

DANIELE FEDELI



Manuale di allenamento alla gestione della paura

PER RAGAZZI E RAGAZZE
TIMIDI E SENSIBILI

Come diventare
più forti sviluppando

- Consapevolezza
- Autostima
- Autonomia
- Ottimismo

 GIUNTI EDU



I SEGRETI DI CAPITAN GEDU

Impara le abilità
e i segreti dei mari in tempesta:

LA CONSAPEVOLEZZA..... 32

L'AUTOSTIMA 56

L'AUTONOMIA..... 78

L'OTTIMISMO..... 100



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.

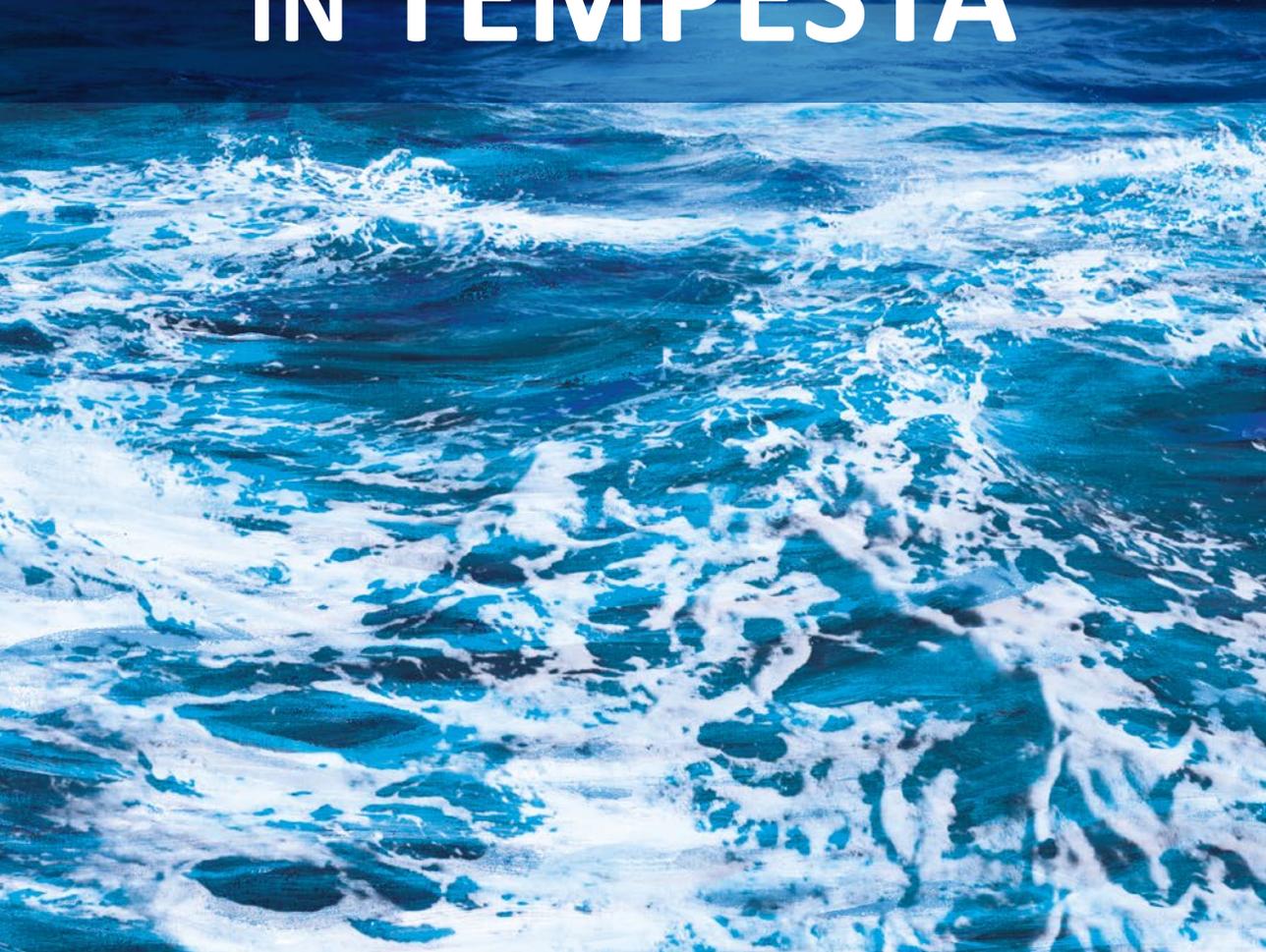
GLI ALLIEVI DI CAPITAN GEDU

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 DEI MARI IN TEMPESTA



LE TAPPE DEL PERCORSO

FASE DELL'ADDESTRAMENTO	NOBILE ABILITÀ	COMPITI DA SVOLGERE
<p>INIZIATO</p> <p>In primo luogo, diventeremo consapevoli delle emozioni di paura e di ansia che proviamo e di cosa le provoca.</p>	<p>CONSAPEVOLEZZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riconosco i segnali corporei della paura e dell'ansia. • Scopro le situazioni che mi provocano maggiore paura. • Conosco quali stimoli mi suscitano più paura. • Conosco e distingo i vari tipi di paura e di ansia.
<p>APPRENDISTA</p> <p>Poi svilupperemo la capacità di ragionare in modo positivo, correggendo proprio i pensieri sbagliati, che ci provocano paura e ansia.</p>	<p>AUTOSTIMA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifico i pensieri negativi che provocano ansia e paura. • Correggo i pensieri negativi. • Formulo pensieri più positivi e adeguati. • Imparo a interrompere le continue ruminazioni su ciò che mi preoccupa.
<p>PRATICANTE</p> <p>Quindi, impareremo ad affrontare le situazioni temute, senza fuggirle, bloccarci o diventare aggressivi.</p>	<p>AUTONOMIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mi espongo gradualmente alle situazioni temute. • Mi abituo a modulare la paura in situazioni e in attività per me molto impegnative. • Imparo semplici strategie di rilassamento. • Sviluppo abitudini salutari, che mi aiutano a controllare l'ansia.
<p>ESPERTO</p> <p>Infine, acquisiremo una visione più positiva di noi stessi, del mondo che ci circonda e del futuro.</p>	<p>OTTIMISMO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Imparo a concentrarmi sugli aspetti positivi delle situazioni, senza limitarmi a quelli negativi. • Riconosco e valorizzo i miei punti di forza e i miei talenti. • So dare il giusto peso agli errori e agli insuccessi. • Sviluppo una visione più positiva del mondo e del futuro.

IL SEGRETO DELLA TERZA VIA

Nel percorso, imparerai a controllare queste tre parti della tua paura: pensieri, sensazioni corporee e comportamenti. Così, riuscirai a modulare e controllare la tua paura, senza esserne travolto. Quindi mi raccomando, fai molta attenzione nelle prossime pagine, perché potrai imparare alcuni segreti molto importanti.

Mi svegliai di mattina presto, il mare era ancora in tempesta, il cielo era grigio, pioveva e tirava vento. Mi voltai e vidi che Gan-Edala stava preparando una piccola imbarcazione: “Ah, ti sei svegliato alla fine. Alzati, dobbiamo fare la nostra prima missione in mare”. In quell’istante un’onda gigantesca si infranse contro gli scogli e per poco non travolse Gan-Edala e la sua barchetta.

Avevo sempre sospettato che Gan-Edala fosse un po’ pazza... ebbene, ora ne avevo la certezza: il mare ci avrebbe spazzato via in un istante! Molti avevano provato a solcare quei mari e non erano più tornati indietro, ma sapevo che Gan-Edala non avrebbe mai rinunciato al suo proposito, anzi stava già spingendo la piccola imbarcazione verso la riva. Quando si metteva una cosa in testa, non c’era modo di farla ragionare. Così, invocando la protezione della grande Dea Ishtar, saltai sulla piccola imbarcazione accanto a Gan-Edala.

Una volta in mare, la situazione era peggiore di quanto avessi immaginato. Le onde sembravano travolgerci, ci sbattevano da un lato all’altro senza tregua, mentre la barca si stava riempiendo d’acqua.

Cercavo in tutti i modi di evitare le onde e di mantenere in equilibrio la barca, ma dopo pochi minuti ero stanchissimo. Ormai mi sembrava che non fossi più in grado di controllare la barca né di tornare a riva. Guardai Gan-Edala, che invece era tranquillamente seduta e a sua volta mi osservava. Alla fine mi chiese: “Perché stai cercando di evitare le onde? Sono così tante che è impossibile evitarle, ti stai solo stancando”.

Cercai di non arrabbiarmi: “E cosa dovrei fare, secondo te? Farmi travolgere?”.

Lei mi rispose con calma: “Direi di no, non mi sembra una buona idea. Ma perché, invece di evitarle, non cerchi di cavalcare le onde, sfruttando la spinta che ti possono dare?”.

Bè, insomma, alla fine provai a fare come mi diceva lei e nel giro di pochi minuti riuscimmo a tornare a riva. Gan-Edala si sedette su un masso e mi indicò il mare: “Guarda il mare, Gedu, e dimmi cosa vedi”. Guardai distrattamente il mare e risposi: “Vedo delle onde!”.

Gan-Edala mi riprese con un tono di voce severo: “Non avere fretta, Gedu, guarda con calma e poi rispondi”. Osservai con maggiore attenzione il mare: “Vedo delle grosse onde, gigantesche, che si infrangono sugli scogli!”

Gan-Edala scosse la testa: “Non basta... non basta... devi guardare meglio. Vedi come le onde arrivano, crescono e poi passano? Bene, la paura fa la stessa cosa: arriva, cresce e poi passa. È inutile cercare di evitarla, anzi rischi solo di stancarti. Devi invece cercare di cavalcarla, come hai fatto con le onde poco fa”.

Ero pensieroso... “Maestra, un conto è cavalcare le onde... ma come si fa a cavalcare la paura?”.

“Mio giovane Gedu, questa è l’ultima cosa che ti insegnerò prima del tuo ritorno alla tua città natale. Ma adesso devo riposare, credo di avere un po’ di febbre”. Si voltò e si ritirò nella sua tenda. Così iniziò il mio viaggio nell’ultima via del Talismano!

Bene, ora sei pronto anche tu per iniziare il percorso lungo la via dei mari in tempesta!



I segreti di Capitan Gedu



Ricorda:

il primo passo per controllare la paura
è quello di accettarla!

La paura è come il mare in tempesta:
può terrorizzarci, ma se impariamo
a cavalcare le onde,
riceviamo una grande spinta!



AFFRONTARE LE PAURE

È importante affrontare le situazioni temute, è l'unico modo per ridurre la paura e aumentare la fiducia in noi stessi. Se però una cosa ti fa molta paura, devi affrontarla in modo graduale. Ecco come fare. Innanzitutto prova a indicare cosa ti suscita ansia o paura, facendo riferimento a tre gruppi:

chi (l'insegnante di Matematica, i ragazzi che non conosci...);

cosa (partecipare alle recite di fine anno, invitare un'amica a uscire...);

dove (a scuola, alla nuova squadra di calcio...).

Quindi attribuisce a ogni situazione un punteggio in base a quanta ansia o paura ti suscita: vai da 0 (nessuna paura) a 10 (terrore).

Ti mostro come compilai la scheda con le mie paure:

Chi mi provoca paura o ansia	Livello d'ansia (da 0 a 10)
Gli enormi ragni pelosi	8
Il maestro della scuola di Shakar	6
Ragazzi che non conosco	3
Cosa mi provoca paura o ansia	Livello d'ansia (da 0 a 10)
Invitare gli altri a giocare	9
Rispondere a domande davanti a tante persone	7
Fare gare di velocità con ragazzi più grandi	2
Dove provo paura o ansia	Livello d'ansia (da 0 a 10)
Le foreste di notte	6
Le grotte troppo piccole	5
I vulcani in eruzione	4

Fatto questo, decisi di affrontare le mie paure partendo da quella meno forte per arrivare, pian piano, a quella più intensa, come se stessi scalando una scogliera a strapiombo sul mare.

LA PERGAMENA DELLA VIA DEI MARI IN TEMPESTA

Mio giovane allievo, sei arrivato alla fine della via dei mari in tempesta. Ti sei impegnato molto e hai lavorato con grande attenzione e determinazione, così sei arrivato a padroneggiare le quattro nobili abilità dei mari in tempesta:

la **consapevolezza**: hai imparato a riconoscere le situazioni che ti creano paura o preoccupazione;

l'**autostima**: hai imparato a ragionare in modo positivo, evitando pensieri negativi su di te e sul mondo;

l'**autonomia**: hai imparato ad agire e ad affrontare le tue paure, senza fuggire o senza limitare le tue esperienze;

l'**ottimismo**: infine, hai imparato a vedere gli aspetti positivi delle esperienze che vivi, evidenziando soprattutto i tuoi punti di forza e le tue qualità.

Ricorda: dovrai esercitarti spesso in queste nobili abilità, in modo da padroneggiarle sempre di più. Vorrei intanto consegnarti questa pergamena: è la prova del tuo percorso di addestramento, adesso conosci i segreti dei mari in tempesta! Fanne un buon uso.

UNA COLLANA PER INSEGNARE AI RAGAZZI E ALLE RAGAZZE A RICONOSCERE, CAPIRE, GESTIRE LE PROPRIE EMOZIONI. IN QUESTO VOLUME SI AFFRONTA LA PAURA, L'EMOZIONE CHE MAGGIORMENTE OSTACOLA UNO SVILUPPO ARMONICO DEL SÉ E LA POSSIBILITÀ DI METTERSI ALLA PROVA E FARE NUOVE ESPERIENZE IN TUTTI I CONTESTI DI VITA: A SCUOLA, NELLO SPORT, NEL GRUPPO DEI PARI.



Quante volte hai avuto paura o ansia di fronte a prove difficili: un compito in classe, una gara sportiva, una discussione con i tuoi amici?

Il mare in tempesta rappresenta la nostra paura:

se non impariamo ad affrontare e a dominare le onde, queste ci possono travolgere.

Ti guiderò a **conoscere questa emozione**, a **controllare i pensieri negativi**, ad **affrontare gradualmente le tue paure** e a **guardare ai lati positivi** di ogni situazione.

Imparerai a essere consapevole di ciò che provi, a convincerti che "ce la puoi fare" a superare i timori che ti frenano, a rafforzare la tua autostima, essere autonomo e avere un atteggiamento più positivo.

Potrai **allenarti tutte le volte che vorrai** e **rileggere i miei segreti** quando ne avrai bisogno: ti aiuterà a sconfiggere le tue paure, **affrontare le situazioni difficili** e diventare **più forte e sicuro di te!**

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 e all'affettività in età evolutiva. Ha elaborato training formativi per insegnanti e per ragazzi su autoregolazione ed emozioni, con particolare attenzione alle alterazioni emotive - come ansia e paura - e al loro impatto sul rendimento scolastico. Su questi temi ha pubblicato anche volumi e articoli scientifici.

ISBN 978-88-09-88095-5



9 788809 880955

78042U

€ 15,00