

Cari genitori;

anche questa settimana vi proponiamo alcune letture da ascoltare assieme ai vostri bambini e delle attività collegate alle storie.

Un saluto

STORIE DI RABBIA

- UNARABBIA DA LEONE

<https://www.youtube.com/watch?v=Ky6iEGHG9vY>

Prova ora a fare il disegno di te quando sei calmo e di te quando sei arrabbiato.....quale ti piace di più? Perché?

- MI TRASFORMO IN UN MOSTRO MANGIONE!

<https://www.youtube.com/watch?v=bj2qFtsJjwg>

Prova a fare un'attività con la mamma o con il papà che ti piace e che ti fa calmare. Preparate un dolcetto assieme, preparate la cena, provate a fare un gioco assieme, fatti fare tante coccole. Scegli una cosa che ti piace tanto e che ti fa calmare quando sei arrabbiato.

- FERGAL E' ARRABBIATO!

<https://www.youtube.com/watch?v=3XsXSuuJcCc>

Anche tu come il protagonista della storia prova a trovare il modo di calmarti quando sei arrabbiato aiutandoti con queste attività. Scegline una, quella che ti piace di più.

- Conosci il **cestino della rabbia**?

Per metterlo in pratica non servono grandi cose: devi solo scegliere un cestino, una scatola o un barattolo abbastanza grande che utilizzerete esclusivamente per questo scopo. Scegli anche un luogo specifico in cui poter riporre il cestino della rabbia, in modo che diventi qualcosa di simbolico.

Ogni volta che ti senti arrabbiato, disegnerai su un foglio la tua rabbia. I genitori non devono dare indicazioni, devono lasciarlo libero di esprimersi.

Qualcuno si limiterà a tracciare dei segni forti e ben evidenti, con grande energia, qualcun altro disegnerà mostri, facce cattive o strani personaggi. Non esiste una risposta standard, ogni bambino ha il suo modo per esprimere la rabbia.

Quando avrai finito, mostrerai il disegno a mamma o a papà, poi lo accartoccerai e lo getterai nel cestino della rabbia.

A questo punto un genitore o un adulto proverà a fargli esprimere le emozioni che sta vivendo dopo aver sfogato tutta la sua rabbia in questa attività simbolica.

Questo gioco lo aiuterà a capire che **la rabbia può essere vissuta**, scaricata e compresa da mamma e papà.

- Conosci il **vasetto della calma**?

Ora ti lascio il link dove puoi vedere come riprodurlo!

<https://www.youtube.com/watch?v=ZDrxh6osW9s>