

SONO ARRABBIATO



BY CHILDBOOK.AI CHILDBOOK.AI

Leo ha cinque anni. Oggi sente una rabbia grande dentro la pancia. Mamma e papà coccolano la sorellina Sofia e non guardano lui. Leo stringe i pugni e diventa tutto rosso. 'Non è giusto!' grida forte. Prende un cuscino e lo tira sul divano. Mamma si gira e vede la sua faccia arrabbiata. 'Leo, cosa senti?' chiede piano. Leo scappa in camera sua senza rispondere.



Papà entra in camera e si siede vicino a Leo. 'Ti capisco, Leo. Anche io mi arrabbio qualche volta,' dice papà. Leo asciuga le lacrime e guarda papà. 'Vuoi imparare un trucco speciale?' chiede papà sorridendo. Leo annuisce piano. 'Respira come un draghetto: inspira forte dal naso, poi soffia fuoco dalla bocca,' spiega papà. Leo prova a respirare lentamente. La rabbia dentro la pancia diventa più piccola. 'Funziona!' dice Leo sorpreso.



Il giorno dopo, Leo costruisce una torre altissima con i cubi colorati. Sofia si avvicina gattonando e con un colpo fa cadere tutto. 'Ahhh! Hai rovinato la mia torre!' grida Leo arrabbiato. Stringe i pugni e vuole urlare ancora. Poi ricorda il trucco del draghetto. Leo chiude gli occhi e respira lentamente tre volte. La rabbia si calma un pochino. 'Sofia è piccola, non capisce,' pensa Leo respirando ancora.



Leo va da mamma con le lacrime agli occhi. 'Sofia ha rotto la mia torre e sono arrabbiato,' dice Leo. Mamma si china e lo abbraccia forte. 'Va bene essere arrabbiato, ma non va bene urlare,' spiega mamma. 'Possiamo dire cosa sentiamo con parole gentili,' aggiunge mamma sorridendo. Leo pensa un momento. 'Sofia, la prossima volta chiedi prima di toccare i miei giochi,' dice Leo a Sofia. Sofia sorride e batte le manine.



Quella sera, papà porta un vasetto di vetro pieno di brillantini e acqua. 'Questo è il vasetto della calma,' dice papà. 'Quando sei arrabbiato, scuotilo e guarda i brillantini,' spiega papà. Leo scuote il vasetto forte. I brillantini volano dappertutto dentro l'acqua. Leo guarda affascinato mentre i brillantini scendono lentamente. Il suo respiro diventa lento come i brillantini. 'Mi sento più calmo,' dice Leo sorridendo.



Al parco, mamma dice a Leo che è ora di tornare a casa. Leo vuole giocare ancora sullo scivolo. 'No! Non voglio andare!' grida Leo battendo i piedi. Mamma resta calma e si abbassa al suo livello. 'Capisco che sei arrabbiato, ma dobbiamo andare,' dice mamma con voce ferma. Leo respira come il draghetto, una volta, due volte. La rabbia diventa più piccola dentro di lui. 'Posso tornare domani?' chiede Leo asciugandosi gli occhi.



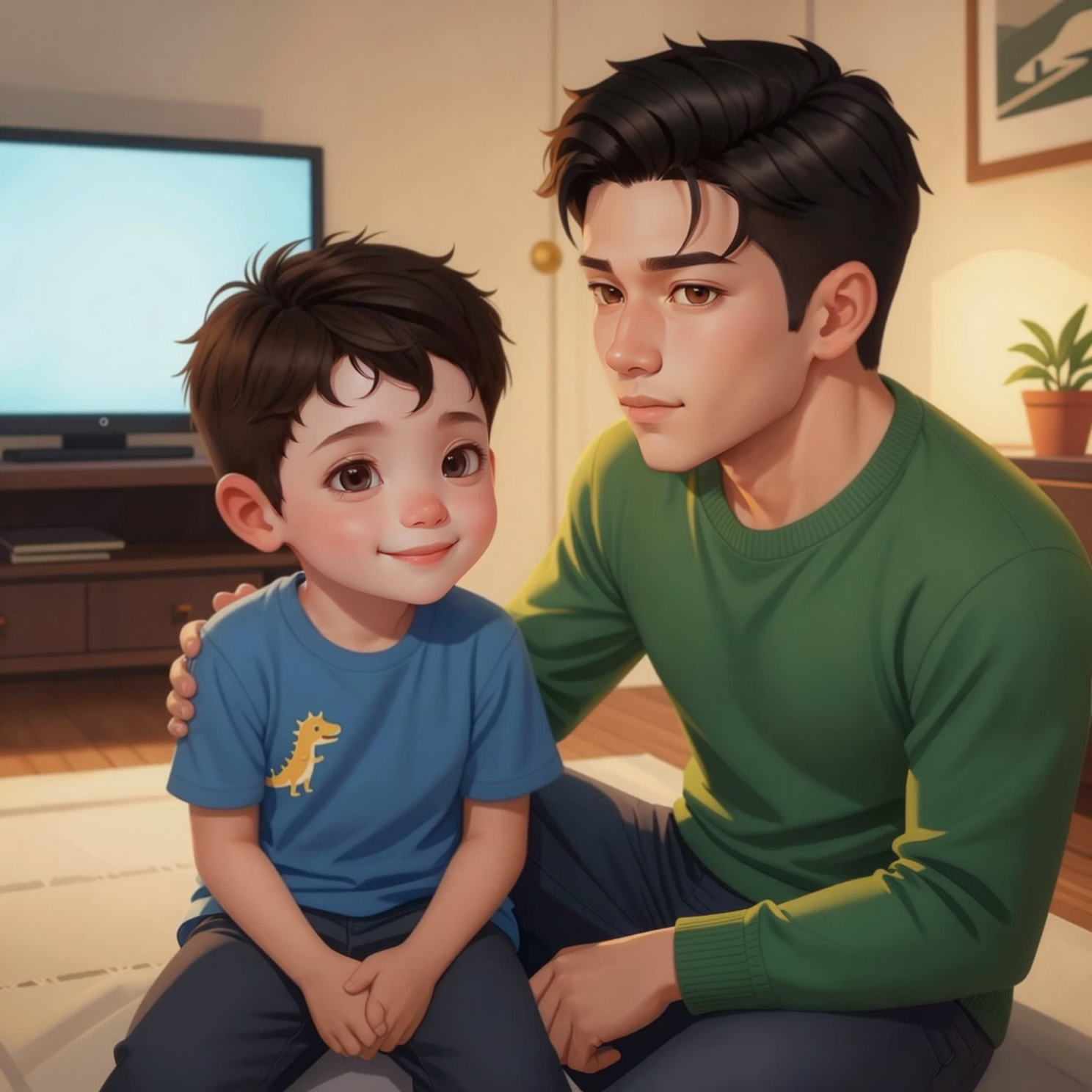
Un pomeriggio, Sofia piange forte perché vuole il gioco di Leo. Leo sente la rabbia salire di nuovo nella pancia. Invece di urlare, Leo si ferma un attimo. Respira lentamente come il draghetto. Poi prende un altro gioco e lo offre a Sofia. 'Ecco, gioca con questo,' dice Leo gentile. Sofia smette di piangere e sorride felice. Mamma osserva e sorride orgogliosa a Leo.



A casa, Leo disegna un draghetto rosso con grande cura sul tavolo. Sofia si avvicina e con la manina sporca il foglio di colori. 'Hai rovinato il mio disegno!' grida Leo alzando le braccia. Sente la rabbia bruciare nel petto come un fuoco. Chiude gli occhi e respira come il draghetto tre volte. 'Va bene, posso disegnarne un altro insieme a te,' dice Leo a Sofia. Prende un foglio nuovo e disegnano insieme sorridendo. Mamma guarda felice dalla porta.



Alla sera, papà dice a Leo che è ora del bagno. Leo vuole guardare ancora i cartoni animati. 'Non voglio! Sono arrabbiato!' grida Leo tirando i piedi per terra. Papà si siede vicino a lui senza arrabbiarsi. 'Capisco che sei arrabbiato, ma il bagno è importante,' dice papà con voce calma. Leo prova il respiro del draghetto tre volte lentamente. La rabbia diventa piccola come una pallina. 'Va bene, andiamo a fare il bagno,' dice Leo sorridendo piano.



Un giorno, Leo e Sofia vogliono lo stesso peluche colorato. Sofia lo tira da un lato e Leo dall'altro lato. 'È mio!' grida Leo tirando forte. Sofia inizia a piangere spaventata dal tiro. Leo si ferma un momento e guarda la sorellina piangere. Ricorda il vasetto della calma e respira piano tre volte. 'Possiamo giocare insieme con il peluche,' dice Leo gentile. Sofia sorride e abbraccia il peluche insieme a Leo.



Quella notte, mamma e papà si siedono con Leo prima di dormire. 'Sei stato molto bravo oggi con la tua rabbia,' dice mamma orgogliosa. 'La rabbia è normale, ma tu hai imparato a calmarti,' aggiunge papà sorridendo. Leo pensa a tutti i trucchi che ha imparato: il respiro del draghetto, il vasetto della calma, le parole gentili. 'Sono fiero di me,' dice Leo abbracciando mamma e papà. Sofia si addormenta vicino a lui sul letto piccolo.



Il giorno dopo, Sofia cade e si spaventa mentre gioca. Comincia a piangere forte nel salotto. Leo corre subito vicino a lei senza arrabbiarsi. 'Non piangere, Sofia, respira come il draghetto con me,' dice Leo dolcemente. Sofia guarda Leo e prova a respirare insieme a lui. Piano piano Sofia si calma e sorride di nuovo. Mamma e papà guardano felici i due bambini. Leo ha imparato che la rabbia si può gestire con calma e amore.



Spark Your Child's Imagination

and create a personalized book in which you are the main character



BECOME A BOOK
HERO



CHILDBOOK.AI