

UN'EMOZIONE UNA STRATEGIA

- GIOIA: Se ti senti tanto felice da non riuscire a stare nella pelle perché non tiri fuori la tua gioia facendo 3 giri di corsa intorno al tavolo e dopo i tre giri, 10 salti come un canguro?
- TRISTEZZA: La tristezza è come una nuvola che copre il sole della tua gioia. Se ti senti triste fai questo esercizio con me. Sdraiati, chiudi gli occhi, immagina le nuvole e soffia, soffia finché non vedi che le nuvole se ne sono andate.
- RABBIA: Per la prossima volta che ti arrabbi ti va se scegliamo insieme un angolo della rabbia? Dev'essere un posto bello e comodo. Così quando la rabbia torna ti ci accompagno e tu puoi tirarla fuori tutta lì. Io non me ne vado, resto lì vicino, non troppo, per evitare che la rabbia ti porti a farmi male, ma lì vicino, così quando vuoi un abbraccio te lo faccio.
- PAURA: Se hai un pensiero spaventoso, facciamo così, pensiamo insieme a tutte le cose belle di questa giornata. Quando le hai trovate, chiudi gli occhi, metti una mano sulla pancia e soffiale sul pensiero spaventoso. In questo modo lo spingi via e le paure se ne andranno.
- GELOSIA: Se ti senti geloso e hai paura di perdere il mio amore, dimmelo. Facciamo l'abbraccio anti gelosia: bisogna stringersi più forte che si può e contare fino a 20 e se non basta? Si ripete finché la gelosia non è passata!
- MALINCONIA: Se ti manco quando sei a scuola facciamo così, prendiamo due braccialetti uguali e mettiamocene uno per uno. Prima di salutarceli mettiamoli vicini e carichiamoli di tutto il nostro amore. Così se quando sei solo sentirai il bisogno di me potrai metterti il braccialetto vicino al viso e sentirai che ci sono!