ti infuri, ma se vuoi puoi cambiare!

Rabbia,

*Mattia, quando è arrabbiato, usa quasi sempre
glielo ha insegnato*

BATTO I PIEDI
PER TERRA



CANTO A VOCE ALTA



FACCIO UNA
LUNGA CORSA



VADO A DORMIRE

vattene!

qualche trucco per sfogarsi senza fare danni:
lo zio Giovanni.



GIOCO CON IL MIO CANE



PEDALO VELOCEMENTE
SULLA BICI



SUONO IL TAMBURO

9 Antidoti contro il disgusto

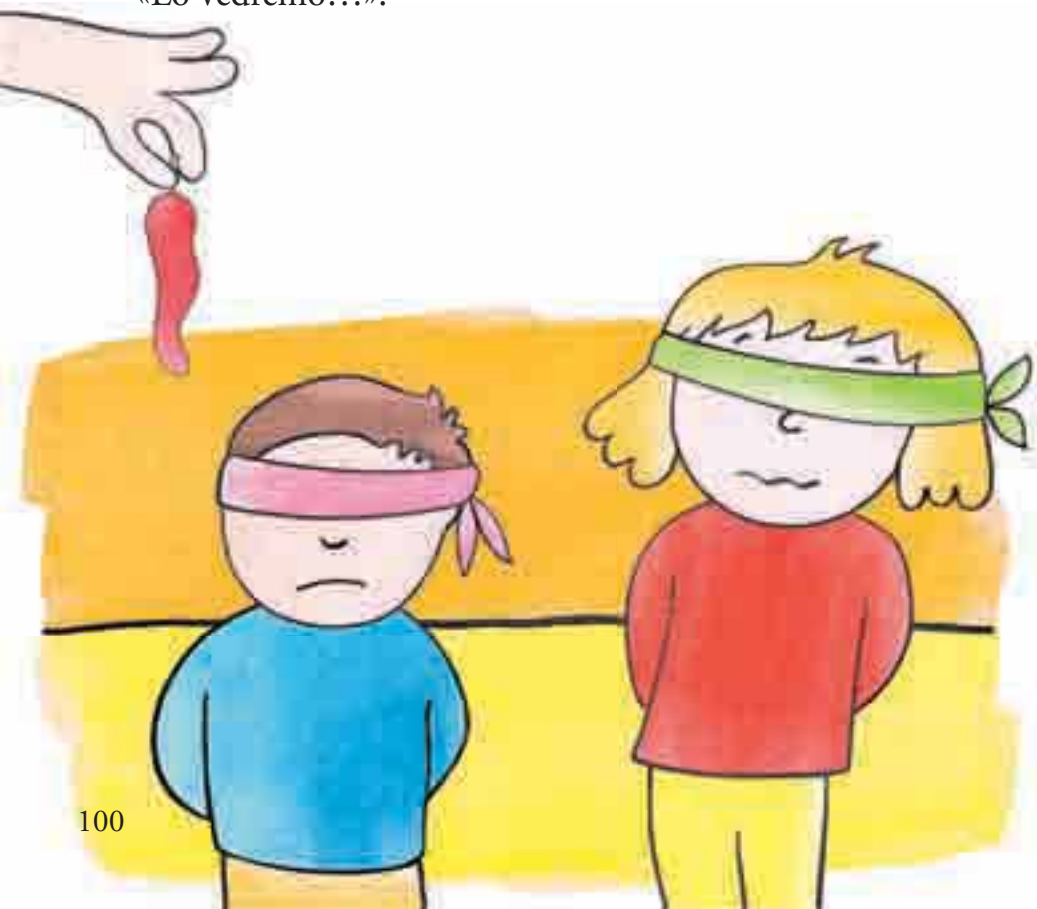
Qualche giorno fa la mamma ha trovato le nostre poesie sul disgusto e ieri pomeriggio ci ha proposto un gioco.

«Secondo voi» ha esordito portandoci in cucina «sono così diverse le cose che vi disgustano?».

«Senza dubbio!» ho risposto.

«Ma certo!» ha ribadito Mattia.

E la mamma con un sorriso cospiratorio ha detto:
«Lo vedremo...».



Una volta in cucina ci ha fatto sedere davanti al tavolo, ci ha bendato gli occhi e sulla musica del disgusto (*la n. 9*) ha cominciato ad agitare davanti al naso di ciascuno degli alimenti assolutamente disgustosi.

«*Che schifo!*» ha detto Mattia durante il giro dell'aglio.

«*Che puzza!*» ho confermato io.

Non è andata meglio con la cipolla, né con il peperoncino che ci ha fatto starnutire all'unisono.

«Che vi avevo detto?» ha proseguito con aria soddisfatta la mamma togliendoci la benda dagli occhi «Ci sono cose che entrambi considerate disgustose...».

Poi, non paga dello sconcerto che le sue parole avevano suscitato in noi, ci ha invitato a disporci ai due lati di una grande bacinella di plastica che aveva posato sul tavolo.

Per prima cosa ha inserito le uova, solo il bianco viscido e gelatinoso, poi ha versato sulle nostre dita del miele (*che sensazione appiccicosa!*) e infine ha spolverato tutto con una bella dose di farina... *Brrr, che sensazione DISGUSTOSA!*

P.S. Se vuoi, la puoi ripetere anche tu, inserendo altre cose nella bacinella, ad esempio insieme alla farina potresti mettere l'acqua o della gelatina, ecc.

Cantadisgusto



Mostrorap

Testo di Monica Colli - M. Cristina Luchetti

Musica di M. Cristina Luchetti - Romano Quartucci - Eugenio Pupilli

Strumentale Cm G7 (rip. 4 volte)

Cm Ab7 G7

C'è una città davvero assai speciale

Cm Ab7 G7

con un ristorante dal menu eccezionale,

Cm Ab7 G7

pranzo e spuntino con la cena già sul fuoco

Cm Ab7 G7

grazie alla bravura di un bel mostro come cuoco.

Strumentale Cm G7 Gm G7 (rip. 4 volte)

Cm Ab7 G7

Vermicelli vivi al pomodoro e al ragù,

Cm Ab7 G7

caccolletta alla milanese con ketch-sput,

Cm Ab7 G7

King Kong superburger con patate fritte e pane,

Cm Ab7 G7

crackers burro, «Monster-chip» e fetta di salame.

Eb Ab Bb

Rit. Batti le mani batti.

Eb Ab Bb

Batti al cuoco batti.

Cm Ab7 G7
 Il pasto si conclude con qualche torta rara
 Cm Ab7 G7
 preparata dall'orchessa e messa poi in gara
 Cm Ab7 G7
 nelle sfide «Torte in faccia» che è il gioco preferito
 Cm Ab7 G7
 da mostri, alieni e streghe e così il dessert è... SERVITO!

Eb Ab Bb
Rit. Batti le mani batti.
 Eb Ab Bb
 Batti al cuoco batti.
 Cm
 E batti.



Mangia bene

Testo di M. Cristina Luchetti

Musica di M. Cristina Luchetti - Romano Quartucci - Eugenio Pupilli

Em B7 C G
 Una volta al mondo c'era un bambino assai goloso
 C G Em B7
 che cercava nel suo frigo qualche cosa di gustoso.
 E7 Am D7 G
 Lui mangiava ogni mezz'ora senza avere granché fame:
 G C G C D D7
 dolci, pane, merendine e la pizza col salame.