

# Che paura!

## Obiettivi:

- Aumentare la consapevolezza delle proprie emozioni
- Trovare strategie per abbassare la paura e attivarsi in caso di emergenza

## STEP BY STEP

### Prima di iniziare

L'insegnante mostra alla classe il dipinto "La rinascita dopo il disastro" (vedi allegato "Che paura - Dipinto" in basso) che rappresenta i terremoti che colpirono la Sicilia orientale nel 1693 e chiede alla classe di analizzare i seguenti punti:

- gli elementi che più catturano l'attenzione
- le emozioni rappresentate (se presenti)
- le sensazioni che suggerisce ciascuna immagine

Dopo una breve discussione, l'insegnante introduce la definizione di paura presente nel Glossario:

**Paura:** emozione che ci informa dei pericoli, ci mette in guardia e ci permette di reagire in tempo in caso di emergenza.

L'insegnante fa riflettere sul fatto che non si può sempre definire che tipo di reazione avremmo in caso di pericolo, possiamo però immaginare delle strategie per ottimizzare le nostre risorse e quelle delle persone vicino a noi per far fronte a un evento che ci spaventa.

### La paura come amica

In caso di **emergenza** la **paura** può diventare una nostra alleata e non una nemica, ma occorre imparare a gestirla in modo che ci possa proteggere e non bloccare. Questa emozione, inoltre, si trasmette molto velocemente. Tutti hanno paura, le persone e anche gli animali! È quindi fondamentale comprendere come poter controllare la paura e "utilizzarla" a vantaggio nostro e di chi ci sta intorno.

L'insegnante chiede alla classe di immaginare e condividere per alzata di mano alcuni scenari o momenti in cui la paura diventa alleata, sia per gli umani che per gli animali.

### E se arriva un terremoto?

Quando si verifica un **terremoto** la reazione di ogni individuo è differente, questo dipende anche dall'entità dell'evento, da fattori individuali e da molte altre variabili che non possono essere definite allo stesso modo per tutti e tutte. Quello che è certo è che mantenere la calma permette di affrontare il **pericolo** con maggiore lucidità.

A questo punto l'insegnante propone alla classe un lavoro a tappe per prendere consapevolezza della **paura** ed arrivare a trovare strategie per limitarla. Per prima cosa scrive la parola TERREMOTO su un foglio o un cartellone e chiede alla classe di scrivere intorno tutte le paure associate a questo evento. Ad esempio:

*paura che la casa crolli, paura di essere schiacciato, paura di perdere le persone care, ecc.*

Una volta scritte le paure si riflette sulla sensazione fisica che il pensiero del terremoto provoca e si

scrivono anche queste sul cartellone, annotando le singole sensazioni intorno alle paure già presenti:

*Se penso al terremoto mi sento...*

Nella fase finale dell'attività si cercano delle strategie per placare la paura e accrescere la consapevolezza circa le proprie potenzialità. Lavorando in cerchio si riprende ogni paura e su un altro foglio si scrivono a fianco delle possibili "soluzioni" per limitarne gli effetti.

Ad esempio: *"ho paura che la casa crolli - so come comportarmi in caso di terremoto e quali sono i punti della mia casa più sicuri."*

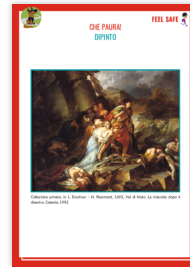
Al termine dell'attività i due fogli contenenti paure e strategie possono essere appesi in classe.

## Riflessione conclusiva

La **paura** è un'emozione che può nascere in ogni situazione di **pericolo**, ma non è la sola.

L'insegnante può proporre questo modello di visualizzazione delle emozioni per aumentare la consapevolezza degli effetti della paura in altri contesti (es., **alluvione**, **incendio**, ecc.) o conoscere gli effetti di altre emozioni in caso di **terremoto** (es., rabbia, attesa, gioia, ecc.) per comprendere come queste possono essere delle nostre alleate in contesti emergenziali.

### ALLEGATI



Che paura! - Dipinto

PDF