

Ciao,



Mi chiamo Gregory. Ho 5 anni e adoro inviare lettere. Mia madre mi ha detto che le lettere danno l'opportunità di conoscere molte persone interessanti, anche quelle provenienti da paesi lontani. Puoi scrivergli, parlargli delle tue avventure e persino condividere i tuoi problemi.

Oggi ho deciso di scrivervi perché è successo qualcosa di molto importante nella mia vita e ho un problema. Forse potete aiutarmi?

Fino a poco tempo, ero in una scuola materna in cui avevo molti amici. Ero il migliore amico di Jimmy. Ci incontravamo spesso per giocare a calcio, ma ci piaceva anche andare al negozio di animali con i nostri genitori a guardare i pesci. Sappiamo tutto dei pesci! Abbiamo anche realizzato un fantastico fumetto sui pesci. Ad entrambi piace disegnare e abbiamo delle ottime idee! Jimmy mi piaceva, soprattutto perché a volte potevamo parlare a lungo e divertirci da matti, ma anche perché, quando ero stanco, potevamo sederci in silenzio e fare dei disegni in silenzio. Non gli importava quando dicevo che volevo giocare in pace da solo. Il resto del gruppo sapeva anche che, anche se di solito sono calmo e tranquillo, sono anche un amico simpatico.



Un mese fa mi sono trasferito in un'altra città perché i miei genitori hanno trovato un nuovo lavoro. Purtroppo ora la mia vecchia scuola materna è troppo lontana, quindi ho dovuto trasferirmi in un'altra scuola. Da un lato ero molto felice di poter incontrare nuovi amici, ma dall'altro ... avevo molta paura di non piacere agli altri bambini.

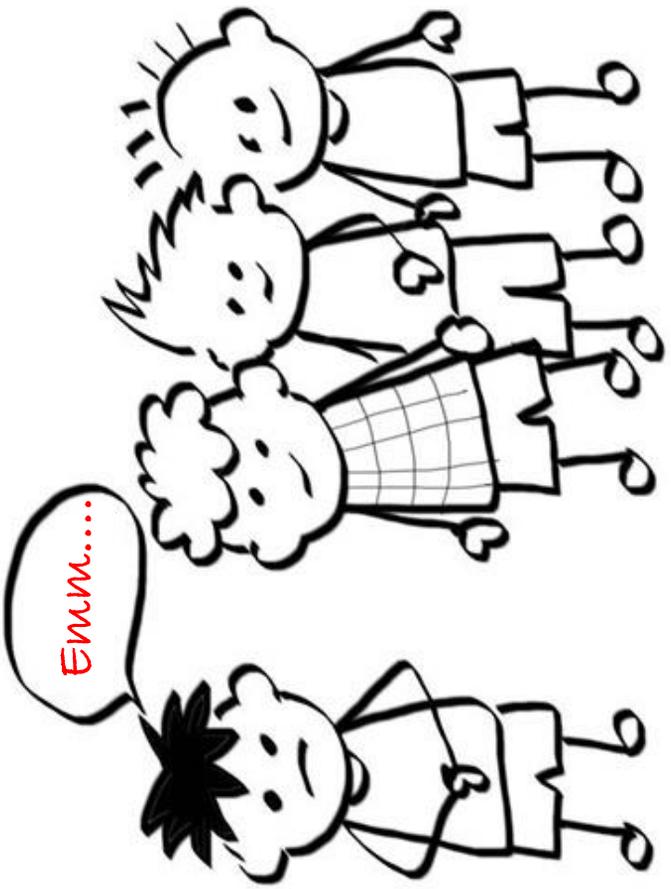
Oltre a me, anche Charlie era nuovo nel gruppo. Ho pensato quindi che avremmo potuto essere più coraggiosi se avessimo conosciuto il resto del gruppo insieme. Ma sai cosa? Non è così facile. I bambini del mio gruppo si conoscono da molto tempo. I maschi fingono persino di essere in una squadra di calcio che partecipa ai mondiali. Charlie si è unito alla squadra prima di me, ed io... li guardo solo giocare per il momento, perché non ho abbastanza coraggio per giocarci. Ho pensato che sarebbe stato carino se gli altri bambini scoprissero un po' di più su di me. La mamma dice che per piacere a qualcuno devi conoscerlo un po'.

Come sapete, mi piace disegnare e ho pensato di fare un disegno per mostrare ai miei nuovi amici in cosa sono bravo, ma anche per mostrargli cosa sto imparando a fare in questo momento o per cosa potrei aver bisogno di aiuto. Mi manca solo un po' di coraggio. Mi sarebbe più facile se anche voi poteste fare simili disegni.

Saluti,
Gregory

Scenario 1: APPENDICE 3
Questo è il modo in cui sono

Su cosa posso lavorare
ulteriormente



In cosa sono bravo



Ciao,

Sono di nuovo io... Gregory. Vorrei ringraziarvi molto calorosamente per i vostri disegni. Sono stato felicissimo quando ho visto un grande pacco nella cassetta delle lettere da parte vostra. Fate dei disegni così belli! Ho osservato il vostro lavoro con mia madre. Ho appeso il mio disegno in cameretta sul muro proprio dietro il letto per ricordarmi i miei punti di forza e di debolezza. Grazie a voi, mi rendo conto che ognuno di noi è bravo in qualcosa e ognuno ha qualcosa su cui può ancora lavorare. Forse non sono coraggioso come Charlie, ma lui non può inventare e disegnare come me fumetti così belli.

I miei compagni di classe hanno già visto i miei fumetti e hanno detto che gli piacciono molto. John mi ha persino chiesto di fare un fumetto sui calciatori per lui. Abbiamo in programma di incontrarci a casa mia nel fine settimana per disegnare un po' insieme.



Penso che potrei guadagnare un nuovo amico intimo.

Sai, è bello che ognuno di noi sia diverso. Per questo motivo non ci si annoia nel nostro gruppo! Non mancano certo le avventure. Stavano succedendo molte cose nel nostro gruppo questa settimana. Siamo riusciti a risolvere diversi problemi difficili. Mi chiedo se riesci a indovinare quale dei miei compagni di classe li ha risolti.



Saluti,
Gregory



ROSE



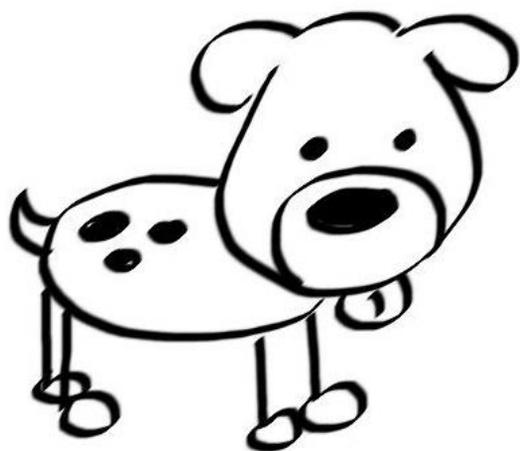
JEREMI

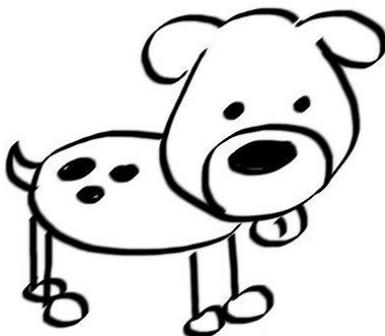


ANNE

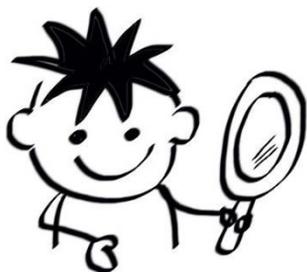


TOBI





Ciao amici miei,



Vorrei parlarvi oggi di un'interessante esperienza che ho avuto questa settimana. Lunedì, il nostro insegnante ha dato a tutti uno specchio e ha detto che oggi ci osserveremo.

All'inizio ho pensato che fosse terribilmente sciocco, perché so che aspetto ho: ho i capelli scuri, gli occhi verdi e una faccia tonda. Vorrei parlarvi oggi di un'interessante esperienza che ho avuto questa settimana. Lunedì, il nostro insegnante ha dato a tutti uno specchio e ha detto che oggi ci osserveremo. All'inizio ho pensato che fosse terribilmente sciocco, perché so che aspetto ho: ho i capelli scuri, gli occhi verdi e una faccia tonda. Mi vedo tutti i giorni, anche nello specchio del bagno. Ma si è scoperto che non è questo il punto. Abbiamo dovuto tenere lo specchio e guardarci in situazioni diverse per una settimana.

L'insegnante voleva che vedessimo come cambia il nostro corpo quando siamo felici, tristi, arrabbiati, spaventati o disgustati.

Dovevamo guardare il colore della nostra pelle, le espressioni dei nostri volti o i cambiamenti nella tensione dei nostri corpi. Ho pensato che sarebbe stato un esperimento interessante, quindi ho persino iniziato a scrivere cosa accadeva su un taccuino. Ecco le mie osservazioni:



Lunedì: papà mi ha regalato un libro del corso di disegno con dei nuovi fantastici pennarelli. Gli angoli della mia bocca si sono alzati così tanto che ho potuto vedere i miei denti.

Martedì: mi è stato detto che il cane di mia nonna si è ammalato. Gli angoli delle mie labbra erano rivolti verso il basso, avevo poca energia e le lacrime comparivano nei miei occhi.

Mercoledì: Toby ha indossato una grande sciarpa bianca ed è saltato da dietro gli armadietti del guardaroba. Pensavo ci fosse un fantasma. Il mio cuore batteva all'impazzata, ero pallido e tremante, e i miei occhi erano grandi come piatti.

Giovedì: uno dei miei compagni di classe ha distrutto il mio blocco per appunti. Il mio corpo era teso, le sopracciglia aggrottate, i pugni serrati (ammetto che ero anche tentato di rompere con rabbia il mio specchio).

Venerdì: hanno servito pesce con gli spinaci per il pranzo alla scuola materna. La mia faccia era stranamente contorta, la mia fronte rugosa e la mia lingua voleva solo sputare il cibo. Ho avuto la sensazione di avere il mal di pancia.



Sabato: con i miei genitori sono andato sui tappeti elastici. Avevo molta energia, il mio corpo voleva muoversi e le mie labbra sorridevano continuamente.

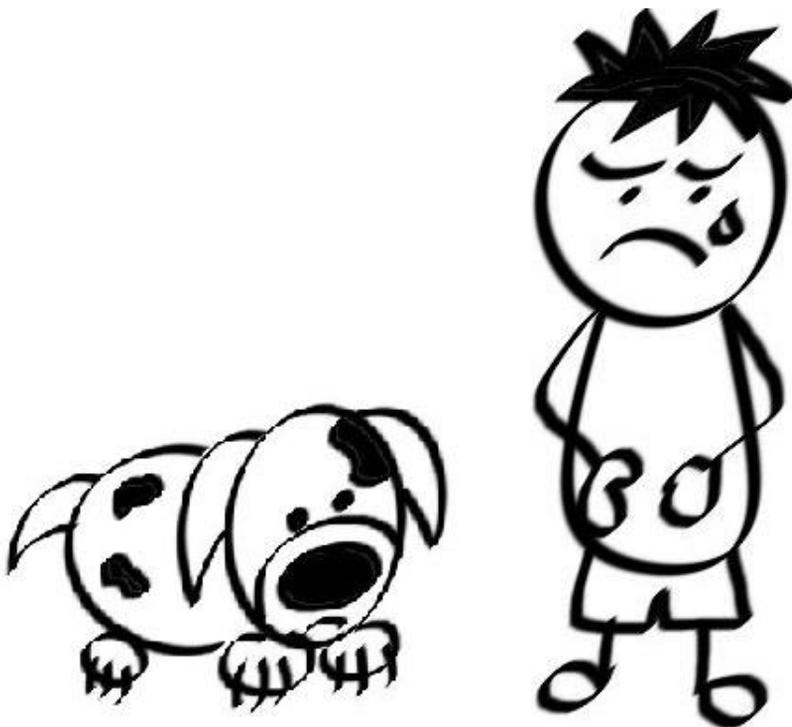
Oggi è domenica e sto solo pensando a cosa mi servono tutte queste emozioni? Cosa ne pensate?

Saluti,
Gregory

DISGUSTO



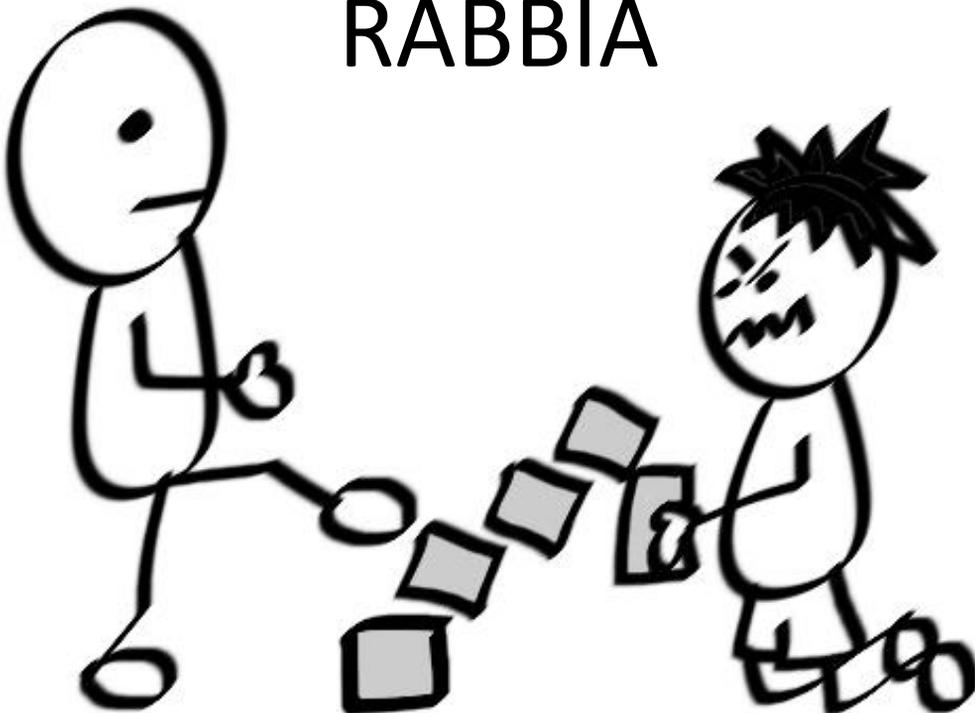
TRISTEZZA



PAURA



RABBIA



GIOIA



Ciao,

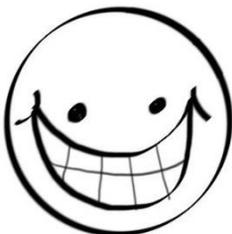
Vi scrive un Gregory molto felice. Prima di tutto, mi sento felice perché vi scrivo una lettera. E in secondo luogo, perché recentemente ho vissuto un'avventura interessante. Ho partecipato ad un concorso artistico indetto dalla nostra insegnante alla scuola materna. Il tema del concorso riguardava le emozioni. Mi è venuta l'idea che avrei fatto quello che so fare meglio: disegnare fumetti. E poiché ho una ricca immaginazione, ho inventato un fumetto su un ragazzo che è sempre allegro. Perché abbiamo bisogno di tristezza, rabbia o paura? Non sarebbe bello se non esistessero? Tutti sarebbero allegri e contenti. Lo pensavo finché non ho iniziato a disegnare. Tutto andava bene fintanto che il mio personaggio doveva affrontare solo cose piacevoli. Tuttavia il suo sorriso e la sua allegria sono diventati un problema quando qualcuno ha distrutto il modello che aveva costruito in molto tempo, quando ha dovuto camminare da solo attraverso una foresta oscura e ha sentito i rumori terrificanti degli animali o quando il suo amato cane è morto. Dovete ammettere che la gioia non si adatta davvero a queste situazioni! Ho capito che ci servono anche altre emozioni.

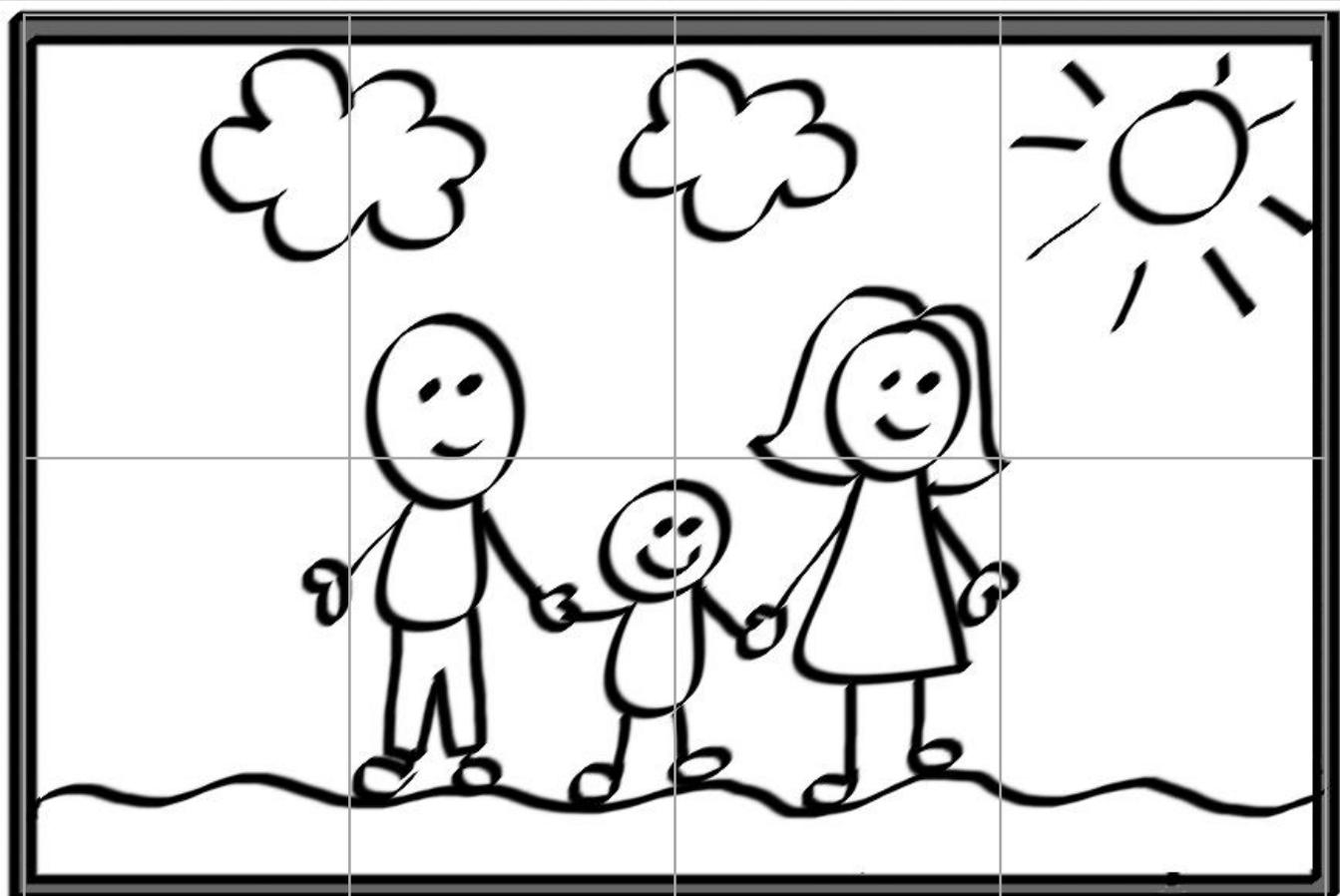
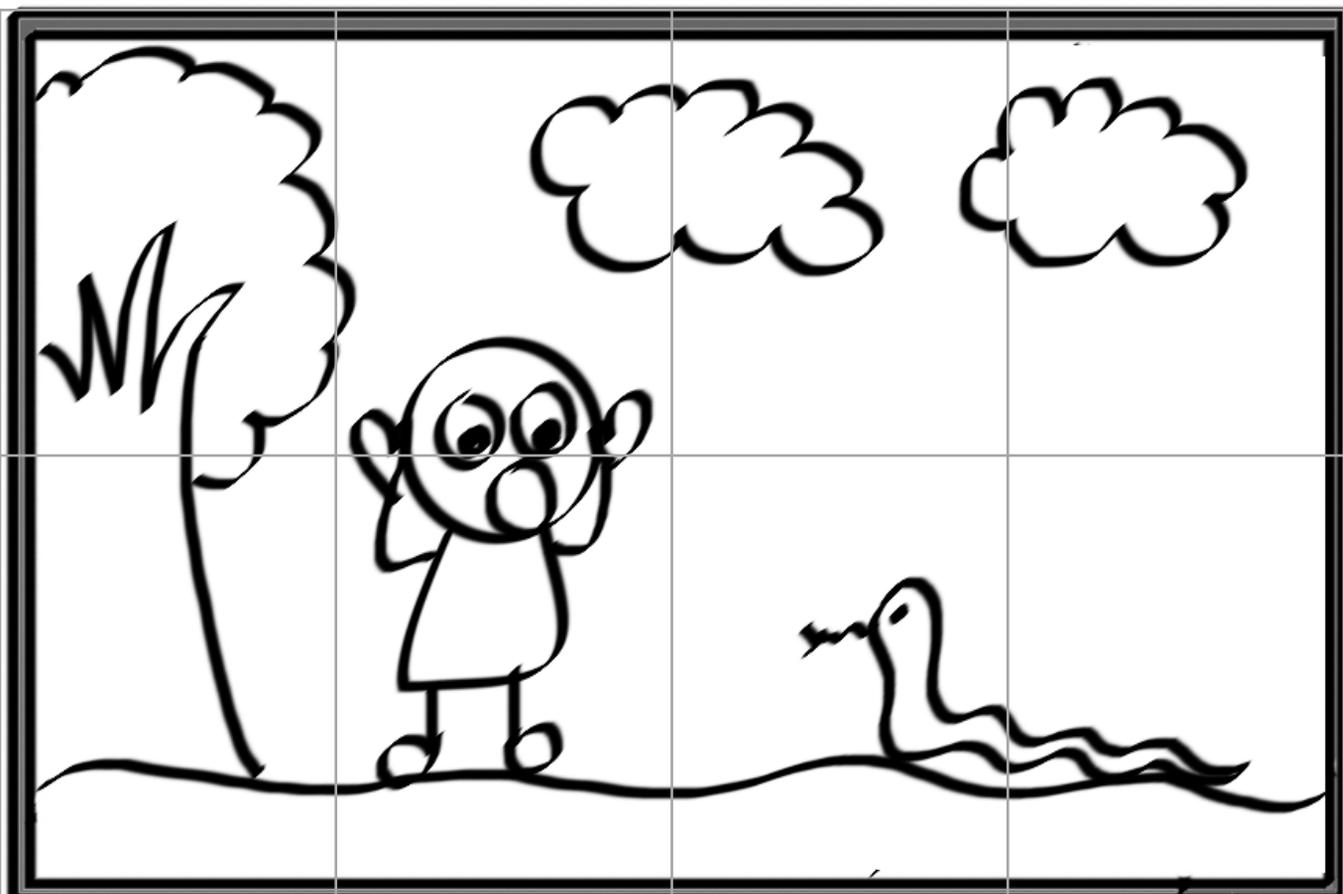
Sfortunatamente, il mio fumetto non ha vinto il concorso, ma sono comunque molto soddisfatto. Anche il mio insegnante si è congratulato con me per l'idea. Ha detto che è una buona idea parlare di più a scuola sul perché proviamo emozioni diverse. Sapete a cosa servono?

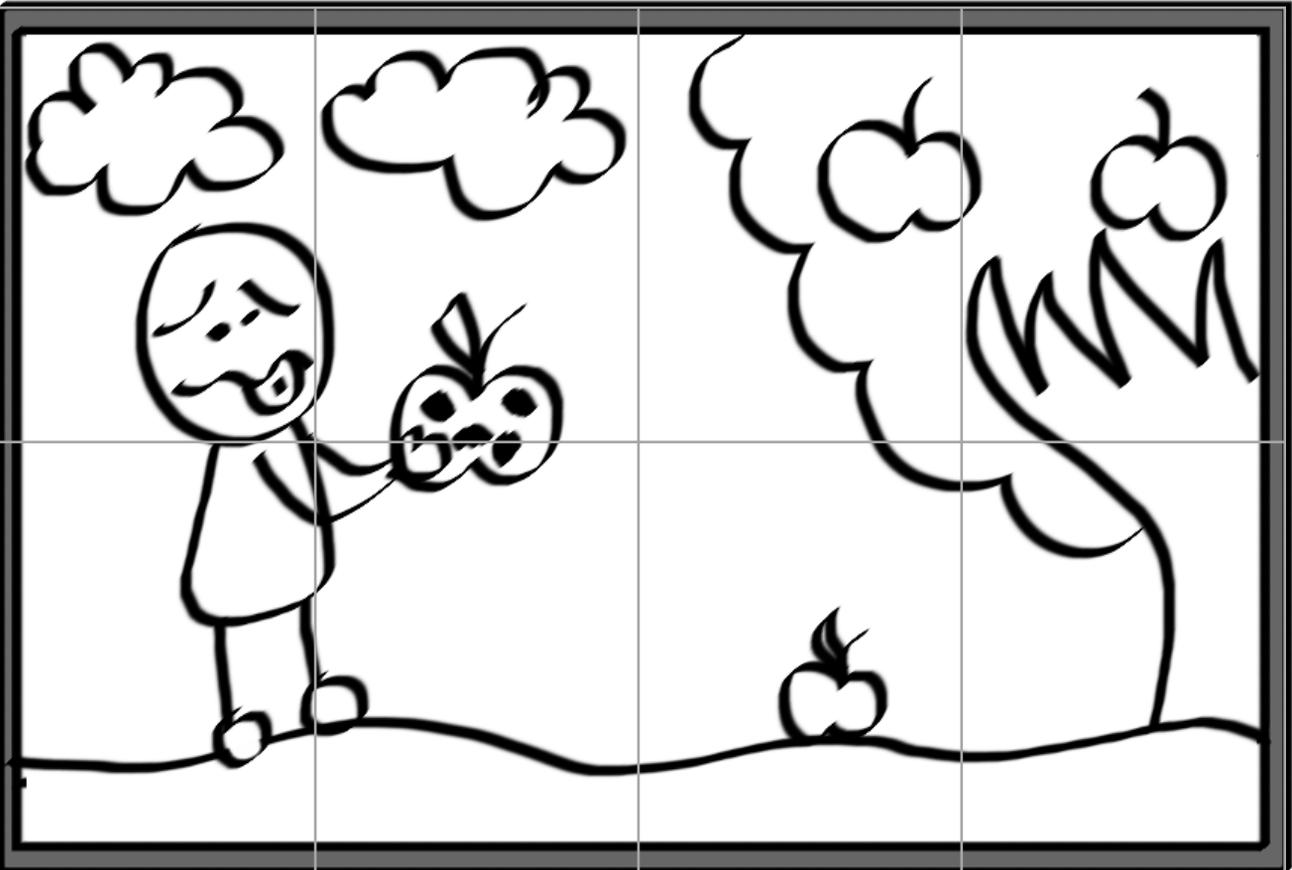
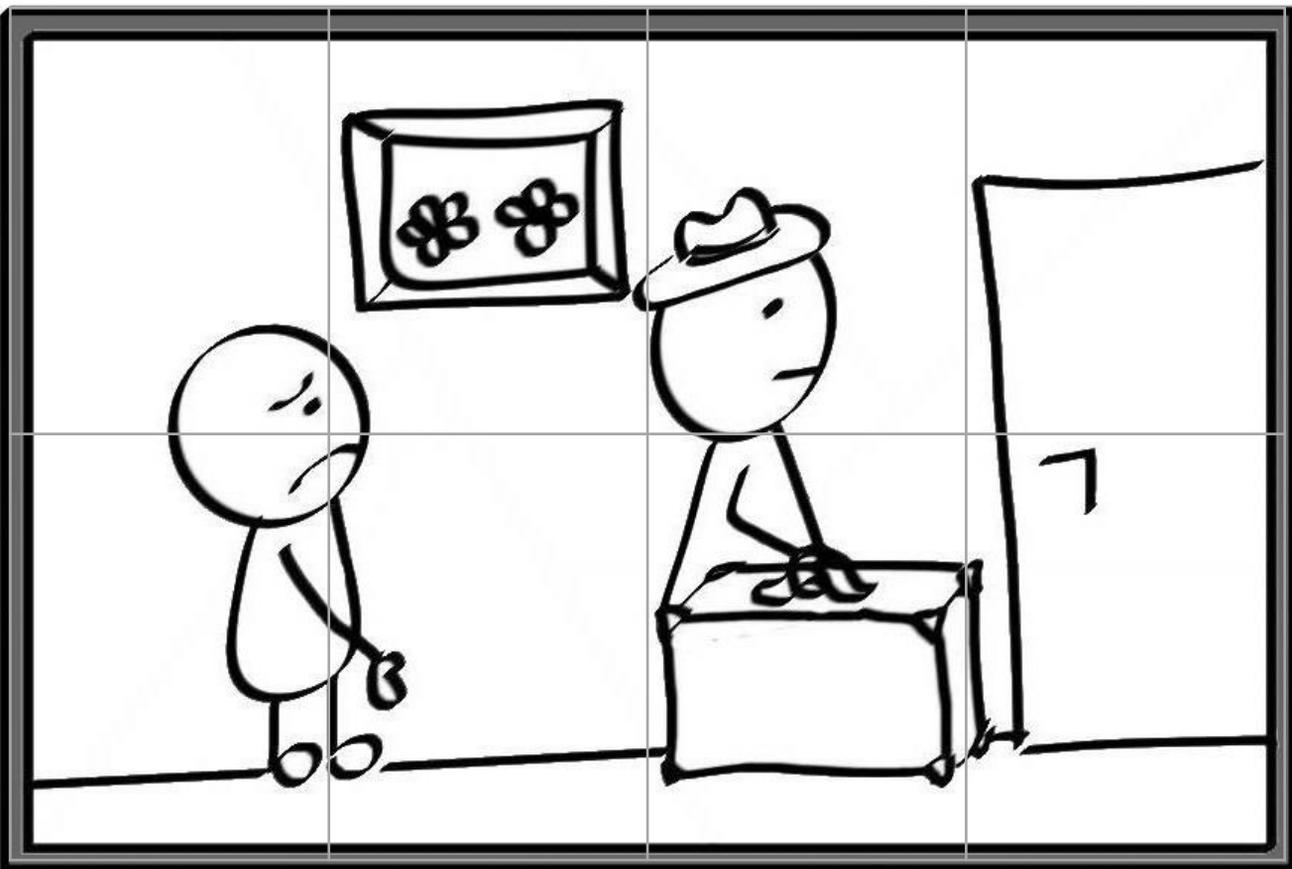
Lo scoprirete se mettete insieme i puzzle che ho preparato. In bocca al lupo!

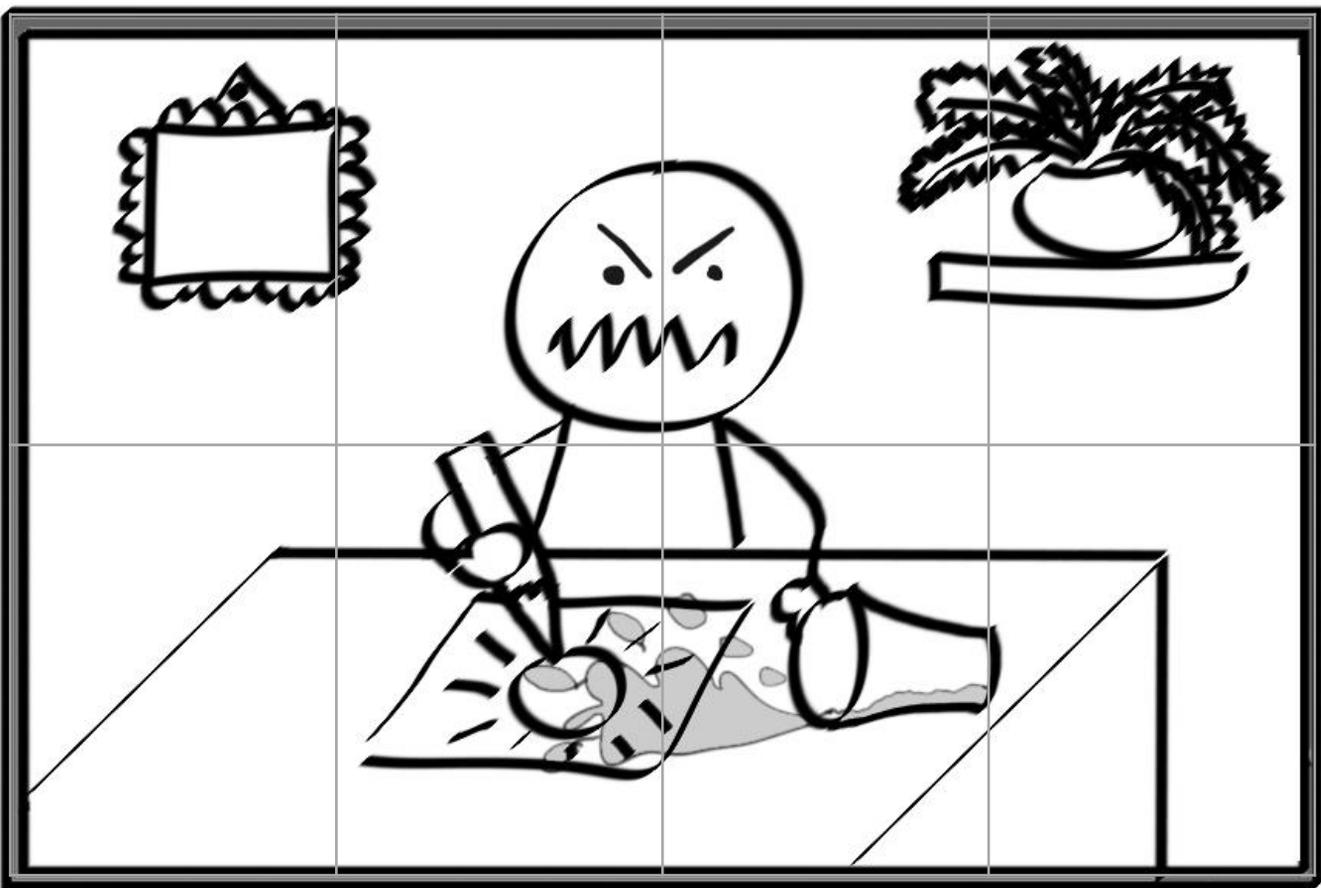
Molto felice

Gregory









Ciao,



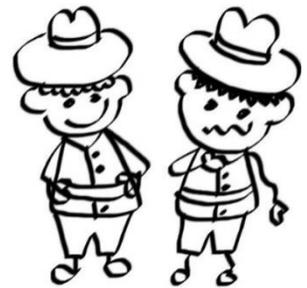
sono Gregory. Di che umore siete oggi? Sono molto eccitato! Ultimamente, abbiamo preparato uno spettacolo a scuola. Ci stiamo preparando da un mese intero. Abbiamo fatto le prove con il nostro insegnante. Abbiamo dovuto memorizzare molte righe, abbiamo realizzato costumi e decorazioni.

Ha richiesto molto lavoro. Tutto andava bene fino alla prova generale. Ho fatto un po' di lavoro investigativo e ho osservato i miei compagni. Volete sapere cosa ho notato?



Kate, la nostra narratrice, è stata così stressata che non voleva affatto salire sul palco. E quando alla fine se ne andò, la sua voce tremava in modo così strano e le sue mani tremavano come se avesse molto freddo. A sua volta, Natalia, che interpreta il ruolo principale nel nostro spettacolo, non è stata affatto stressata e ha presentato la sua parte alla perfezione.. Si è persino offerta volontaria per consegnare fiori alla direttrice dopo lo spettacolo. Jeremy ha detto che non sarebbe durato a lungo con il suo costume perché sembrava tutto un graffio.

Per questo motivo alcune volte, ha commesso degli errori nelle sue battute e si è agitato durante l'intera prova. Cornel, che indossava lo stesso tipo di costume, ha detto che era così bello che poteva indossarlo tutti i giorni. Quando l'insegnante ha acceso la musica su cui dovevamo ballare,



Julie e Patricia hanno tappato le proprie orecchie e sono corse velocemente il più lontano possibile, ma Susy, Hanna e Kate stavano ballando proprio accanto all'altoparlante. A sua volta, Toby ha iniziato improvvisamente a urlare e piangere e non voleva parlare con nessuno, nemmeno con l'insegnante. Ma ammetto che ancora non so di cosa si trattasse perché ero occupato a mettermi il costume. Sapete dirmi cosa stava succedendo?



Molto emozionato
Gregory

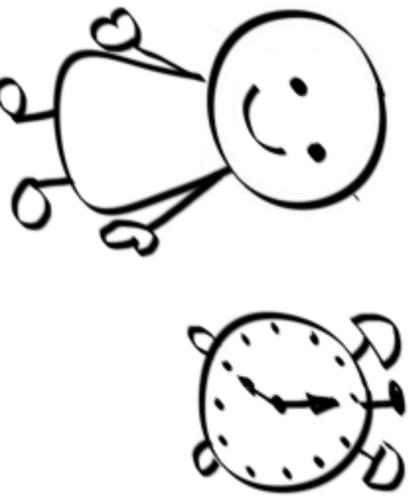
Perché i miei compagni di classe si sono comportati in modo così diverso? O forse volete giocare al detective e indovinare come mi comportavo durante le prove? Mi chiedo se possiate indovinare.

Come ti comporti di solito quando vi esibite davanti a un pubblico?

mi piace quando
è freddo



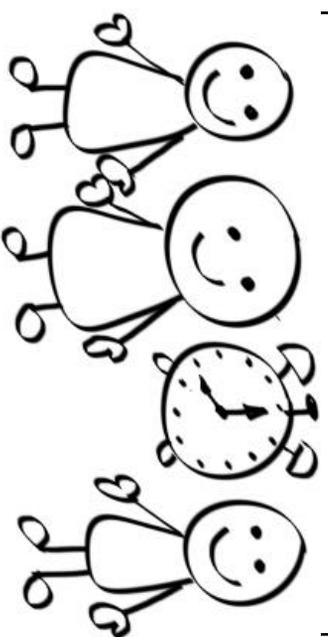
Mi piace alzarmi molto
presto la mattina prima
degli altri membri della
famiglia



mi piace quando
è tiepido



Di solito mi alzo insieme
al resto della mia
famiglia



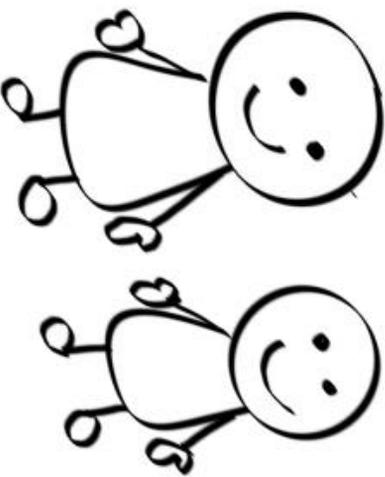
mi piace quando
è caldo



Mi piace dormire più
a lungo dei miei
familiari



Non mi piacciono
gli abbracci



Mi piacciono le attività
tranquille, che non
richiedono molto movimento
(giocare al tavolo).



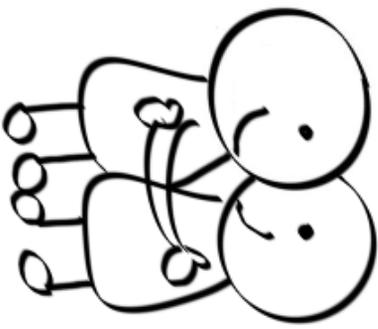
Mi piace quando
qualcuno mi abbraccia
dolcemente.



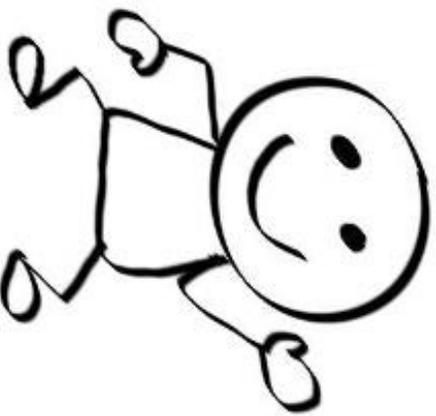
Mi piacciono sia le attività da
tavolo che quelle di
movimento.



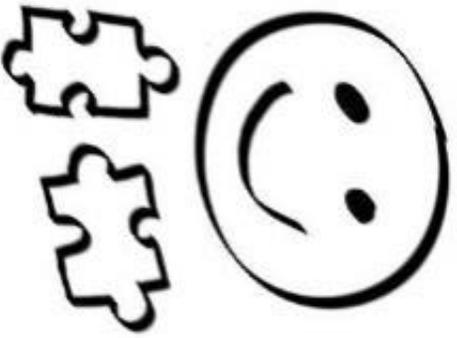
Mi piace quando
qualcuno mi
abbraccia forte.



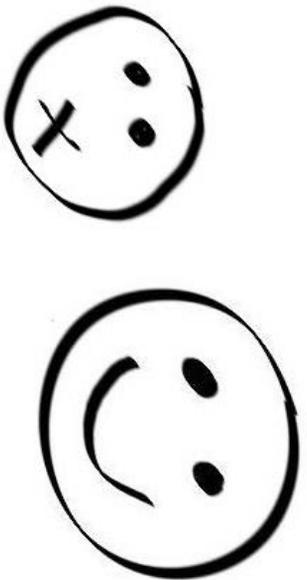
Mi piacciono le attività che
richiedono un movimento
veloce.



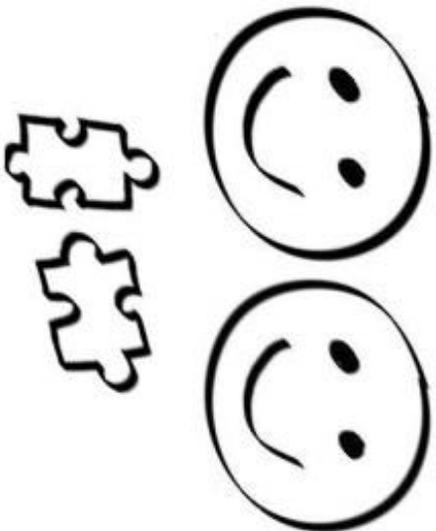
Mi piace giocare da solo



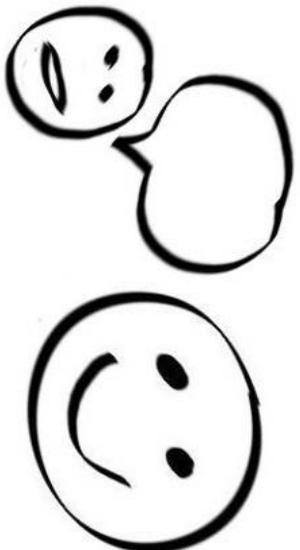
Mi sento meglio in un posto tranquillo e calmo.



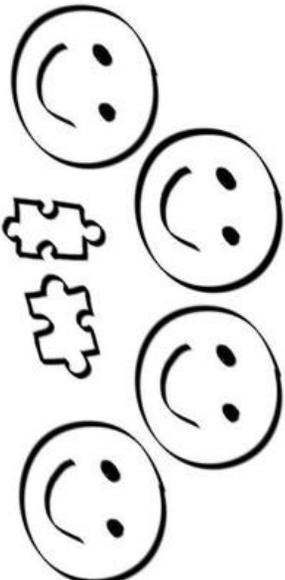
Mi piace giocare con 1-2 persone.



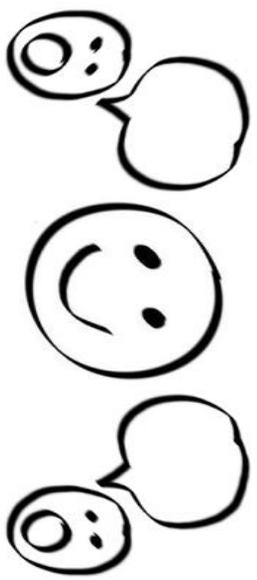
Mi piace quando i suoni intorno a me non sono troppo forti.



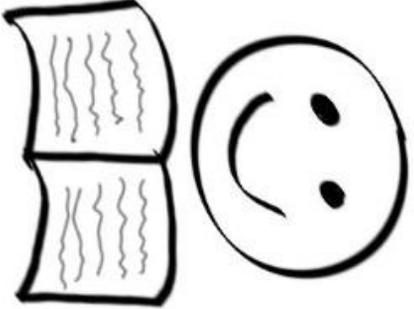
Mi piace giocare in un grande gruppo



Mi piace di più quando è rumoroso e accadono molte cose intorno a me.



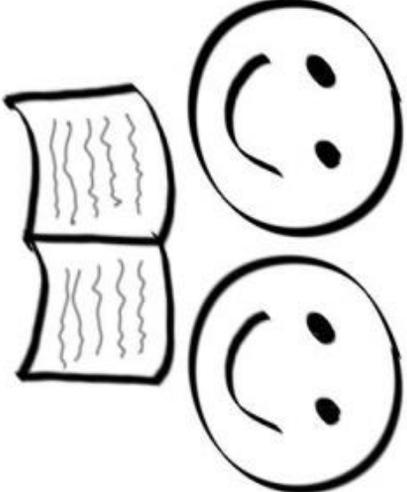
Mi piace lavorare
da solo



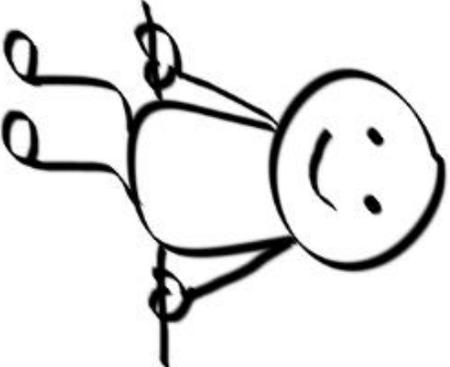
Ho spesso bisogno di
fare delle pause e
riposarmi dopo aver
lavorato o giocato.



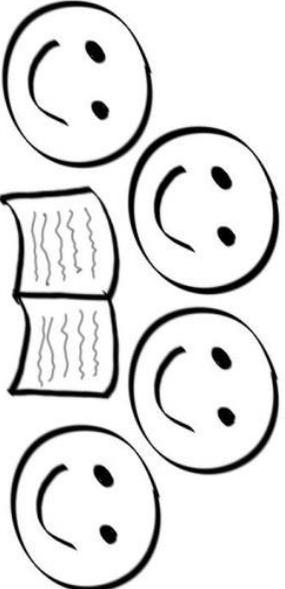
Mi piace lavorare
in coppia



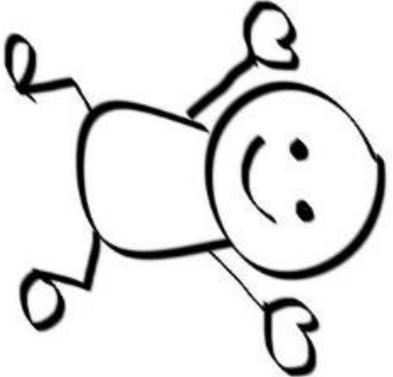
Di solito mi riposo
dopo un compito
lungo ed estenuante.



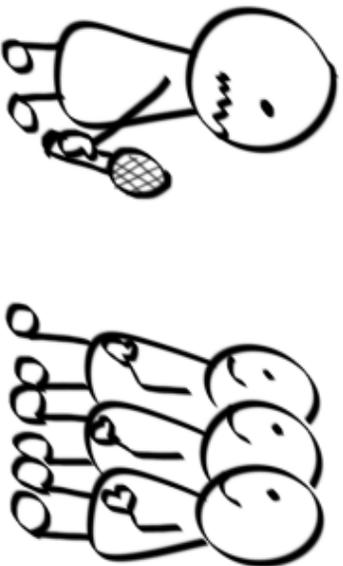
Mi piace lavorare in
un grande gruppo.



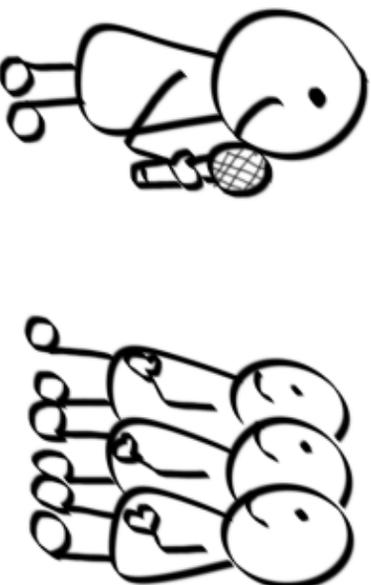
Di solito non mi
stanco



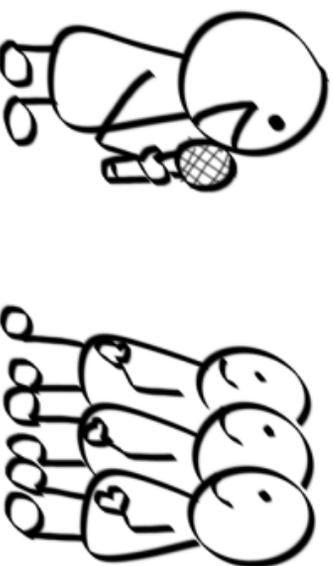
Sono molto stressato
quando devo esibirmi
di fronte ad altre
persone



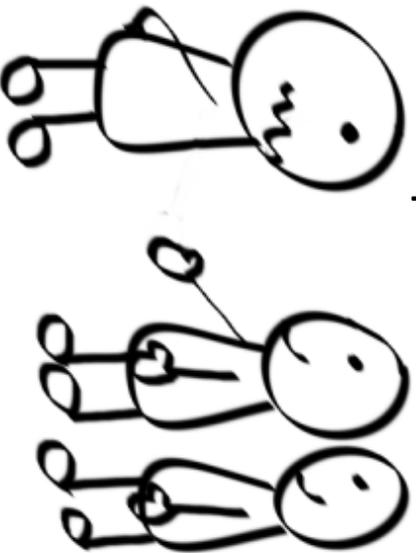
Non ho problemi a
esibirmi davanti agli
altri.



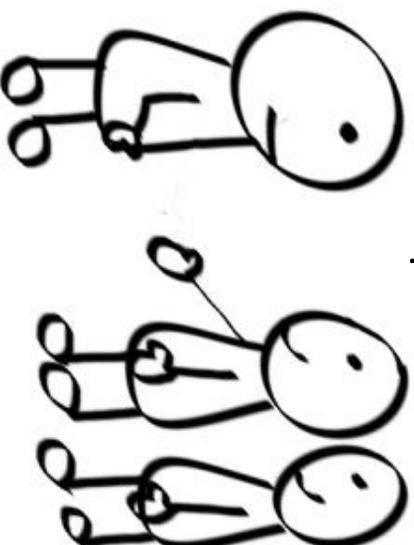
Amo esibirmi di
fronte ad altre
persone



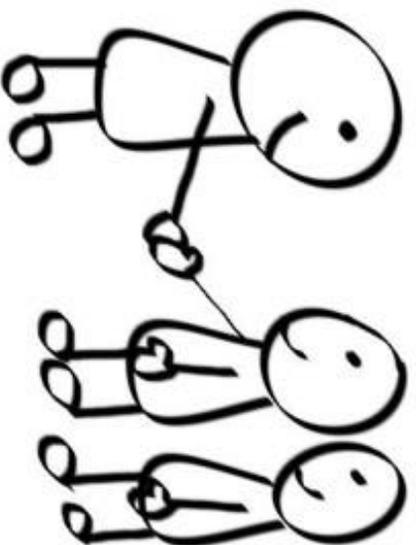
Mi vergogno e mi sento
stressato quando faccio
conoscenza con nuove
persone

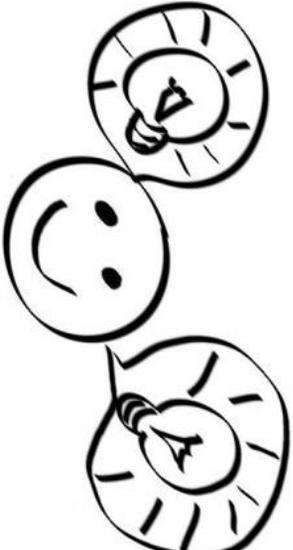


Mi vergogno un po' e mi
sento stressato quando
faccio conoscenza con
nuove persone.



Mi sento a mio agio
quando faccio conoscenza
con nuove persone



<p>Prima di avere una nuova idea, mi piace pensarci a lungo.</p> 	<p>Di solito devo pensare un po', prima di avere una nuova idea.</p> 	<p>Prima di iniziare a pensare ho già un paio di idee in testa.</p> 
--	---	---



MI PIACE



**NÉ MI
PIACE NÉ
NON MI
PIACE**



**NON MI
PIACE**

Ciao,



Mi affretto a darvi le soluzioni al mio puzzle. Non mi piace davvero esibirmi di fronte a un pubblico. All'inizio volevo rinunciare e scusarmi del tutto, ma poi mi sono ricordato dei vostri disegni con la prima lettera (quei disegni su cui avete disegnato rappresentazioni dei propri punti di forza e di debolezza). Ho deciso di accettare questa sfida. Ne ho parlato con l'insegnante e lei è stata molto comprensiva riguardo alla situazione. Mi ha dato un ruolo che era quello di accogliere gli ospiti all'inizio dello spettacolo e poi di presentare tutti gli artisti. Ero nervoso, ma ho fatto molto bene. L'insegnante mi ha affidato un compito in più, altrettanto importante: aiutare con tutte le decorazioni che c'erano sul palco. Anche se è stato davvero molto lavoro, tutti mi hanno detto che è venuto benissimo! Dopo lo spettacolo, la direttrice è venuta da noi e ha detto che le sarebbe piaciuto che la nostra commedia fosse mostrata in altre scuole. All'inizio erano tutti molto contenti, ma poi ho pensato che fosse davvero una grande sfida. Ricordate il nostro comportamento durante la prova generale? E se succede di nuovo? Ho pensato che sarebbe stato bello se avessi avuto qualche idea su come aiutare me stesso e i miei compagni di classe. Pensavo che un adulto potesse aiutarmi e ho chiesto a mio zio Thad cosa sarebbe stato utile per noi. Solo che probabilmente non era abbastanza serio.

Aiutatemi a decidere quali di queste idee sono buone.

Saluti, il disponibile Gregory





Jeremy, che non sopportava di indossare un costume.



Toby che ha iniziato a piangere e urlare per l'emozione e poi è scappato



Natalia, che fa tutto alla perfezione



Julie e Patricia che non sopportano la musica ad alto volume



Kate che tremava di paura

<p>Consigli per Jeremy, che non sopportava di indossare un costume:</p> 	<p>Getta via il costume e fai finta di non sapere cosa gli è successo.</p> <p>Parla a un adulto di ciò che è scomodo nel costume, pensa a cosa potrebbe essere cambiato per migliorarlo.</p> <p>Indossa il tuo costume ogni giorno per un breve periodo. Indossalo il più a lungo possibile. Alla fine scoprirai che diventa meno scomodo, perché il tuo corpo si abituerà.</p> <p>Rinuncia al tuo ruolo.</p>
<p>Consiglio per Julie e Patricia che non sopportano la musica ad alto volume</p> 	<p>Dì all'insegnante che non puoi resistere a lungo in un luogo rumoroso. Chiedi all'insegnante di abbassare il volume e se riesci a stare lontano dall'altoparlante.</p> <p>Grida molto forte quando diventa troppo forte. Il nostro rumore dovrebbe essere più facile da gestire.</p> <p>Chiedi all'insegnante se è possibile utilizzare tappi per le orecchie o cuffie antirumore. Molte persone li trovano utili.</p> <p>Nasconditi nel bagno e aspetta che sia tranquillo.</p>

**Consigli per Toby
che ha iniziato a
piangere e urlare
per l'emozione e poi
è scappato:**



Pensa con calma a ciò che ti fa perdere la calma. Pensa a come affronterai la situazione la prossima volta.

Racconta a un tuo buon amico cosa ti calma quando urli e piangi. Chiedi loro di calmarti in questo modo la prossima volta.

Pensa ai sintomi che ti dicono che stai per esplodere. La prossima volta, confidati con un insegnante o un compagno di classe che ti piace.

Dì a tutti che se ti infastidiscono, te ne andrai e non tornerai.

**Consiglio per
Natalia, che fa tutto
alla perfezione:**



Sottolinea gli errori e i difetti degli altri. Grazie ai tuoi commenti, impareranno più velocemente.

Chiedi se qualcuno vuole esercitarsi a ripetere la sua parte con te. Spiega loro come affronti lo stress.

Quando gli altri esitano a svolgere un compito, sospirare e fare smorfie.

Sorridi alla persona che sembra stressata. Chiedi cosa potrebbe aiutarla o cerca di tirarla su di morale.

**Consiglio per Kate
che tremava di
paura**

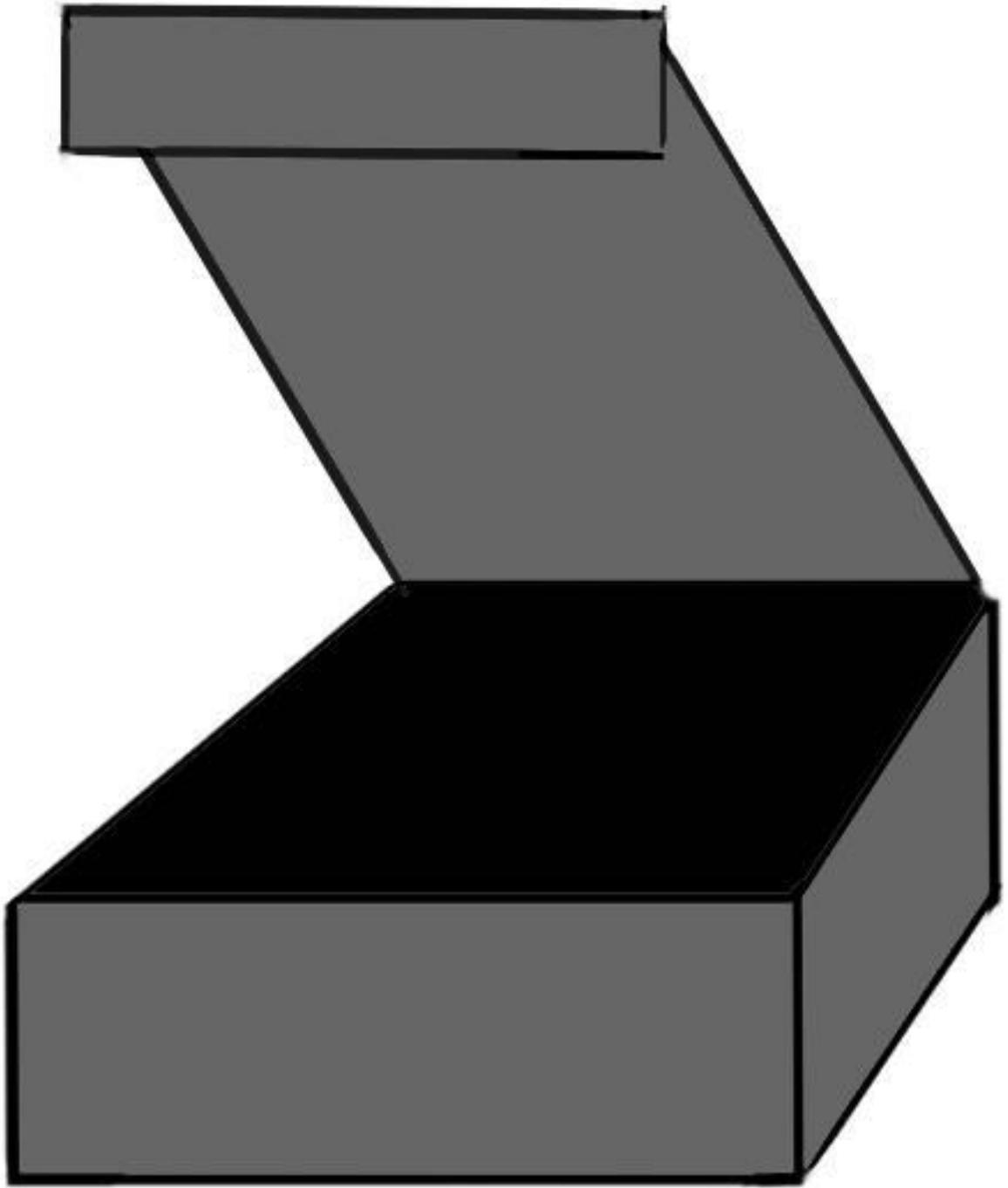


Almeno una volta al giorno immagina di svolgere le attività che trovi stressanti, ad es. esibirti sul palco, fai dei respiri profondi quando lo fai

Quando devi fare qualcosa di cui hai paura, ad es. esibirti sul palco, fingi di avere mal di pancia. Resta a casa e i tuoi problemi sono finiti.

Parla ai tuoi compagni della tua paura. Chiedigli di starti vicino e sostenerti

Trova persone che hanno una paura simile a te e ridi di loro insieme ai tuoi compagni di classe, quindi l'attenzione di tutti sarà distolta da te.



Cari amici,

ho bisogno del vostro aiuto. Sono così arrabbiato che penso di stare per esplodere! Oggi, nel pomeriggio, ero nella nostra classe ad aspettare che i miei genitori venissero a prendermi. Alla fine della giornata, quando ci sono meno bambini in classe, il nostro gruppo condivide una stanza con un altro gruppo, che include Frank. Vorrei dirvi che ogni volta che lo vedo, cerco di stargli lontano. Frank di solito è molto chiassoso e talvolta infastidisce gli altri. Ma quello che ha fatto oggi, ha superato il limite. Ero seduto al mio tavolo e disegnavo un fumetto. Ho sentito il gruppo di Frank entrare nella stanza. Pensavo che Frank mi sarebbe rimasto lontano e avrebbe giocato con i suoi compagni di classe come fa di solito. Sfortunatamente, non questa volta. Frank si è seduto accanto a me. Era arrabbiato perché l'insegnante gli aveva detto di compilare un foglio di lavoro. Naturalmente, non aveva intenzione di lavorare sui compiti assegnati dall'insegnante. Invece, ha iniziato a ridere del mio fumetto. Ha detto che disegno come un bambino di tre anni e ha anche detto che solo le ragazze disegnano. All'inizio ho cercato di ignorarlo, ma ha cominciato a agitarsi così tanto che ha versato il suo succo sul mio disegno. Tutto il mio lavoro era stato svolto invano! Quando l'insegnante si è avvicinato, ha mentito dicendo che l'avevo avvicinato, che avevo combinato un pasticcio e non l'avevo lasciato lavorare! Mi ha anche fatto la linguaccia dietro la schiena. Era troppo! Non ho avuto il tempo di spiegare l'intera situazione all'insegnante perché i miei genitori sono arrivati per portarmi a casa. Nel guardaroba, ho provato a mettermi le scarpe e la giacca, ma ero così arrabbiato che i lacci delle mie scarpe continuavano

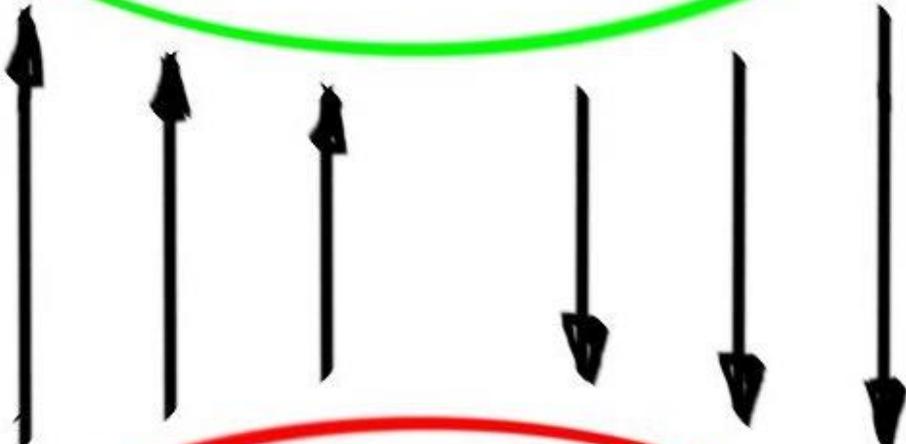
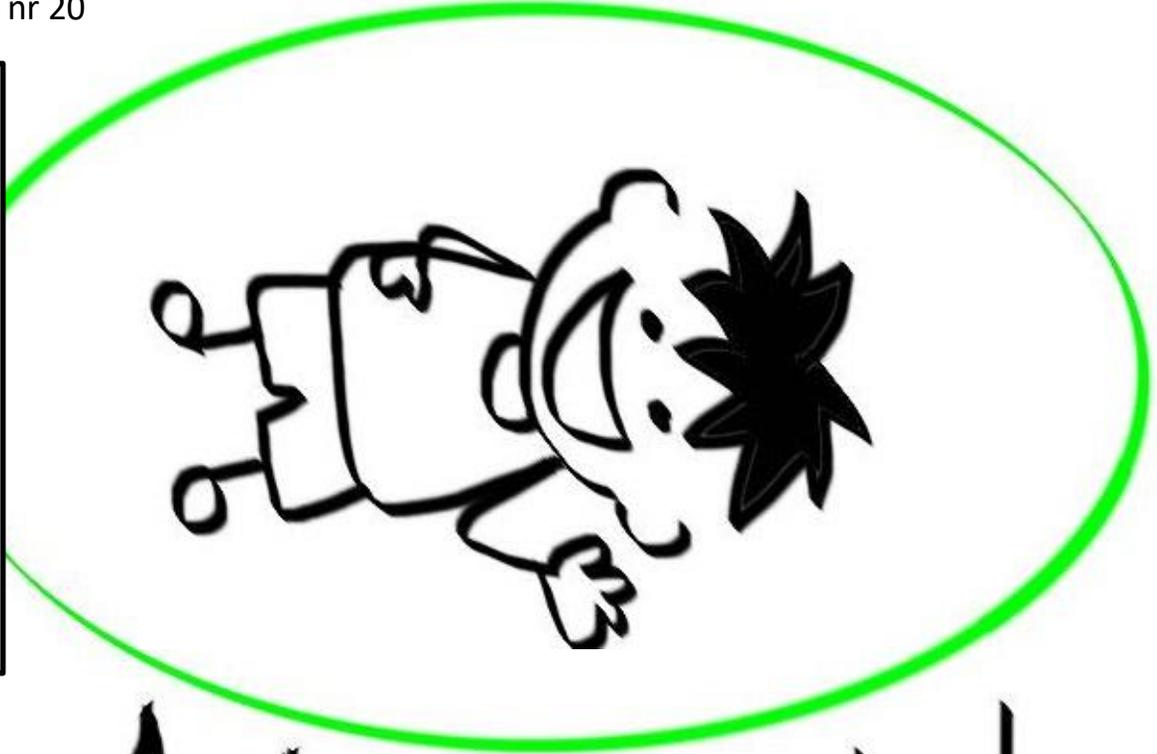
ad aggrovigliarsi e il mio braccio non riusciva a mirare a una manica. È stato un disastro totale. Sono tornato a casa molto agitato. Resto nella mia stanza per ora. I miei genitori mi hanno chiesto cosa mi fosse successo, ma non voglio ancora parlare con nessuno. Solo io sono così nervoso?

Ti succede mai se qualcuno ti fa perdere l'equilibrio? Cosa fai per tornare a uno stato normale, te lo chiedo perché nulla di quello che ho provato mi ha ancora aiutato.

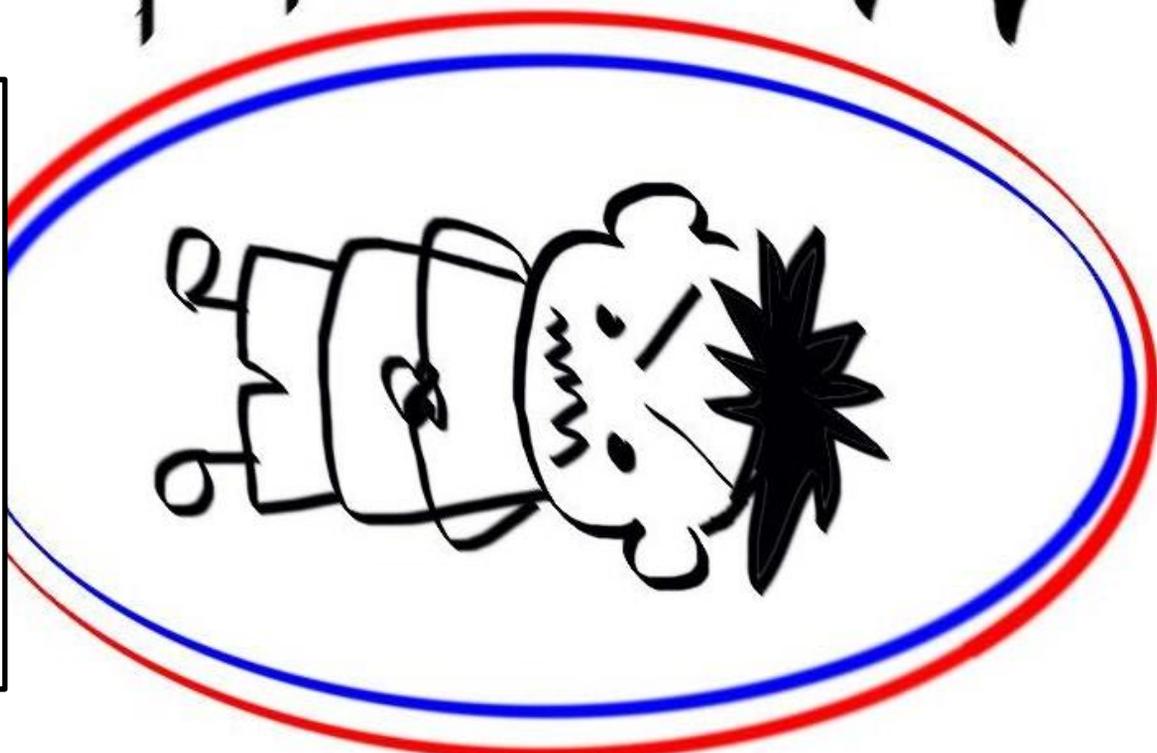
*Saluti,
Gregory*



ZONA DI EQUILIBRIO



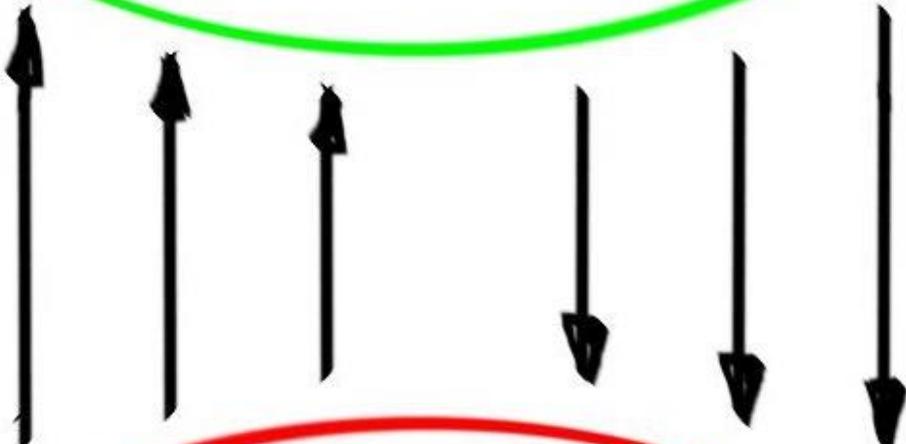
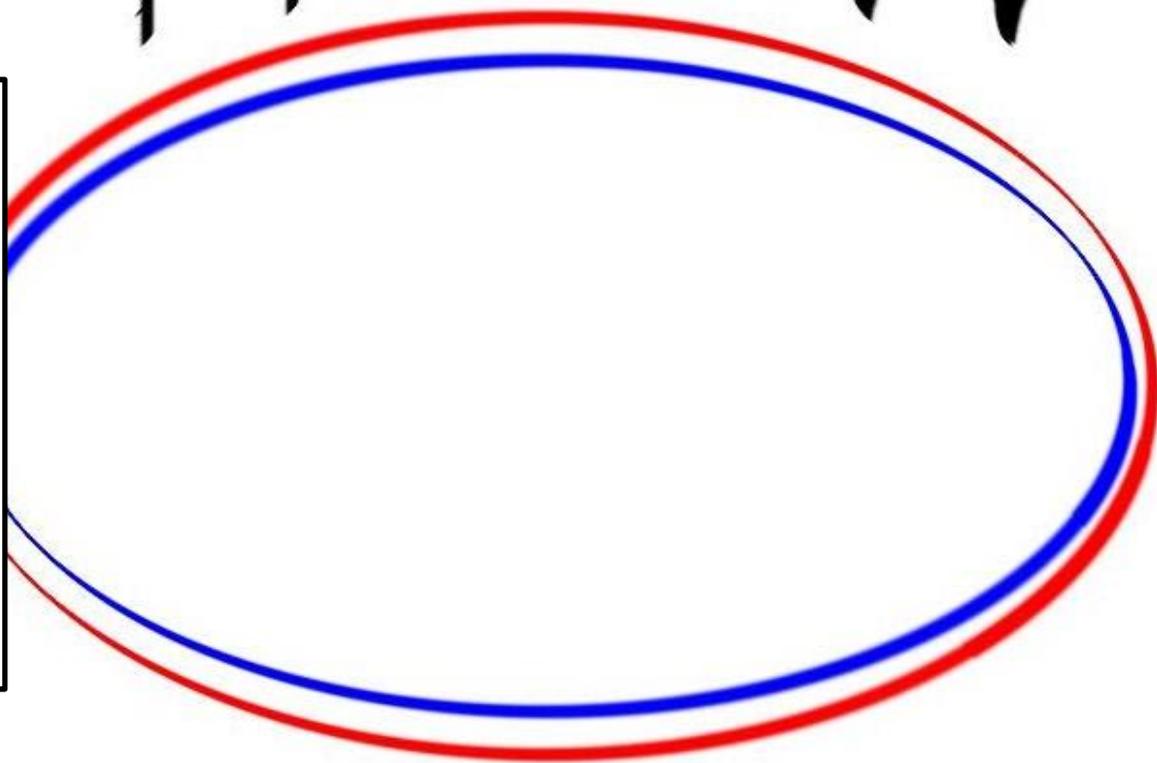
ZONA DI LOTTA, FUGA O PERICOLO



ZONA DI EQUILIBRIO



ZONA DI LOTTA, FUGA O PERICOLO



Ciao amici,



Vi scrivo oggi con una fretta incredibile perché ultimamente ho avuto pochissimo tempo per qualsiasi cosa! Probabilmente vi starete chiedendo cosa sia successo. Bene, molto presto avrete una risposta.

Certo, vado a scuola tutti i giorni. . Abbiamo lezioni ogni giorno con il nostro insegnante, ma anche lezioni di musica e ritmo, inglese, lezioni di sport e arte. Dopo tutto questo, sono abbastanza stanco, ma non ho finito per la giornata. Quando i miei genitori mi vengono a prendere, torniamo a casa. Dicono che tutti dovrebbero fare un po' di esercizio durante il giorno e respirare aria fresca, quindi attraversiamo il parco mentre torniamo a casa. Le mie gambe sono doloranti dopo la passeggiata, ma sono felice di avere l'opportunità di chiacchierare con i miei genitori. Poi, di solito mi incontro con John. Ti ricordi di lui? È il ragazzo che mi ha chiesto di creare un fumetto sui calciatori: ci siamo spinti a fondo nel progetto. Ogni giorno aiuto nelle faccende domestiche: butto la spazzatura e riordino la mia stanza. Succedono così tante cose che a volte sono pronto a mollare. Mio padre dice che la mia batteria è scarica. All'inizio ho riso quando l'ho sentito. Non sono un giocattolo con le batterie. Di cosa sta parlando? Ma presto me lo ha spiegato. Papà sostiene che ognuno di noi ha dentro una specie di batteria, che si scarica un po' quando facciamo qualcosa. Ci dà l'energia per giocare, imparare, correre, disegnare o anche scherzare. Quando si esaurisce, non abbiamo forza e spesso ci arrabbiamo o ci irritiamo. Papà dice che dobbiamo prenderci cura delle nostre batterie ricaricandole di tanto in tanto. Pensavo di essere un campione nel riposo, come nessun altro! Dopotutto, mi piace dormire a lungo e quando sono a letto trovo anche il tempo per giocare con il computer prima di andare a dormire.



Sai qual è la cosa più strana? Papà dice che non è riposo! Potete dirmi cosa intende? Come devo riposare affinché la mia batteria si ricarichi? Aiutatemi per favore!

Saluti,
Gregory



SDRAIARSI



DORMIRE



ESERCIZIO



GIOCARE



BERE



MANGIARE



DISEGNARE



BALLARE



CANTARE



RESPIRARE
PROFONDAMENTE



ASCOLTARE
MUSICA



GIOCARE CON
UN ANIMALE



CAMMINARE



PRATICARE YOGA



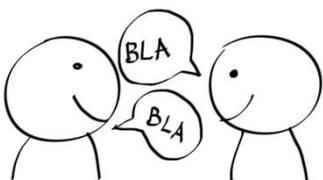
LEGGERE



FARE UN
BAGNO



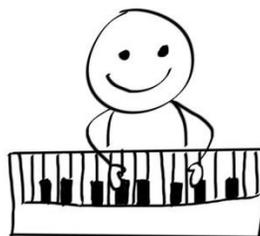
PARLARE



COCCOLARSI



SUONARE UNO
STRUMENTO



ANNUSARE I
FIORI



Ciao ragazzi,



Per favore, ditemi, come stanno le vostre batterie interne? Sono completamente cariche? Avete molta energia? Lo chiedo perché devo caricare le mie, solo un po'! È stata una giornata così emozionante!

Oggi, durante una giornata di lavoro molto impegnativa, sono stato un po' come un guardiano del buon comportamento. Ora ho la possibilità di raccontarvi cosa sta succedendo.

Già sapete che oggi ero al compleanno del mio compagno di classe preferito - John. Come il resto della mia classe, sono stato invitato alla sala giochi.

Fin dall'inizio, quando John stava scartando i regali, ho avuto la mia prima missione. Toby, che era in piedi accanto a me, ha notato il gioco che John aveva appena ricevuto. Ha detto che è inutile, perché puoi finire questo gioco in un solo giorno. Gli ho detto subito di rimanere in silenzio, perché non volevo che John lo sentisse.

Mentre stavamo mangiando la torta, Marcella ha accidentalmente sporcato la camicetta di Natalia.



. Quando Natalia se ne è accorta, ha chiamato Marcella stupida ed è corsa in bagno piangendo, si è poi rifiutata di parlare con chiunque fino alla fine della festa. Per fortuna si è un po' rasserenata quando le ho portato i suoi dolci preferiti.

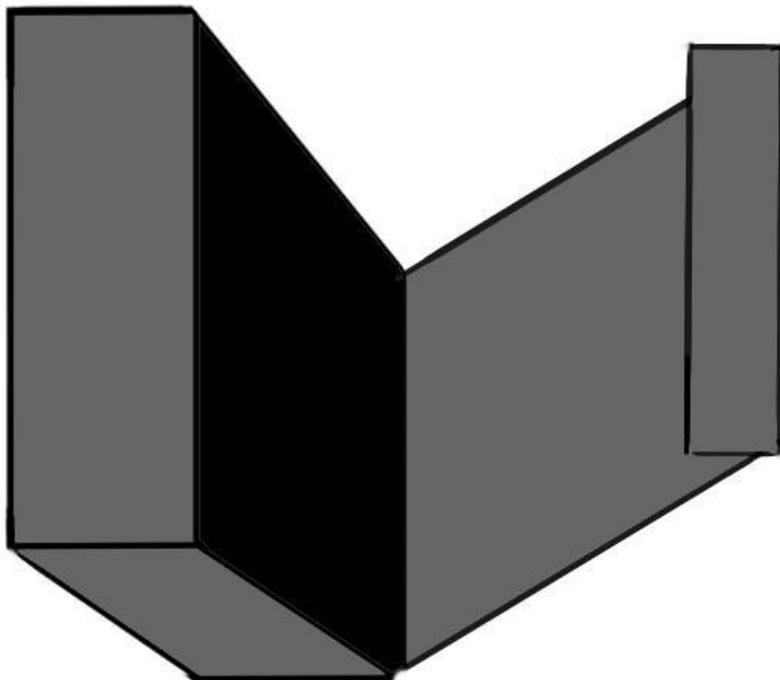
Alla fine, Jeremy, che era molto stanco il trambusto, ha detto che era una festa stupida. Voleva chiamare i suoi genitori per venirlo a prendere. Fortunatamente, sono stato in grado di portarlo in un posto più tranquillo dove poteva riposarsi un po'.

E sai una cosa, anche io ero stanco per il trambusto. Mi sarei arrabbiato anch'io se qualcuno avesse sporcato i miei vestiti con la torta. Penso anche che il gioco ricevuto da John non sia stato eccezionale. Ma penso che il mio amico abbia superato il limite parlando di queste cose.

Se John avesse sentito tutto si sarebbe turbato. Quale sarebbe, secondo te, un modo migliore per esprimere queste cose? Hai mai detto qualcosa di troppo duro o sentito parole troppo dure da qualcun altro?

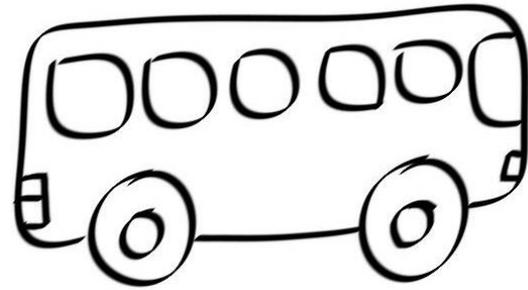
saluti,
Gregory

<p>Sei così maldestro! Mi hai sporcato il vestito!</p>	<p>Mi arrabbio terribilmente quando qualcuno mi sporca i vestiti, per favore fai attenzione quando passi vicino a me portando del cibo.</p>
<p>Che gioco senza speranza!</p>	<p>Vedo che ti piace il tuo gioco, ne preferisco altri</p>
<p>Che odore terribile!</p>	<p>Ci si sente senza aria qui. Possiamo per favore aprire la finestra per far entrare un po' d'aria fresca nella stanza?</p>
<p>Che schifo! Che orribile zuppa!</p>	<p>Non è la mia zuppa preferita. Ma tu fai i migliori pancake del mondo!</p>
<p>Puoi smetterla di urlare così?</p>	<p>Ho paura che tra un minuto mi venga il mal di testa. Puoi cantare un po' più piano, per favore?</p>
<p>Non ti sto prestando il mio gioco! Sei goffo e lo romperai!</p>	<p>L'ultima volta che mi hai restituito un gioco rotto, mi sono un po' arrabbiato. Per favore, stai più attento questa volta</p>
<p>Muoviti più veloce!</p>	<p>Divento nervoso quando camminiamo così lentamente. Vorrei davvero che tu andassi più veloce. Non vorrei essere in ritardo.</p>
<p>Dici sciocchezze! Sei un bugiardo!</p>	<p>Se quello che hai detto è vero, qualcuno potrebbe invidiarti le tue avventure</p>



Ciao,

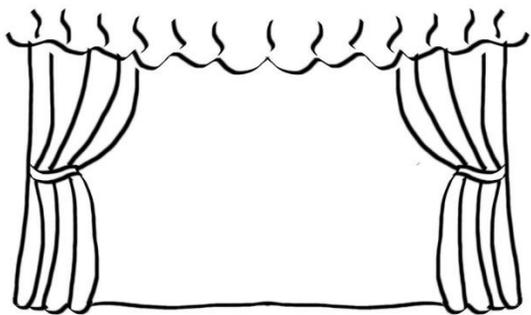
Sono appena tornato da gita con la scuola e ho deciso di scrivervi subito. Siamo andati a teatro per vedere uno spettacolo intitolato "Hansel e Gretel".



Tutti quelli del mio gruppo erano impazienti di fare questa gita, principalmente perché stavamo progettando di andare in pullman. Al mattino ho preparato lo zaino e, pieno di energia, sono andato con mio padre al punto di raccolta fuori dal nostra scuola.

Sono rimasto sbalordito quando ho visto che anche il gruppo di Frank si stava radunando accanto al nostro autobus. Frank è un ragazzo che infastidisce spesso gli altri bambini ed è molto chiassoso. Ricordate come nei giorni scorsi mi ha messo nei guai a scuola? Da quel momento, non ho avuto una buona opinione di lui.

Come mi aspettavo, fin dall'inizio Frank ha causato molti problemi. Una volta continuava a spingere gli altri mentre faceva la coda per il guardaroba e poi ha inventato la scusa che si era trattato solo di un incidente.

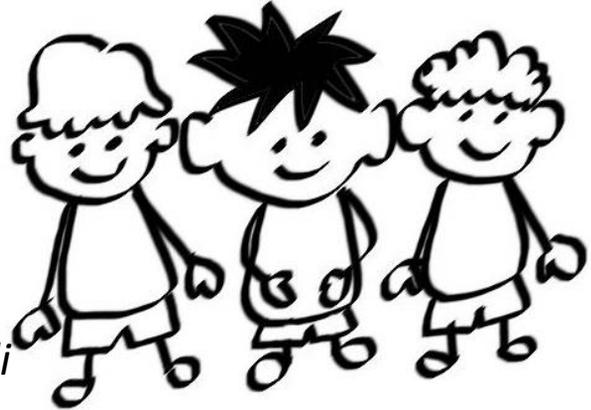


Un'altra volta, ha preso il posto di qualcuno sull'autobus e ha detto che era stato il suo posto fin dall'inizio.

Inoltre, ha nascosto i cappelli delle ragazze per scherzare ma le ha fatte piangere al punto che volevano chiamare i loro genitori per riportarle a casa.

Osservando tutto questo, mi sono ricordato quello che mi avete insegnato. Quando siamo infastiditi da qualcosa, è importante identificare ciò che sta accadendo e parlare di ciò che sentiamo e anche di ciò di cui abbiamo bisogno dall'altra persona. Quindi, ho detto subito a Frank: "Mi arrabbio quando nascondi i capelli delle ragazze. Vorrei che tu glieli restituissi." Inizialmente, Frank non sembrava preoccupato di quello che avevo detto. Ma devo ammettere che ero così stressato che ho parlato molto piano e con voce tremante. Dopo un po', ho ripetuto la stessa frase con voce più forte e con più sicurezza. Frank ha reagito bloccandosi per la sorpresa e si è limitato a fissarmi. Sono rimasto molto sorpreso, perché dopo un po' i miei amici John e Toby si sono uniti a me. E gli hanno anche detto con fermezza cosa pensavano della situazione.

Dopodiché, Frank non ha avuto scelta, quindi ha restituito alle ragazze quello che aveva rubato in precedenza. Tremavo come una foglia di paura, ma ero così orgoglioso di me stesso e, ovviamente, anche dei miei compagni di classe!



Ovviamente, ciò non significa che Frank si sia comportato come un angelo fino alla fine dell'escursione. Ha infastidito e disturbato gli altri un paio di volte. Ha persino preso a calci la mia sedia durante lo spettacolo, ma non ho avuto alcun problema a esprimere un'opinione sul suo comportamento. E sapete cosa è successo? Ha smesso di farlo. In qualche modo, le parole possono avere un grande potere.

Saluti,
Gregory

<p>Qualcuno seduto dietro di te sta prendendo a calci il tuo sedile.</p>	<p>Ti accorgi che una persona seduta dietro il tuo amico sta prendendo a calci il suo posto.</p>
<p>La persona seduta dietro di te ti ha portato via il cappello e non è disposta a restituirlo.</p>	<p>Ti accorgi che una persona seduta dietro al tuo amico gli ha portato via il cappello e non è disposta a restituirlo</p>
<p>La persona seduta accanto a te ha preso il tuo posto e ha detto che d'ora in poi si sarebbe seduta lì.</p>	<p>Qualcuno ha preso il posto del tuo amico e ha detto che d'ora in poi si siederà lì.</p>
<p>La persona dietro di te fa così tanto rumore che ti viene il mal di testa.</p>	<p>Il tuo amico dice che ha mal di testa, perché qualcuno seduto dietro di lui fa tanto rumore.</p>
<p>La persona seduta dietro di te ha lasciato cadere le briciole mentre mangiava e ha detto che sei stato tu a fare il pasticcio.</p>	<p>La persona seduta dietro il tuo amico ha lasciato cadere le briciole mentre mangiava e ha detto che è stato il tuo amico a fare il pasticcio.</p>

Ciao,



Abbiamo ospitato Zia Barbara e zio Thad. Dovresti ricordarlo, zio Thad è un burlone che mi dava dei consigli quando volevo aiutare i miei compagni di classe che dovevano fare uno spettacolo.

Mio zio e mia zia hanno viaggiato da Cracovia e sono stati con noi nella nostra casa per il fine settimana. Mi piace molto quando abbiamo ospiti. Forse non sono un compagno (sapevate già che non lo sono affatto!), ma mi piace sedermi insieme a tutti gli altri e ascoltare di che cosa parlano. Questa visita è stata insolita e devo ammettere che è stata piuttosto faticosa. Nel momento in cui mio zio è entrato dalla porta, solo per scherzo, mi ha dato una stretta di mano molto forte. Mia zia, a sua volta, mi ha chiesto di baciarla sulla guancia, cosa che non volevo fare. Poi ha insistito perché mi sedessi sulle sue ginocchia. Ha detto che quando ero piccolo, lo facevo sempre. Però non sono più così piccolo! Quando i miei genitori hanno raccontato che vado molto bene a scuola, mio zio voleva che recitassi una poesia davanti a tutti, e sapete quanto non mi piace esibirmi davanti ad un pubblico quando tutti mi guardano. Non so come sono riuscito a trovare una scusa e sono scappato nella mia stanza. In seguito, quando ero in bagno, mia zia è entrata per caso. Non le importava che io mi stessi cambiando. Ha detto che quando ero piccolo mi cambiava i pannolini, e quindi non ho nulla di cui vergognarmi. Fortunatamente, mio padre ha sentito la conversazione e ha chiesto a mia zia di aspettare che uscissi dal bagno.. Sapete una cosa? Mi piace quando mio zio racconta barzellette,



mi piace scherzare con lui e ascoltare le sue simpatiche avventure. A sua volta, mia zia aiuta sempre mia mamma e lei sa spiegare i compiti difficili di scuola come nessun altro. Fa anche le ciambelle più deliziose di tutto il mondo!

Ma sfortunatamente mio zio e mia zia a volte superano il limite. Non so come reagire. Per favore ditemi, cosa fate in queste situazioni?

Saluti,
Gregory

<p>Stai camminando con un adulto che ti tiene per mano. Ti tira la mano così forte che è doloroso.</p>	<p>Un adulto vorrebbe che ti sedessi sulle sue ginocchia, ma l'idea non ti piace.</p>
<p>Un adulto ti saluta con una stretta di mano molto forte.</p>	<p>Un adulto ti prende e ti lancia in alto, il che ti fa stare male.</p>
<p>Un adulto vorrebbe che tu lo salutassi con un bacio, ma tu non ne hai voglia.</p>	<p>Un adulto vuole leggere il tuo taccuino segreto, che usi per annotare i tuoi segreti.</p>
<p>Alcuni adulti vorrebbero che recitassi una poesia, ma in questo momento non ne hai voglia.</p>	<p>Un adulto vorrebbe disegnare con te, ma non ascolta e corregge ostinatamente il tuo disegno.</p>
<p>Un adulto mangia i dolci che hai ricevuto in regalo.</p>	<p>Ogni volta che ti vedono, un adulto ti tira i capelli per scherzo, cosa che non ti piace.</p>

Ciao amici,

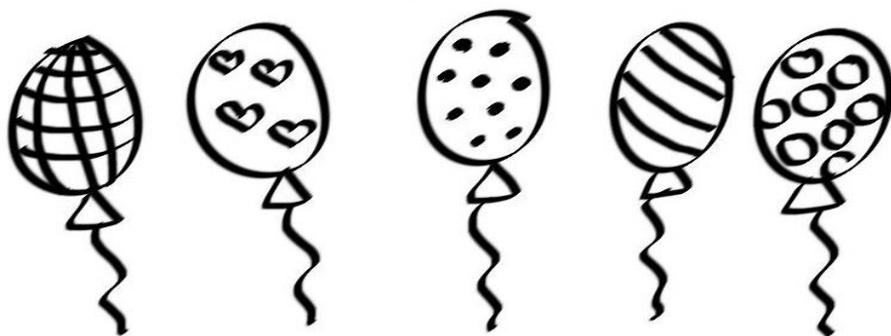
Sono davvero felice perché ultimamente sono successe molte cose positive. Prima di tutto, sabato scorso è stato il mio compleanno! Proprio come tutti gli altri probabilmente, adoro questo giorno, e non solo perché posso mangiare tutti i dolci che voglio, o perché ricevo regali fantastici.



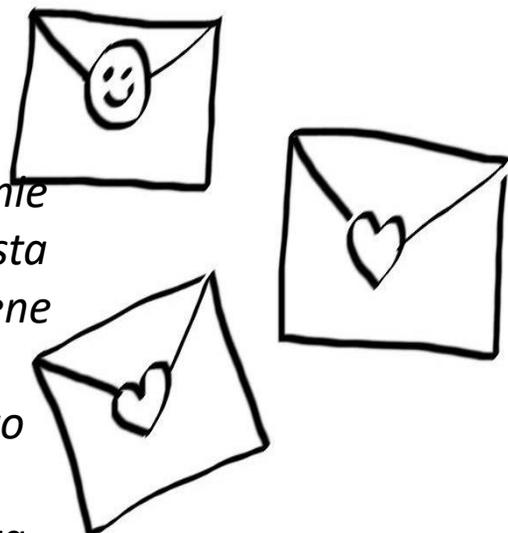
Soprattutto, è perché posso invitare tutte le persone che mi sono vicine. Ovviamente i miei genitori erano presenti. Ho invitato anche zio Thad (ricordate, il burlone che mi dava consigli su come aiutare i miei amici che dovevano fare uno spettacolo) e zia Barbara (quella che vuole sempre che la bacio sulla guancia quando la saluto). E, naturalmente, c'erano anche i miei compagni di classe: ho invitato tutti!

Ho anche invitato Toby, anche se non mi piace molto, perché è molto chiassoso e infastidisce tutti. Ma non indovinerai chi altro si è presentato, il mio amico della vecchia scuola materna, Jimmy. Sono quasi caduto dalla sedia quando l'ho visto.

La festa di compleanno è stata fantastica.



Sai che non mi piace essere al centro dell'attenzione e non mi piacciono i posti rumorosi. Tuttavia, ho cercato di gestire le mie emozioni. Ho pensato a tutto prima della festa e mi sono inventato giochi che andassero bene a tutti allo stesso modo e che fossero accompagnati da musica rilassante. Ma devo ammettere che ero comunque abbastanza stanco dopo la festa. Anche oggi sono ancora di ottimo umore



E quando penso a tutto questo, penso che sia bello ricevere regali, ma regalarli agli altri è ancora meglio. Sono un buon osservatore, quindi ho visto quanto tutti sembravano felici quando ho aperto i loro regali. Oggi ho deciso di fargli dei regali. Per ogni persona che era alla mia festa di compleanno, ho creato una piccola nota con un messaggio che esprime ciò che mi piace di loro o ciò per cui vorrei ringraziarli. Prendere appunti su mamma, papà, John o Jimmy è stato molto facile!

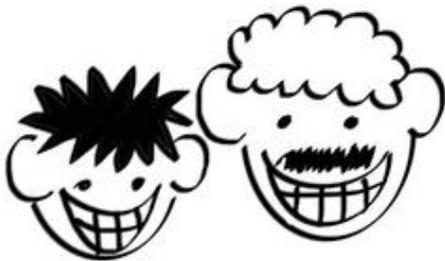


Ho dovuto pensare a lungo a cosa disegnare per zia Barbara o Toby. Ma, per questo motivo, mi sono reso conto che anche se vedo solo caratteristiche fastidiose nel comportamento di qualcuno, nonostante ciò, si possono comunque trovare in loro alcune caratteristiche positive.

Infine, vi ho scritto una nota. Volete dare un'occhiata?

*Saluti,
Gregory*

PER ZIO



PER JOHN



PER
MAMMA



PER PAPA'



PER TOBY



PER TE

