

La piccola tartaruga e la rabbia

A questa piccola tartaruga piaceva giocare da sola e piaceva giocare con gli amici. Le piaceva guardare la televisione e andare fuori a giocare, ma non le piaceva tanto andare a scuola. Starsene seduta in classe ad ascoltare per tutto quel tempo il maestro non gli piaceva.



Era durissima. Spesso la tartarughina si arrabbiava con i suoi amici. Le prendevano la matita, a volte la spingevano o la infastidivano e, quando succedeva, la tartarughina si arrabbiava proprio tantissimo. Spesso rispondeva con la stessa moneta o diceva cose cattive...

Dopo un po' gli altri bambini non vollero più giocare con la tartarughina.

La tartarughina rimase spesso da sola nel campo giochi ed era fuori di sé. Arrabbiata e confusa, si sentiva triste perché non riusciva a controllarsi né sapeva come venire a capo del problema.

Un giorno infine incontrò una vecchia e saggia tartaruga che aveva trecento anni e viveva ai margini del paese.

La vecchia e saggia tartaruga le disse: "Dentro di te c'è già la soluzione al problema. È la tua corazza. Quando sei fuori di te o ti senti molto arrabbiata, al punto da non riuscire a controllarti, puoi andare dentro la tua corazza. Quando sei dentro la corazza puoi calmarti".

“Quando io entro nella mia” disse la vecchia e saggia tartaruga “faccio tre cose. Mi dico di fermarmi; faccio un lungo respiro, e se è necessario ne faccio un altro; poi mi chiedo qual è il problema”. La vecchia e saggia tartaruga praticò questo metodo con la tartarughina. Quest’ultima disse di volerlo provare al suo ritorno in classe.

Il giorno successivo ecco che mentre sta facendo il suo lavoro, un bambino si mette a infastidirla. Comincia a sentire la rabbia che sale dentro di lei; ha le mani calde e il battito più veloce.

Ma si ricorda quello che le ha detto la vecchia tartaruga, così ripiega mani e gambe nella corazza, dove c’è pace e nessuno potrà disturbarla, mettendosi a pensare sul da farsi.

Fa un lungo respiro e, quando esce dalla corazza, vede il maestro che le sorride.



Ripete più e più volte il sistema. A volte funziona e a volte no, ma a poco a poco la tartarughina impara a controllarsi usando la corazza. Fa nuove amicizie e comincia ad apprezzare di più la scuola perché adesso sa come gestire la rabbia.