



Ogni settimana avremo un COLORE guida al quale abbineremo un'EMOZIONE

Ci sarà anche una preghiera che avrà nel testo proprio l'emozione che avremo scoperto, e potremo recitarla assieme alla nostra famiglia, con i nostri fratelli, magari anche con i nostri amici se li sentiamo al telefono, e potremmo raccontare cosa ci fa venire in mente quell'emozione!

Pronti, partenza...via!!!



Questa settimana il colore è il **VIOLA** e l'emozione che incontriamo è la **RABBIA**.

Che cos'è la rabbia?

È una sensazione che provi quando qualcuno ti fa male fisicamente (ti dà un pugno o un calcio), ti offende (ti prende in giro, ti insulta), oppure ti arrabbi anche quando qualcuno si comporta male con chi vuoi bene.

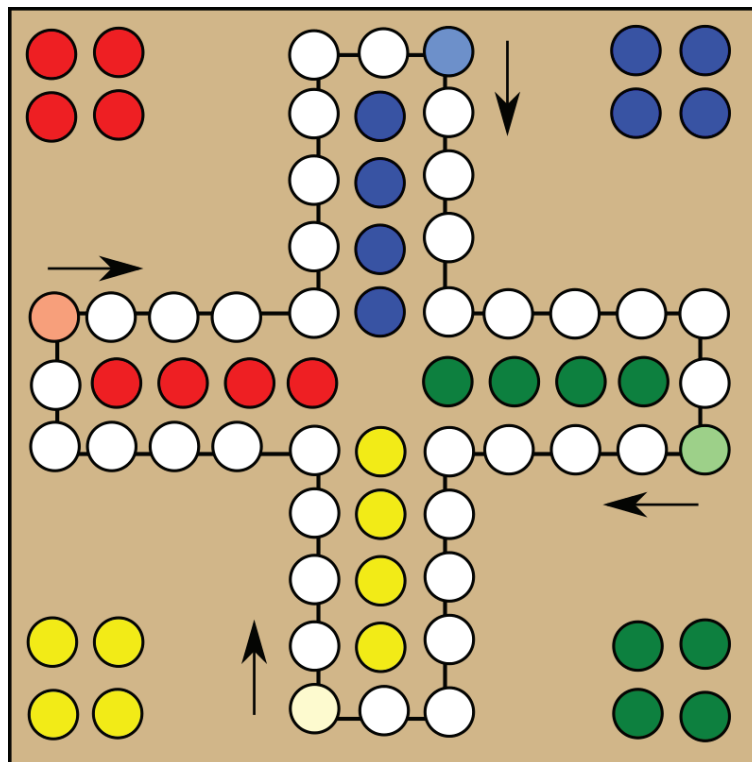
Che colore ha la rabbia?

La rabbia per noi è viola perchè quando ti arrabbi diventi prima tutto rosso, ma se la rabbia continua cominci ad assumere delle bellissime sfumature di viola!

ATTIVITÀ

Per esplorare questa emozione oggi ti proponiamo un gioco da fare con la tua famiglia: "Non ti arrabbiare"! Per giocare ti servono un tabellone, delle pedine e un dado.

Per creare il tabellone prendi spunto dall'immagine seguente. Puoi farlo grande quanto vuoi!



Ti servono poi quattro pedine per colore, scegli tu quello che preferisci.

Lo scopo del gioco è di far procedere i propri segnalini dalla casa-base (le 4 caselle vicine) fino alla propria base di arrivo (le 4 caselle all'interno della croce), procedendo in senso orario, in base ai punti ottenuti lanciando un dado.

Le regole sono molto semplici, ma leggile bene:

- Per poter iniziare il percorso bisogna ottenere un 5 e, quindi, posizionarsi sulla destra della propria casa-base. Nei turni successivi, si lancia il dado per avanzare. Ogni volta che esce nuovamente il 5 si devono far uscire, una alla volta, le altre pedine dalla casa-base, anche se una potrebbe "mangiare" quella di un avversario. Sulla casella di partenza possono stare insieme massimo due pedine, quindi, se esce ancora 5 con il dado la terza pedina non entrerà in gioco, ma una delle due pedine avanzerà di 5 caselle.

- Il 6 dà diritto a ripetere il lancio del dado. Se, però, lanciando il dado si ottiene il 6 per tre volte di seguito, l'ultima pedina spostata torna alla casa-base. Quando tutte le pedine sono in gioco, ogni volta che con il dado si ottiene 6 si potrà avanzare di 7 caselle.

- Ecco la grande particolarità di questo gioco! Se la tua pedina "sorpassa" quella di un tuo avversario, la pedina del tuo avversario torna nella casa-base, mentre la tua potrà avanzare di 20 caselle. Puoi sorpassare tranquillamente le tue pedine, non ci sono penalità.

- Quando ci sono due pedine dello stesso colore nella stessa casella si ottiene un "blocco" o "muro", per cui le pedine di altri colori non potranno avanzare nel gioco finché il muro non viene abbattuto (quando sono costrette ad avanzare). Questa regola non vale per una pedina che ha mangiato una pedina avversaria.

- Ogni volta che una pedina arriva alla base di arrivo, un'altra pedina a scelta può avanzare di 10 caselle potendo anche scavalcare un muro.

- Un giocatore vince quando per primo posiziona le 4 pedine sulla base di arrivo, centrando il giusto punteggio con il dado per posizionarle in ordine.

Dopo aver giocato, prova a riflettere:

Come ti sei sentito? Ti sei mai arrabbiato durante il gioco? E questo ti ha fatto giocare meglio o sentirti di voler mollare tutto? A volte è più semplice quando siamo arrabbiati mettersi a piangere, voler abbandonare tutto o voler ferire qualcuno con gesti o parole, ma questa soluzione che benefici porta a te e a chi hai vicino? Probabilmente ancora più rabbia.

La rabbia però non è un sentimento negativo, sta a noi, quando siamo arrabbiati avere degli atteggiamenti negativi o positivi: per esempio potremmo confrontarci con chi abbiamo di fronte, oppure evitare lo scontro e rimandare la discussione a quando siamo più calmi.

Per esempio quando i genitori ci dicono che non possiamo vedere la televisione o giocare ai videogiochi per ore, invece di urlare possiamo parlare con loro per capire il loro no (magari stare davanti alla tv 8 ore non è salutare!!)

Oppure quando giochi con fratelli o amici, pensa che non sei da solo e quindi le scelte vanno condivise. Non ti scaldare se a volte le tue proposte non vengono accettate, avrai altre occasioni.

Ti proponiamo un'ultima idea: quando in questo periodo hai bisogno di sfogarti ascolta delle canzoni che ti piacciono e ti facciano ballare e muovere liberamente.

Ecco una preghiera da poter leggere assieme alle vostre famiglie o con chi vi piace di più!

Gesù donaci la pace

**Gesù, mentre cresco,
vedo che tra noi bambini
e pure tra i grandi
ci sono tanti motivi per litigare.**

Tu ci hai detto:

"Vi dono la mia pace!".

E questo solo ti piace.

Fammi un bambino di pace.

**Fammi diventare
una persona serena.**

**Fa' che almeno io
non sia mai motivo di lite
e cerchi piuttosto di mettere
l'accordo dove c'è divisione.**

**Fa che la tua bontà
regni nel mondo attraverso me!**