

DANIELE FEDELI



# Manuale di allenamento all'autodisciplina

PER RAGAZZI E RAGAZZE  
VIVACI E CORAGGIOSI

*Come diventare più forti  
sviluppando*

- Pazienza
- Concentrazione
- Ordine
- Fiducia in se stessi

**UN ESTRATTO DAL LIBRO**

# I SEGRETI DI CAPITAN GEDU

Impara le abilità  
e i segreti della foresta:

LA PAZIENZA..... 22

LA CONCENTRAZIONE..... 48

L'ORDINE..... 72

LA FIDUCIA IN SE STESSI..... 102



# I PERSONAGGI



## GALESH EDULAY/CAPITAN GEDU

è l'autore del manuale. Capitano dell'esercito della città mediorientale di Shakar, ha sconfitto il potente esercito di Sargon il Grande, primo imperatore della Storia. Addestratosi alle nobili abilità delle "tre vie" con Gan-Edala, ha poi tramandato per millenni i suoi insegnamenti. È tornato dal passato per insegnare ai ragazzi di oggi le nobili abilità che ha appreso nel suo addestramento.



## GAN-EDALA

ultima sacerdotessa della confraternita della dea Ishtar, ha addestrato Capitan Gedu alle nobili abilità delle "tre vie".

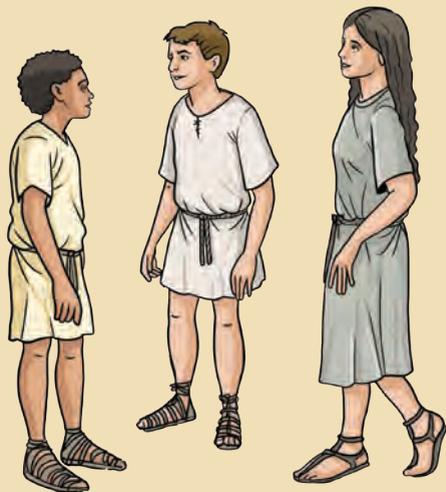


## SARGON IL GRANDE

il primo imperatore della Storia, a capo dell'Impero Akkadico, ha sconfitto e sottomesso centinaia di città e piccoli regni. Attaccata la città natale di Capitan Gedu, Shakar, è stato battuto dopo una lunga guerra di assedio.

## GLI ALLIEVI DI CAPITAN GEDU

ragazzi e ragazze a cui Gedu, ormai diventato Capitano, a sua volta ha tramandato e insegnato le nobili abilità delle "tre vie".



INTRODUZIONE

# LA VIA DELLA FORESTA

## IL SEGRETO DELLA PRIMA VIA

La foresta appare un ambiente caotico, con tanti rumori, movimenti ecc. Sembra essere il regno del caos.

In realtà, guardandolo meglio, è un ambiente molto ordinato, in cui ogni parte è collegata: è un meccanismo perfetto, che però richiede tempo per crescere e svilupparsi.



**Sei pronto allora per iniziare il nostro percorso?** Vuoi sapere quali tappe ti aspettano? L'addestramento si svilupperà in quattro fasi: ciascuna ti permetterà di acquisire un'abilità fondamentale della "via della foresta".

Per ogni fase, ti proporrò degli esercizi da svolgere: eseguil con impegno e attenzione, sarà l'unico modo per arrivare a padroneggiare la via della foresta. Ti fornirò anche alcuni consigli e ti svelerò dei trucchi. Se avrai bisogno, potrai farti aiutare da un adulto o fare le attività insieme a un amico.

**Mi raccomando, stai per venire in possesso di insegnamenti millenari, un vero e proprio tesoro di abilità: conservalo e fanne un buon uso!**

# LE TAPPE DEL PERCORSO

FASE DELL'ADDESTRAMENTO	NOBILE ABILITÀ	COMPITI DA SVOLGERE
<p style="text-align: center;"><b>INIZIATO</b></p> <p>Per prima cosa esercitiamo la pazienza, cioè impariamo ad aspettare e a gestire l'impulsività: è il primo passo per percorrere la via della foresta.</p>	<b>PAZIENZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Imparo ad aspettare</li> <li>● Osservo e ascolto prima di rispondere</li> <li>● Controllo le emozioni</li> <li>● Sopporto la noia</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>APPRENDISTA</b></p> <p>Passiamo alla seconda abilità, ossia la capacità di rimanere concentrati, di guardare con attenzione e di non distrarci inutilmente.</p>	<b>CONCENTRAZIONE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Faccio attenzione</li> <li>● Mi ricordo le cose</li> <li>● Sopporto lo sforzo fino alla fine</li> <li>● Mi muovo per tempo</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>PRATICANTE</b></p> <p>È il terzo grado, in cui si passa alle abilità più complesse: fare dei piani, sistemare le proprie cose, mettere in ordine quello che è dentro e fuori di noi ecc.</p>	<b>ORDINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Guido le mie azioni</li> <li>● Organizzo le mie cose</li> <li>● Svolgo il lavoro con cura</li> <li>● Gestisco i compiti assegnati</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ESPERTO</b></p> <p>È l'ultima abilità da apprendere, con la quale si raggiunge una piena consapevolezza di noi stessi, sapendo quali sono i nostri punti di forza e come diventare sempre più abili.</p>	<b>FIDUCIA IN ME STESSO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Faccio nuove amicizie</li> <li>● Mi accorgo quando sbaglio e mi correggo</li> <li>● Affronto nuovi problemi</li> <li>● Sviluppo i miei talenti</li> </ul>

Se completerai l'addestramento acquisendo **tutte e quattro le nobili abilità**, avrai percorso la "via della foresta", come feci io con Gan-Edala: da migliaia di anni, solo gli allievi più volenterosi riescono a raggiungere questo grado di abilità. **Non contano le doti di partenza, ma la voglia di imparare, l'impegno e la costanza.**

Tu le hai? Sono sicuro di sì!

## CHI SEI?

Se vogliamo fare insieme questo percorso, la prima cosa è presentarci e conoscerci. Io ti ho raccontato la mia storia, adesso raccontami di te. Ma attento: so che in genere si parla soprattutto delle difficoltà a scuola, di quello che non riusciamo a fare, di quanto siamo distratti ecc.



Bene, la prima cosa che mi insegnò Gan-Edala fu che **non dobbiamo concentrarci solo sulle nostre difficoltà**: altrimenti ci scoraggiamo. Invece, **dobbiamo partire dai nostri punti di forza**, che abbiamo sempre, anche se spesso tendiamo a dimenticarli.

Ecco, vorrei che tu adesso mi raccontassi qualcosa di positivo di te stesso, in cosa ti senti forte, cosa sei bravo a fare. Completa la pagina seguente, poi fotocopiala o creane un'altra e attaccala in un punto ben visibile della tua camera: ti ricorderà **i tuoi punti di forza, le tue qualità e i tuoi talenti!**

Lungo il percorso che faremo insieme, inoltre, potrai arricchire la tua presentazione, aggiungendo altre abilità che apprenderai man mano.

# CONTA GLI ALBERI

Per proseguire il mio addestramento, Gan-Edala e io entrammo nella foresta. Io mi aspettavo di dover affrontare prove di coraggio o abilità, come per esempio lanciarmi da un albero all'altro. Invece, Gan-Edala mi chiese di... contare gli alberi!

“Mio giovane Gedu, adesso dovrai contare gli alberi della foresta, ma fai attenzione perché dovrai saltare sempre i numeri con il 5 o con lo 0: per esempio, 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 11 e così via”.



Vuoi provare anche tu? Ecco di seguito gli alberi da contare: mi raccomando, salta ogni volta che un numero contiene il 5 o lo 0.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Sei riuscito? Hai commesso qualche errore? Ricordati, mio giovane allievo, devi avere pazienza, non correre! Ora riprova, ma partendo dall'ultimo numero (60) e tornando indietro (fino all'1). Forse questa volta è andata meglio. Se è così, sai perché? Perché ti sei esercitato già una volta. Ma anche perché, partendo dal fondo e andando indietro, procedi più lentamente e quindi fai meno errori. E allora continua a esercitare la pazienza! Stavolta non devi leggere, ma

scrivere tu stesso i numeri degli alberi: stai attento, perché dovrai saltare tutti i numeri che contengono “uno” (1). Mi raccomando, non essere impetuoso, perché non puoi cancellare i numeri scritti.


Come è andata? Se hai commesso qualche errore, non demoralizzarti: **la pazienza si impara un po’ alla volta**. È stato così anche per me, Capitan Gedu! Quindi riprova ancora, con calma e senza fretta. E adesso l’ultimo esercizio per il momento: è il più difficile, ma sono sicuro che a questo punto sarai in grado di eseguirlo. Devi di nuovo scrivere in cifre i numeri degli alberi (quindi, 2 – 3 – 4 ecc.), ma dovrai saltare tutti i numeri che iniziano con una vocale: per esempio, non dovrai scrivere “8” perché appunto inizia con una vocale (“O-tto”). Pronto? Inizia!


Mio giovane allievo: pian piano stai potenziando la tua pazienza. Approfitta di ogni occasione per esercitarti: per esempio mentre fai la fila al supermercato, prova a contare le scatole sugli scaffali, saltando sempre i numeri con il “5” e con lo “0”.

## I segreti di Capitan Gedu



Imparare a contare gli alberi era importante perché diventavo così paziente da accorgermi anche dei più piccoli movimenti che mi accadevano intorno. Questa fu un’abilità fondamentale quando divenni Capitano.

**Ricorda: solo la pazienza ti permette di accorgerti veramente di quanto ti accade intorno!**



UNA COLLANA PER INSEGNARE AI RAGAZZI A SVILUPPARE ABILITÀ E COMPETENZE UTILI A GESTIRE COMPORTAMENTO ED EMOZIONI - L'IRREQUIETEZZA, LA RABBIA, LA PAURA... - NEI VARI CONTESTI DI VITA: A CASA, A SCUOLA, NEL TEMPO LIBERO, NELLO SPORT.

GIOCHI, ESERCIZI E ATTIVITÀ PER IMPARARE DIVERTENDOSI, CON L'OBIETTIVO DI DIVENTARE PIÙ SERENI, EQUILIBRATI E RESILIENTI!

Mi chiamo **Capitan Gedu**, ti guiderò in un percorso ambientato nella foresta in cui ti insegnerò tanti **esercizi sotto forma di gioco, segreti e strategie** con i quali diventerai esperto nelle quattro nobili abilità: **pazienza, concentrazione, ordine, fiducia in se stessi**.



Potrai **allenarti tutte le volte che vorrai**, portare con te il Manuale e **rileggere i miei segreti** quando ne avrai bisogno: ti aiuterà ad **affrontare e superare molte situazioni difficili**.

Sarà un addestramento duro, che richiederà impegno e costanza! Dovrai metterci **testa e cuore!**

Ma ti assicuro che alla fine i tuoi sforzi saranno ripagati perché **tu diventerai... più forte!**

**Dai 9 anni in su**

A partire dagli 8 anni  
con la mediazione  
di un adulto.

**Daniele Fedeli** è Professore Associato di Pedagogia presso l'Università degli Studi di Udine. Da molti anni si occupa di problematiche legate al comportamento, all'iperattività, alla disattenzione e agli aspetti emotivi in età evolutiva. Ha elaborato training formativi per ragazzi su autoregolazione ed emozioni, anche attraverso l'uso del gioco. Collabora regolarmente con le scuole con attività rivolte a insegnanti e allievi.

ISBN 978-88-09-86874-8



9 788809 868748

75291T

€ 15,00