

RICONOSCERE E GESTIRE LA RABBIA: guida per ragazzi e ragazze impetuosi

**Come crescere forti
riconoscendo e gestendo
l'emozione della rabbia**

**All'interno la storia di Ardor e gli esercizi da
seguire per diventare capaci come lui di
riconoscere e vivere e gestire la rabbia**



- **Applicazione:** contesti educativi o rieducativi;
- **Adatto per uso individuale o in piccolo gruppo;**
- **Destinatari:** dai 9 anni in sù.

INDICE

Introduzione	pag. 1
La leggenda di Ardor	pag. 2-4
Il percorso avventura	pag. 5
Cos'è la rabbia	pag. 6-7
Scheda 1	Quando la rabbia diventa un problema? pag.8
Scheda 2	Quale di queste situazioni hai vissuto? pag.9
Scheda 3	Dove senti la rabbia? pag.10
Scheda 4	Come mi comporto quando mi arrabbio?..... pag.11
Scheda 5	Ci sono diversi stati d'animo che pag.12-13
Scheda 6	Quali sono le tue "onde impetuose"? pag.14-15
Scheda 7	Mare piatto, mosso e tempestoso pag.16-19
Scheda 8	Gioco dei comportamenti pag.20-21
Scheda 9	Parole indecifrabili e...rabbia pag.22-24
Scheda 10	Il mio tornado pag.25
Scheda 11	Segui alcuni consigli pratici di Ardor pag.26
Scheda 12	Respirazione del fiore pag.27
Scheda 13	Passaggi importanti per attuare il rilassamento pag.28
Scheda 14	L'immaginazione e...il drago pag.29-30
Scheda 15	Disegna o colora: una tecnica per pag.31
Scheda 16	Esercizio "La danza della calma" pag.32
Scheda 17	Esplorazione delle emozioni pag.33
Scheda 18	Il vocabolario della rabbia pag.34
Scheda 19	Parla con... pag.35
Scheda 20	Il Diario della rabbia pag.36
Scheda 21	La Scatola delle emozioni positive pag.37-38
Scheda 22	Il Barattolo della serenità pag.39-40
Scheda 23	Un mare di idee pag.41-42
Scheda 24	Sblocca il tuo amuleto: il consiglio magico pag. 43-44

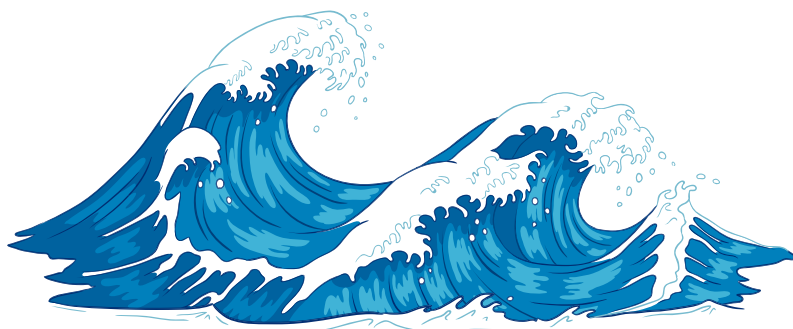
Introduzione

La leggenda di Ardor

Nel regno di Emoziom, il giovane Ardor era conosciuto per il suo temperamento esplosivo e impetuoso. Le sue emozioni ardevano come una tempesta marina, con onde furiose che si infrangevano contro tutto ciò che incontravano, causando spesso problemi a sé stesso e agli altri.

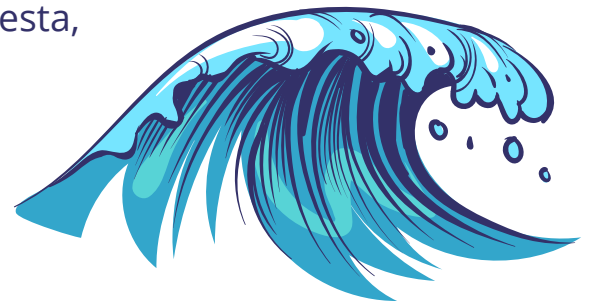
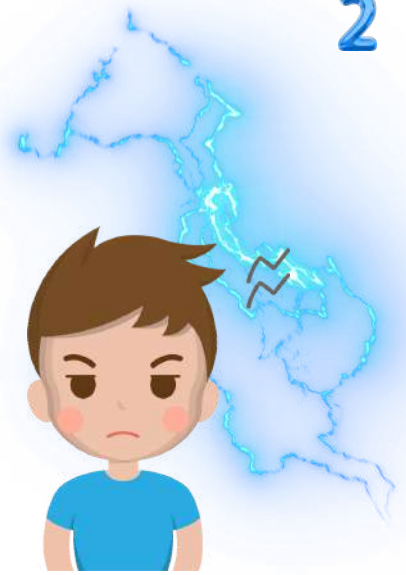
In un viaggio di crescita, guidato dal saggio Maestro Serenus, Ardor doveva trovare quattro antichi amuleti che rappresentavano autocontrollo, adattabilità, responsabilità ed empatia.

Attraverso sfide in cui doveva mantenere la calma, adattarsi ai cambiamenti, prendersi responsabilità e comprendere le emozioni degli altri, Ardor trasformava la sua rabbia, simile a una tempesta marina, in una forza positiva. Ritornato al suo villaggio, Fiammarossa, Ardor era diventato un esempio di forza e saggezza, dimostrando che la gestione della rabbia può illuminare e riscaldare le vite di tutti.



La leggenda di Ardor

C'era una volta, nel regno di Emoziom, un giovane ragazzo di nome **Ardor**. Ardor era conosciuto in tutto il villaggio di Fiammarossa per il suo temperamento esplosivo e la sua impetuosità. Le sue emozioni ardevano come una tempesta marina, con onde furiose che si infrangevano contro tutto ciò che incontravano. Quando la rabbia lo pervadeva, Ardor sentiva un tumulto interiore simile a un mare in tempesta, con correnti impetuose che gli scuotevano l'animo.



La rabbia montava dentro di lui come un mare in burrasca, iniziando con un brontolio sommesso che cresceva rapidamente in un boato assordante. Sentiva il cuore battere forte, come i tamburi di una nave che affronta un uragano, e il respiro diventava affannoso, simile al vento che ulula attraverso le vele. I suoi pugni si serravano involontariamente, e il calore della rabbia si diffondeva nel suo corpo come un fuoco che divampa incontrollato.

Le sue parole, in quei momenti, diventavano taglienti come i venti di una tempesta, capaci di ferire chiunque fosse vicino. Le sue azioni, impetuose come le onde che si infrangono contro le rocce, lasciavano spesso dietro di sé solo distruzione e rimpianto. Ogni volta che la tempesta della rabbia si placava, Ardor si ritrovava a fare i conti con i danni causati, sentendosi travolto dalla marea di sensi di colpa e tristezza.



Un giorno, il saggio del villaggio, **Maestro Serenus**, decise che era il momento per Ardor di intraprendere un viaggio che avrebbe potuto cambiargli la vita. Serenus disse ad Ardor che doveva trovare quattro antichi amuleti che avrebbero insegnato al ragazzo il vero significato di autocontrollo, adattabilità, responsabilità ed empatia.



Il Viaggio dell'Autocontrollo

La prima tappa del viaggio di Ardor lo portò nella Foresta della Tempesta. Qui, incontrò **Ventus**, uno spirito dell'aria, che lo sfidò a mantenere la calma in mezzo a una tempesta furiosa. Ogni volta che Ardor cedeva alla rabbia, la tempesta cresceva in intensità. Con pazienza ed esercizio, Ardor imparò a respirare profondamente e a mantenere la calma anche nei momenti più difficili. Alla fine, la tempesta si placò, e Ventus gli consegnò il primo amuleto, quello dell'autocontrollo.

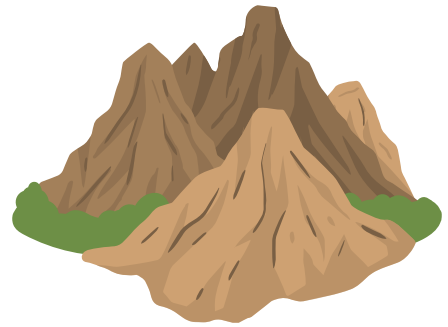


La Prova dell'Adattabilità

Proseguendo il suo viaggio, Ardor arrivò alla Valle del Cambiamento, dove incontrò **Aqua**, lo spirito dell'acqua. Aqua lo sottopose a una serie di prove in cui doveva adattarsi a cambiamenti rapidi e imprevedibili. Ardor dovette imparare a fluire come l'acqua, ad accettare che non tutto poteva essere controllato. Con il tempo, diventò più flessibile e aperto ai cambiamenti. Aqua, soddisfatta, gli donò il secondo amuleto, quello dell'adattabilità.

La Sfida della Responsabilità

Nel suo viaggio, Ardor giunse alla Montagna del Peso, dove incontrò **Terrea**, lo spirito della terra. Terrea gli affidò il compito di prendersi cura di una piantina fragile. Ardor imparò che le sue azioni avevano conseguenze, che la piantina dipendeva da lui per sopravvivere. Dopo aver nutrito e protetto la piantina fino a farla diventare un robusto albero, Terrea gli consegnò il terzo amuleto, quello della responsabilità.



L'Incontro con l'Empatia

Infine, Ardor raggiunse il Lago delle Anime, dove incontrò **Fiamma**, lo spirito del fuoco. Fiamma gli mostrò le storie di altri esseri, facendogli sentire le loro emozioni e sofferenze. Ardor comprese che non era solo nel suo dolore e nella sua rabbia, e che anche gli altri avevano le loro battaglie interiori. Sentendo queste storie, il suo cuore si aprì, e Fiamma gli donò il quarto amuleto, quello dell'empatia.

Il Ritorno a Fiammarossa

Con i quattro amuleti, Ardor tornò a Fiammarossa trasformato. Le sue avventure gli avevano insegnato a dominare la sua rabbia, a essere flessibile, a prendersi responsabilità e a sentire empatia per gli altri.

Divenne un esempio per il villaggio, un faro di forza e saggezza.

E così, nel regno di Emozium, Ardor dimostrò che la rabbia, se ben gestita, poteva essere trasformata in una forza positiva, capace di illuminare e riscaldare le vite di tutti coloro che incontrava.

