



# TUTTI giù per TERRA



## Contro la paura: un gioco per rilassarsi

La paura ci avvisa del pericolo. Se in situazioni di pericolo non avessimo paura non reagiremmo con la rapidità necessaria e rischieremo grosso! Se di fronte a un incendio ci fermassimo troppo a pensare o a osservare la situazione potremmo non riuscire a fuggire in tempo. La paura ci aiuta a inquadrare velocemente la situazione e a reagire. Se non diventa panico... Non dobbiamo infatti farci dominare dalla paura, rischiando di rimanere bloccati o di vedere pericoli anche dove non ce ne sono.

Ma noi possiamo imparare a controllare la paura. Parlando delle nostre paure e capendole. E scoprendo qualcosa in più dei pericoli che ci spaventano.

Per quanto riguarda le paure relative a situazioni di reale rischio (terremoti, incendi e simili) possiamo fare molto:

- possiamo **capire** come funzionano certi fenomeni (capendo bene cos'è un terremoto sapremo riconoscerlo e orientarci meglio, senza farci prendere dal panico)
- possiamo scoprire se e per quali motivi potremmo essere a rischio e verificare quali strategie attuare per **ridurre** tale **rischio**
- possiamo **imparare comportamenti** da attuare in caso di pericolo, per evitare conseguenze
- possiamo verificare **chi si occupa di prevenzione e aiuto** e come lo fa

Possiamo iniziare a lavorare sulle nostre emozioni imparando a rilassarci, allentando le tensioni (muscolari e mentali) e scacciando ansie e paure. È infatti importante saper controllare le emozioni, quando si fanno tanto intense da paralizzarci, e saperci concentrare sulle cose più utili da fare.

### Un gioco per rilassarsi

Cominciamo con qualche esercizio di concentrazione! Passeggia lentamente, cercando intorno a te tutti gli elementi di colore blu. Cerca di concentrarti solo su quegli elementi, come se non esistesse nulla di un colore differente. Scegli uno degli elementi che hai trovato, fermati, chiudi gli occhi e continua a immaginare questo elemento. Ora, sempre fermo e con gli occhi chiusi, concentrati sui rumori che ti circondano? Cosa senti? Quanti rumori diversi senti?

Prova infine a concentrarti sugli odori che riesci a sentire. Per rilassarci concentrati ora sul tuo respiro, pensa solo a inspirare ed espirare. Fai 5 respiri profondi... **e riparti!**