



# TUTTI giù per TERRA



## Contro la paura: un gioco per avere fiducia

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

In una situazione di pericolo è importante saper fare affidamento sull'aiuto altrui e saper aiutare. È quindi utile lavorare sulla fiducia e sulla capacità di interagire con gli altri.

### Un gioco per avere fiducia

Questo gioco si fa in due, quindi trova un compagno. Uno dei due deve chiudere bene gli occhi e lasciarsi guidare; il compagno con gli occhi aperti poserà le mani sulle spalle del compagno al buio e lo spingerà leggermente, premendo con una mano per segnalare una curva e con entrambe per indicare un percorso rettilineo. In tal modo dovreste compiere un breve percorso. Ora chi aveva gli occhi chiusi li apre e viceversa. Il compagno con gli occhi aperti non dovrà adesso toccare il suo socio, ma solo indicargli la strada con la voce, seguendolo a qualche passo di distanza. Anche in questo caso proverete a compiere un breve percorso.