



Barbara Frandino

Che Paura!

**GUIDA PER FABBRICARE CORAGGIO
E AFFRONTARE OGNI MOSTRO**

Con le illustrazioni di Lucia Zappulla

FABBRI
EDITORI



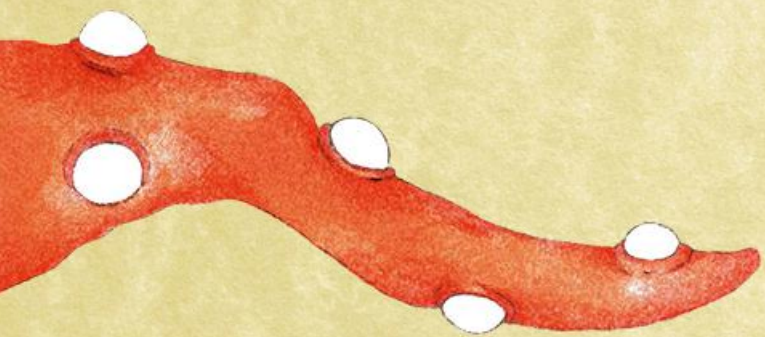
Barbara Frandino

Che Pauro!

**GUIDA PER FABBRICARE CORAGGIO
E AFFRONTARE OGNI MOSTRO**

Postfazione di Stefania Andreoli
Con le illustrazioni di Lucia Zappulla

FABBRI
EDITORI



*Ho imparato che il coraggio
non è la mancanza di paura,
ma la vittoria sulla paura.
L'uomo coraggioso non è colui
che non prova paura, ma colui
che riesce a controllarla.*

Nelson Mandela

I rigori li sbaglia solo chi ha il coraggio di tirarli.

Diego Armando Maradona

Sommario

RISPETTATE LA PAURA p. 10



PAURA DI PERDERSI

Identikitp. 16

La storia di Marta ovvero meglio una
mamma oggi che una gallina domani...p. 18

Come affrontare la Paura fabbricando
coraggiop. 22



PAURA DI DORMIRE DA SOLI

Identikitp. 26

La storia di Carlo e di quando la paura
decise di cambiare zonap. 28

Come affrontare la Paura con l'aiuto
di una formicap. 32



PAURA DEL BUIO

Identikitp. 34

La storia di Gianni che perse
la mano e poi la ritrovòp. 36

Come affrontare la Paura con
il suono OM.....p. 38



PAURA DI AMMALARSI

- Identikitp. 40
- La storia di Teresa e del salame
contagiosop. 42
- Come affrontare la Paura grazie
all'amicizia di mente e corpo..... p. 46



PAURA DI FARE I COMPITI

- Identikitp. 50
- La storia di Alberto e del postino
di pagina 87p. 52
- Come affrontare la Paura imitando
il signore delle scimmiep. 56



PAURA DI ESSERE GIUDICATI

- Identikitp. 58
- La storia di Lucia e di come ottenne
tre cono panna, pistacchio e ribesp. 60
- Come affrontare la Paura e realizzare
un sogno realizzabilep. 64



PAURA DI LAVARSI

Identikitp. 66

La storia di Martino e del terribile

tubo di scaricop. 68

Come affrontare la Paura senza fidarsi,

ma provandop. 72



PAURA DELLA MORTE

Identikitp. 74

La storia di Paride e Penelope e della

nonna che rimase con lorop. 76

Come affrontare la Paura e imparare

a godersi il presentep. 80



PAURE STRANE

Identikitp. 84

La storia di Diego e di quando scoprì

che non era solop. 86

Come affrontare la Paura

con qualche piccolo gestop. 90



PAURA DI DIVENTARE GRANDI E RESTARE PICCOLI

- Identikit p. 94
- La storia di Gigi e Marcello e della
magia dell'estate p. 96
- Come affrontare la Paura allontanando
i pensieri negativi p. 100



PAURA DEL DIVORZIO

- Identikit p. 104
- La storia di Giulio e della strana
divisione a metà p. 106
- Come affrontare la Paura con un seme
di mais p. 112



PAURA DELLA PAURA

- Identikit p. 116
- La storia di Giovanni e di come
un libro può cambiarti la vita p. 118
- Come affrontare la Paura con la forza
delle radici p. 122

DUE PAROLE PER MAMMA E PAPÀ p. 124

Rispettate la Paura

Voglio raccontarvi una storia vera.

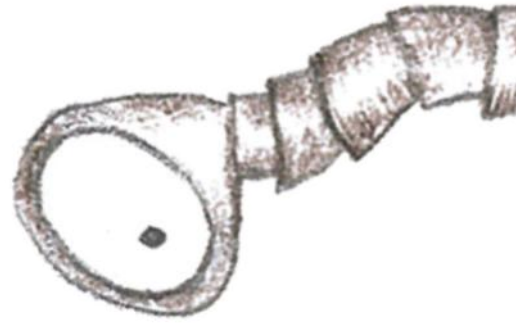
Nella Russia Orientale vivono quattrocento tigri siberiane. Obbligate in habitat sempre più ristretti, le tigri vivono troppo vicine agli abitanti dei villaggi e ai loro cani, dai quali contraggono una malattia che si chiama cimurro canino.

Sulle tigri, il cimurro causa vari effetti, ma soprattutto le rende insensibili alla paura: le tigri infettate non temono più nulla e si avvicinano alle case, camminando

tra la gente come se fosse
la cosa più normale
del mondo. Così
capita che, se non



muoiono per il virus, vengano uccise dai fucili dell'uomo. E a poco a poco, queste tigri senza paura stanno rischiando l'estinzione.



La paura è quindi un'emozione che va rispettata.

Chi studia l'evoluzione, sa che ci sono tre tipi di reazione al pericolo: congelati, scappa, combatti. Sono quelle che hanno salvato i nostri antenati dall'estinzione, ma sono anche quelle che ritroviamo nei nostri comportamenti di tutti i giorni: ci immobilizziamo per un rumore improvviso, ce ne andiamo piuttosto che affrontare una discussione che ci intimorisce, diventiamo aggressivi quando ci sentiamo attaccati.

Se i nostri antenati non avessero avuto paura, l'uomo primitivo sarebbe scomparso e non ci sarebbe stata l'evoluzione che ha portato fino a noi, oggi, qui.

Ma la paura è anche un'arma a doppio taglio, perché la mente, a volte, non fa differenza tra un pericolo reale