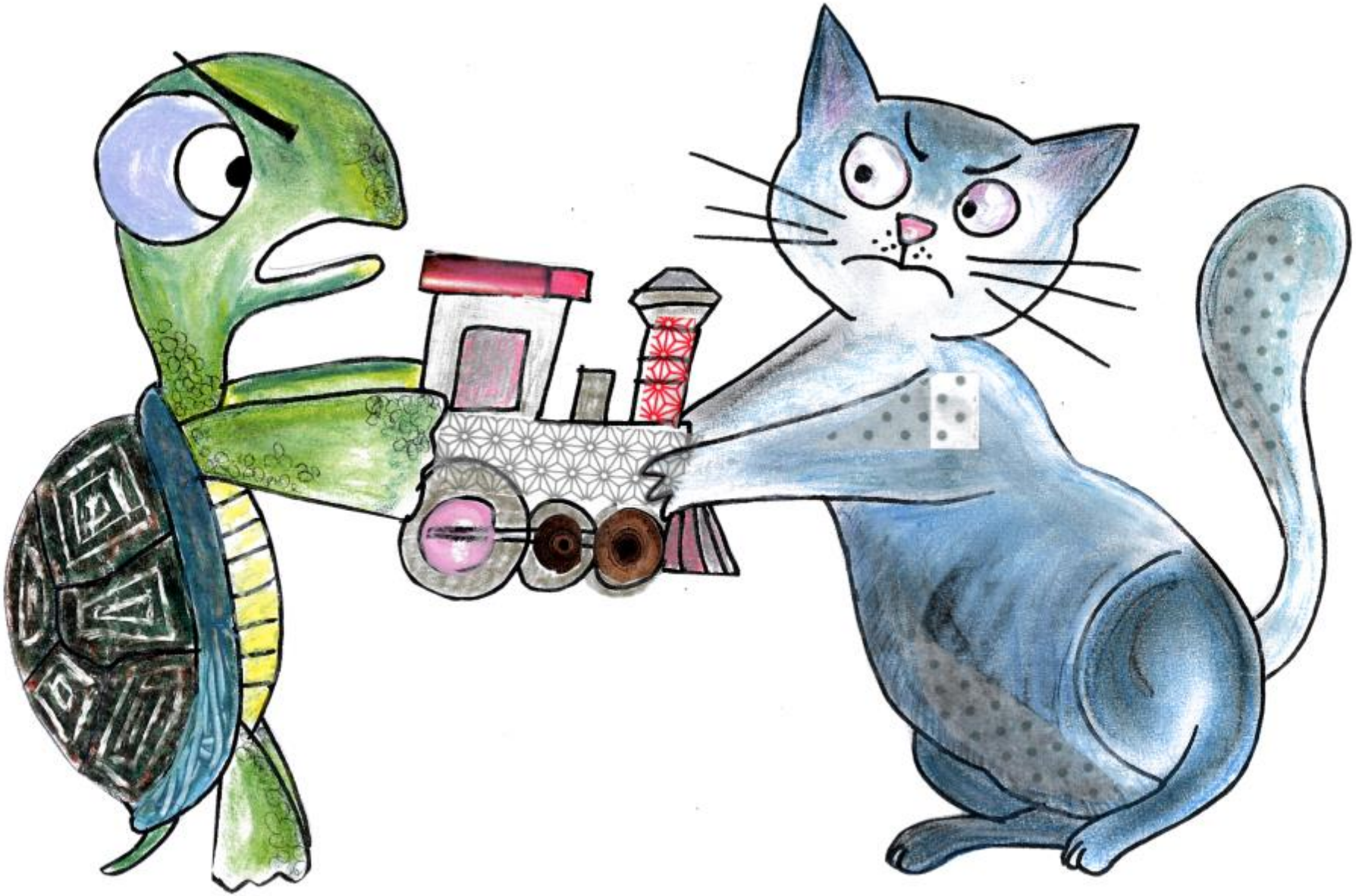
Le emozioni di Piccola Tartaruga

Liberamente tratto da:
«The story of little turtle»
In: PATHS - Promoting Alternative Thinking Strategies
di Carol A. Kuschè & Mark T. Greenberg
© Channing Bete Company Inc.

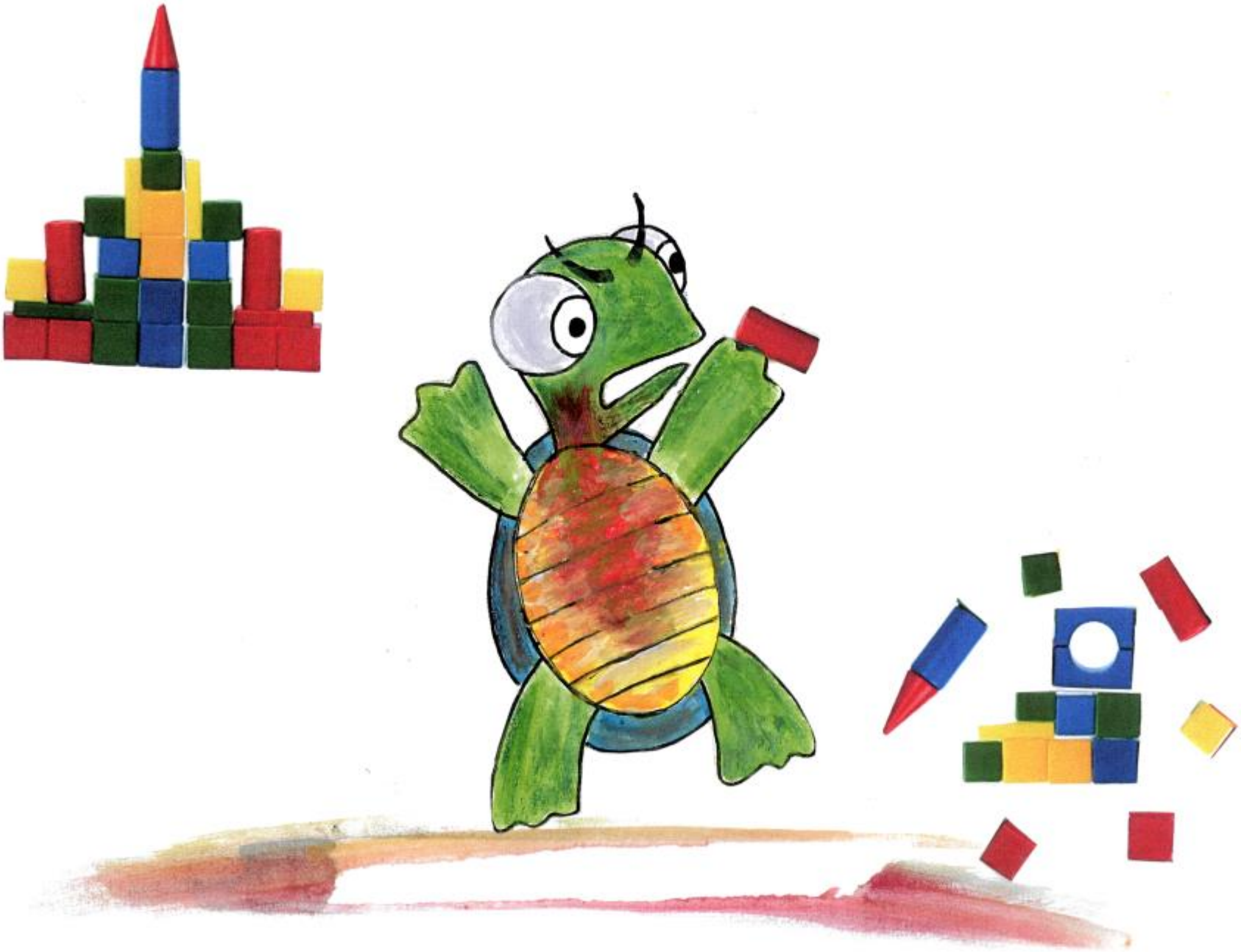
Testo e impostazione grafica: Fabienne Good
Illustrazioni: Lorenza Rusconi-Kyburz
Locarno 2013

**Piccola tartaruga non vuole andare alla Scuola dell'Infanzia.
Mamma tartaruga si dà un gran da fare per convincerla
a infilarsi scarpe e berretto ma Piccola Tartaruga sembra preoccupata.**

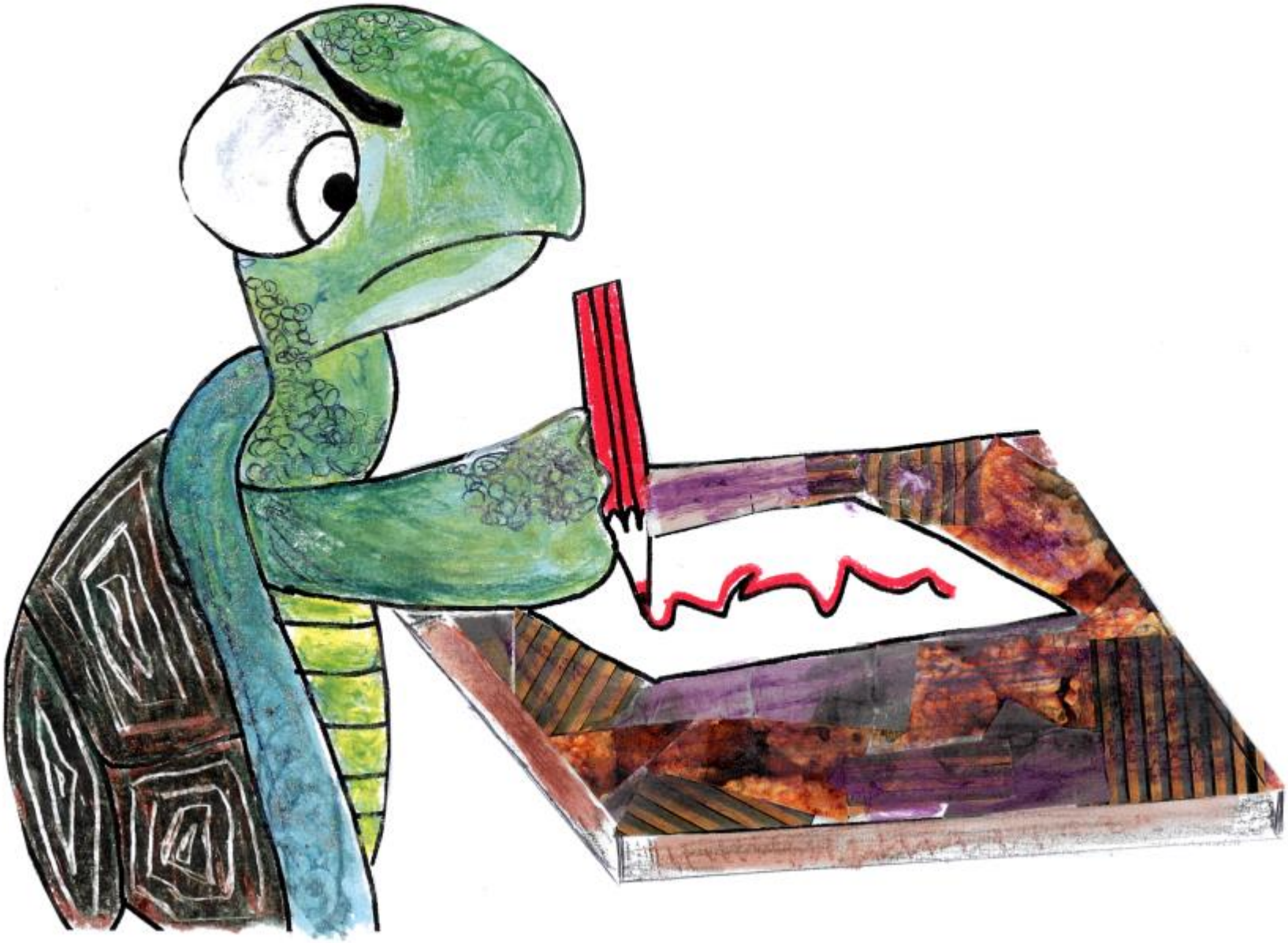
Alla Scuola dell'Infanzia, Piccola Tartaruga incontra diverse difficoltà. Le piacerebbe giocare con suoi compagni ma per lei è molto difficile condividere gli spazi e i giochi con loro.



Piccola Tartaruga prova a fare una costruzione come quella di Amico Gatto ma ahimè… la torre traballa e cade a terra con un grande tonfo.



Sconsolata, si siede a tavolino, vuole fare un disegno per papà, ma la matita le scivola dalle dita e sul foglio appare solo un brutto scarabocchio.

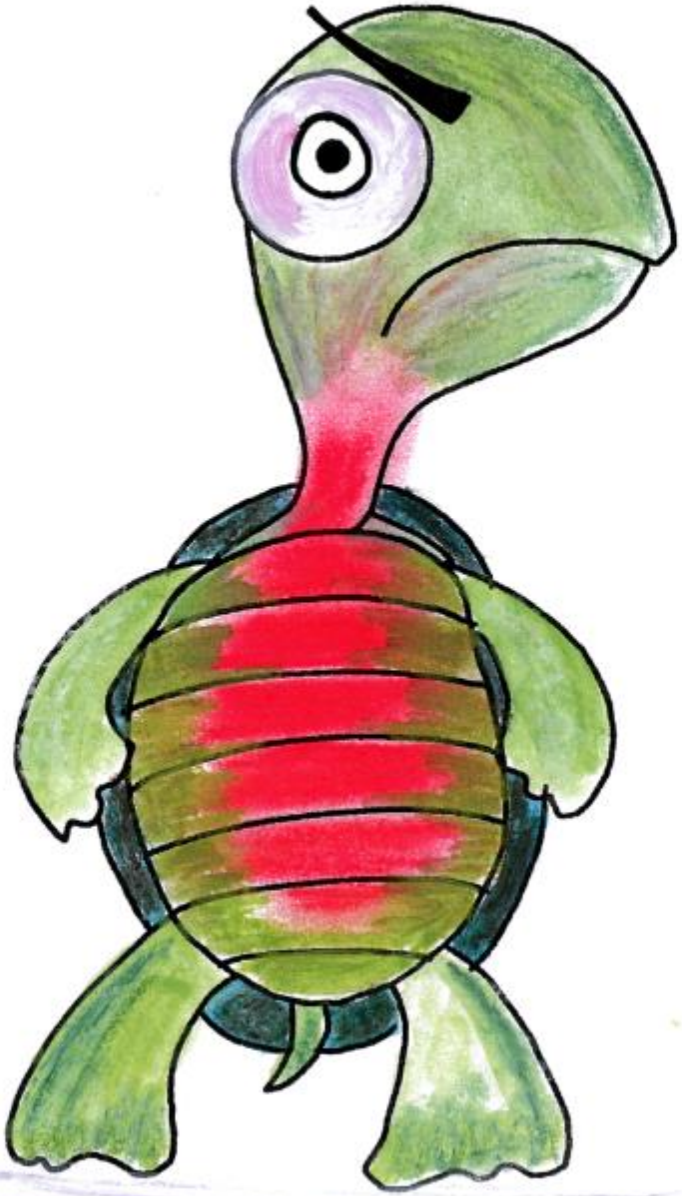


Arriva l'ora del pranzo, Piccola Tartaruga non ama la polenta …

… e inoltre, stare seduta così a lungo su una sedia
è veramente faticoso per lei e comincia a sentirsi irrequieta.

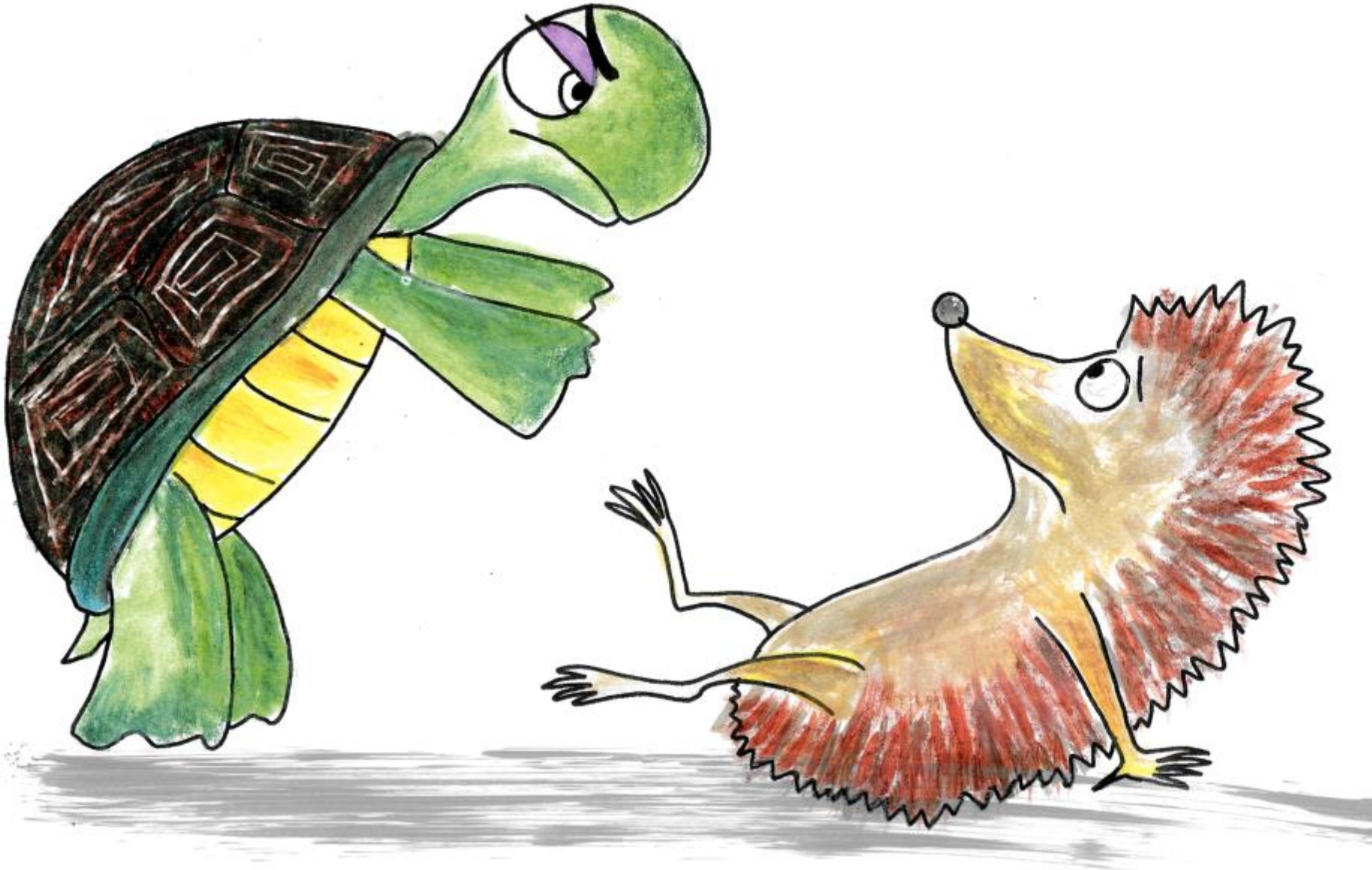
Ogni volta che si trova in difficoltà, Piccola Tartaruga prova una sensazione di malessere.

Sente un grande caldo che le nasce dalla pancia, e piano piano le sale nel petto e poi sempre più su, fino ad infuocarle il viso.



A volte si mette a gridare, non controlla più le sue manine…

e se la prende con i compagni. Piccola tartaruga finisce spesso per sentirsi arrabbiata!



Tornando a casa a testa bassa, Piccola Tartaruga si imbatte in un'imponente figura…

- Chi sei? – chiede Piccola Tartaruga.

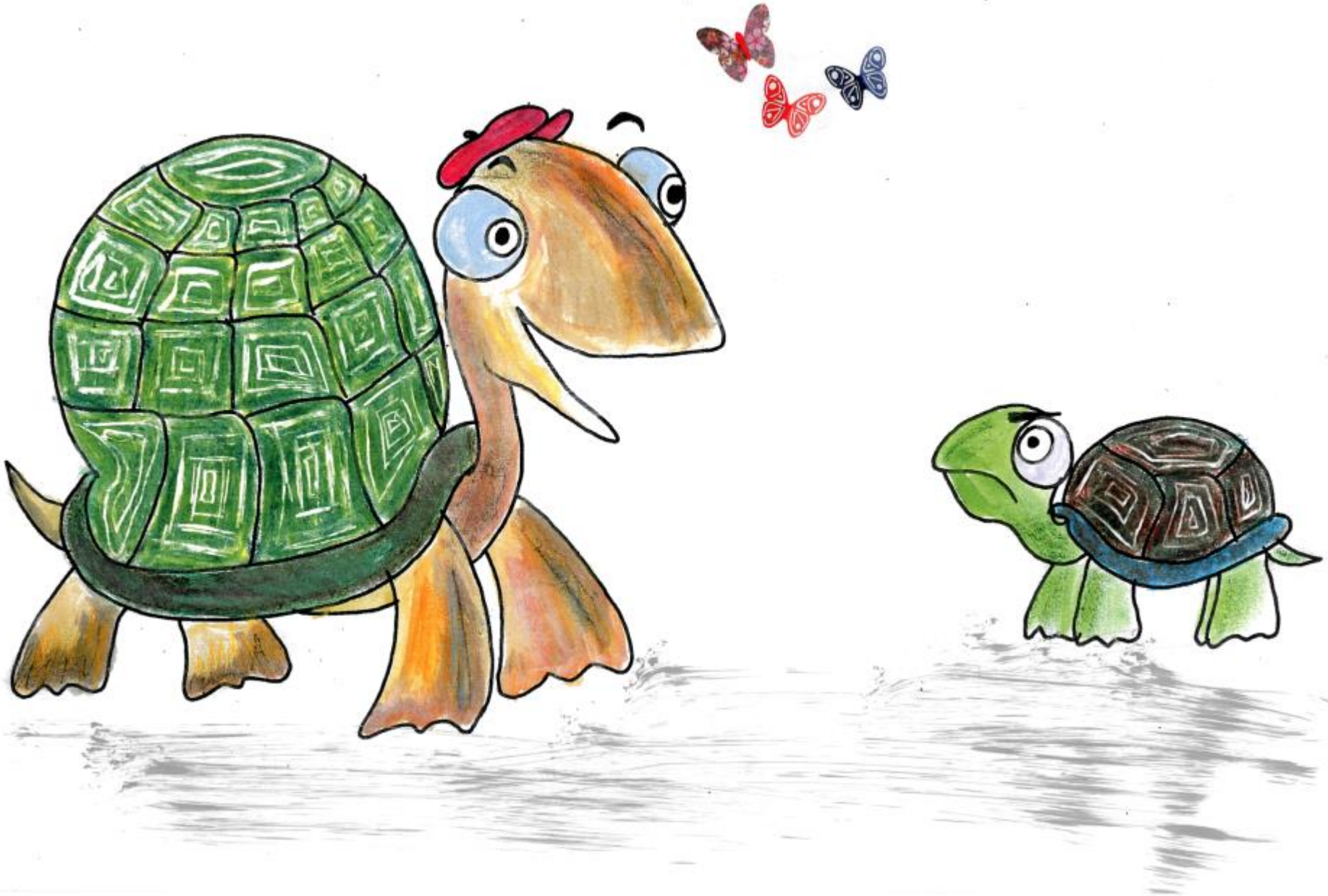
- Sono una Tartaruga Vecchia e Saggia, vedo che sei triste e voglio aiutarti. Raccontami, cosa ti succede? -

Con un fil di voce, Piccola Tartaruga racconta il suo problema:

- Mi capita spesso di sentirmi arrabbiata e quando mi succede non riesco più a controllare le mie emozioni e perdo il controllo. Per questo ora mi sento triste. -

-Ti svelo un segreto per sconfiggere la rabbia. – dice la Tartaruga Saggia

- Il segreto delle 3 mosse! La prossima volta che sarai in difficoltà dovrai stare molto attenta e ascoltare cosa succede nel tuo corpicino… non appena senti la rabbia che comincia a ribollire, puoi fare 3 cose molto semplici:



Mossa numero 1: fermati e pronuncia la parola STOP.

STOP

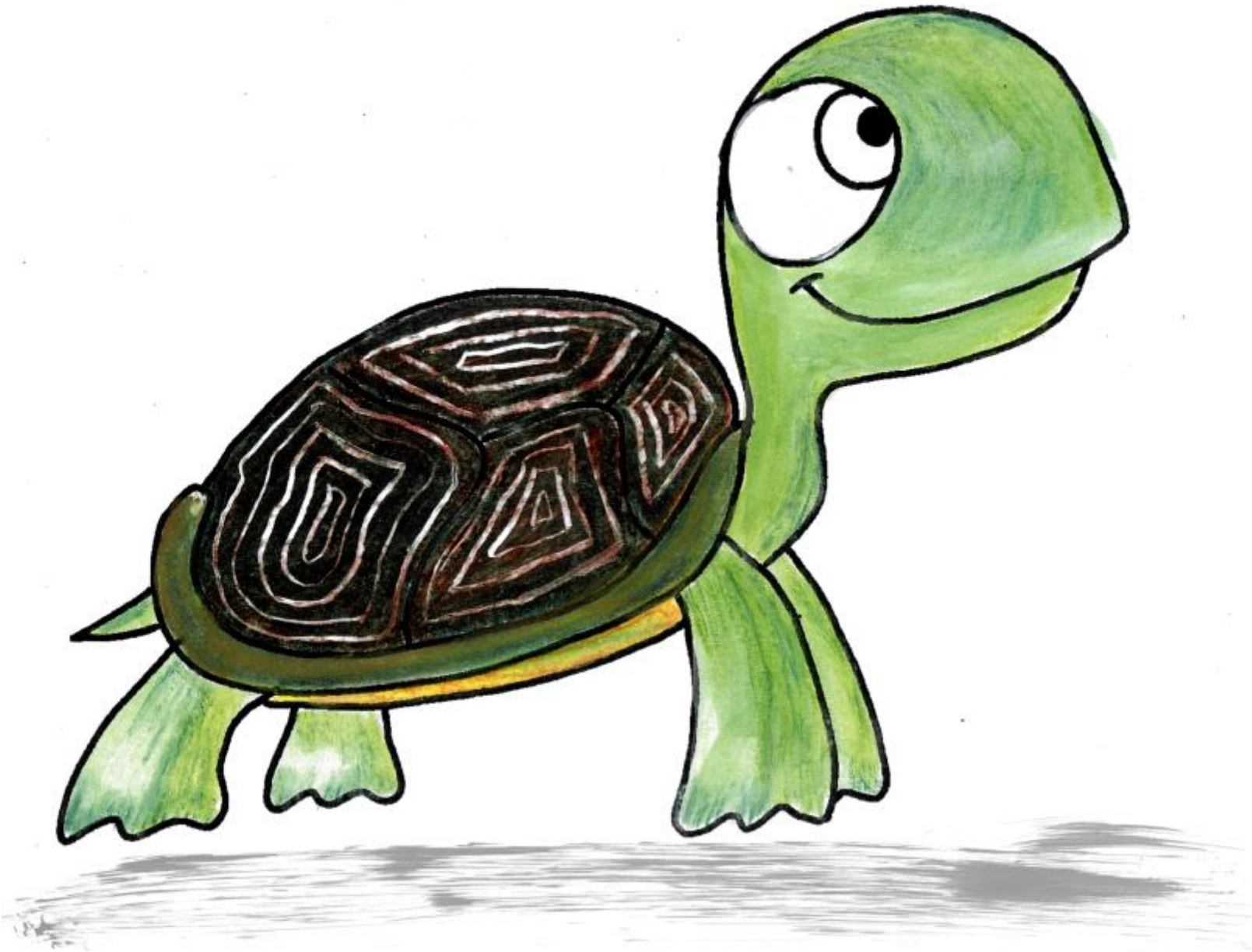
MOSSA NUMERO 2: incrocia le braccia sul petto.

MOSSA NUMERO 3: Fai un bel respiro.

**Resta in questa posizione tutto il tempo che vuoi,
fino a che non ti sentirai più calma, infine spiega il problema
a una persona adulta di cui ti fidi.**

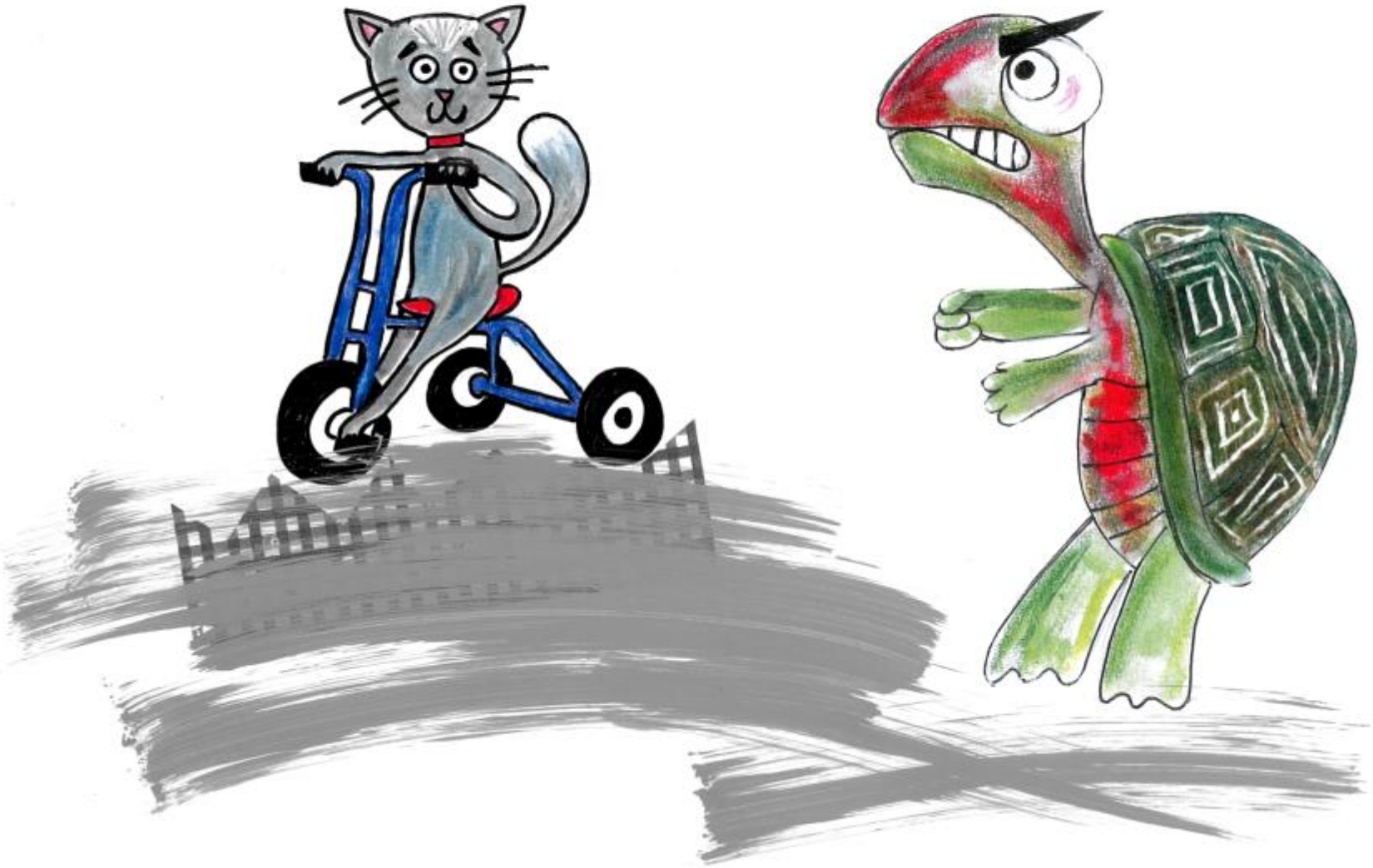
**Piccola Tartaruga non capisce subito le parole della Vecchia Tartaruga
Saggia ma saluta con rispetto, la ringrazia e si incammina verso casa.**

La mattina seguente, Piccola Tartaruga torna alla scuola dell'Infanzia con il cuore più leggero. Si sente felice!
Finalmente arriva l'ora di uscire in giardino. Piccola Tartaruga aspetta con ansia questo momento… adora sfrecciare sul triciclo blu… il suo preferito…



Arrivata in giardino, però, si accorge che Amico Gatto
è arrivato prima di lei!
Piccola Tartaruga rimane impietrita… sente un grande caldo nascere dalla pancia e piano piano salire nel petto e poi sempre più su
fino a infuocarle il musetto che diventa paonazzo!

Ma poi… proprio nel momento in cui sta per esplodere…
si ricorda del segreto della Vecchia Saggia Tartaruga…



Il segreto delle 3 mosse!

Piccola Tartaruga si ferma di colpo, dice – STOP! –

STOP

Poi incrocia le braccia sul petto e fa un bel respiro.
Come per magia un soffio fresco le accarezza il viso e… che sorpresa!
Si sente già più tranquilla!
-Funziona!- Pensa Piccola Tartaruga -Funzionaaaaaaaaaaaaaaaaaa!-

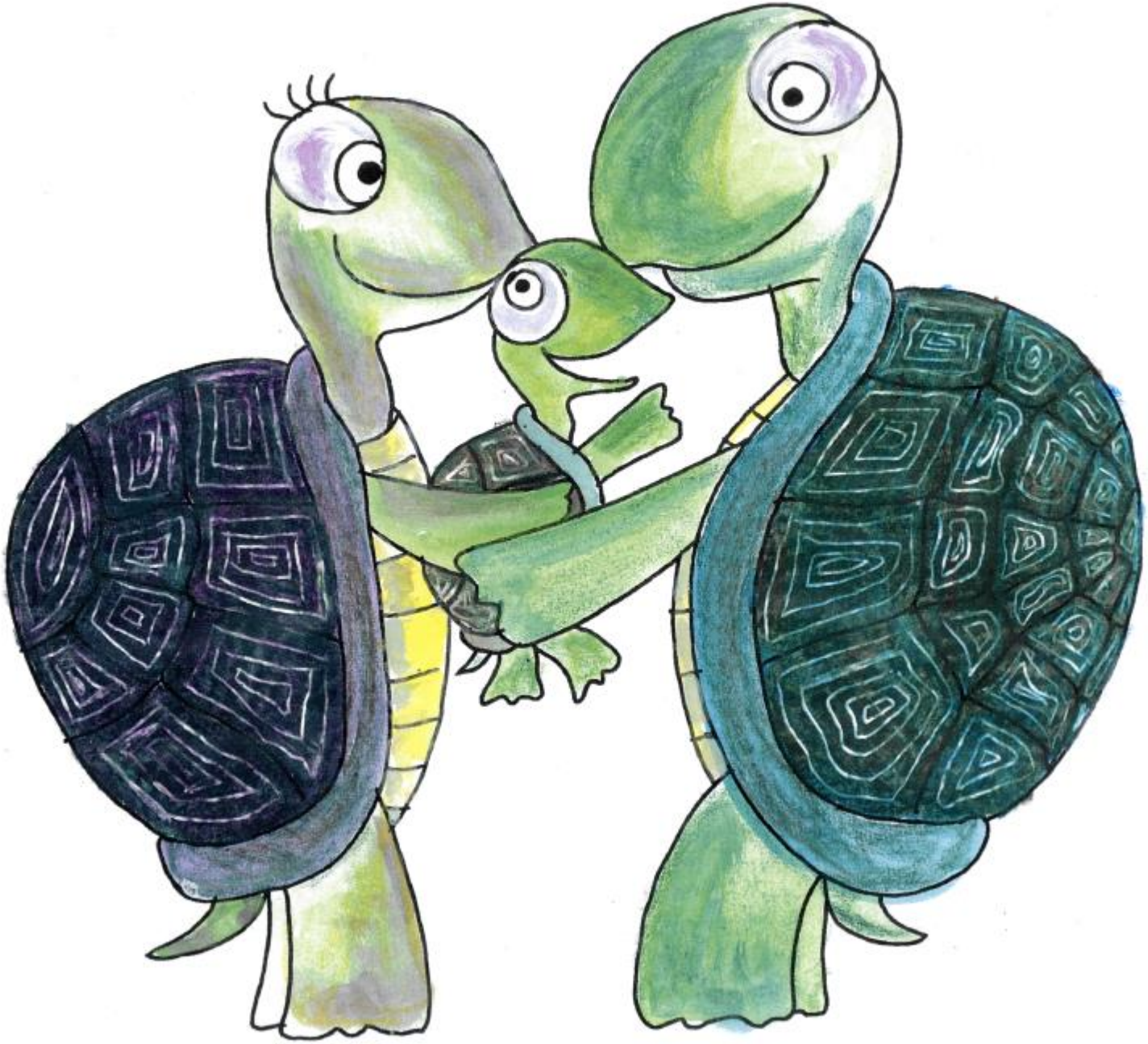
Piccola Tartaruga chiude gli occhi soddisfatta e sente il bisogno di raccontare il problema a qualcuno.

- Vorrei parlare con la maestra – pensa Piccola Tartaruga – andrò a cercarla. -

Ma la maestra è già lì, davanti a lei, le sorride e le dice:

-Brava Piccola Tartaruga, ce l'hai fatta! -

Anche mamma e papà sono molto felici di sapere che Piccola Tartaruga è riuscita a domare la sua rabbia.

La abbracciano forte e le dicono:

- Brava Piccola Tartaruga, siamo orgogliosi di te! Vieni, ti abbiamo preparato una merenda davvero speciale! -