

## IL MONDO DELLE EMOZIONI

Essere adolescenti non è facile, lo sappiamo tutti. Il corpo cambia, per qualcuno troppo presto, per qualcun altro tardissimo; non siamo più bambine o bambini, ma non ci identifichiamo nemmeno con gli adulti che ci circondano... Dobbiamo **scoprire chi siamo** e **diventare noi stessi**. E in questo cammino viviamo emozioni intense, spesso contrastanti.

\*\*\*

### LA RABBIA

Simone sta andando a scuola con i compagni. Qual è Simone...? Beh, non puoi sbagliarti: in qualsiasi gruppo si trovi, è sempre il più piccoletto. È abituato ai commenti sull'argomento e in genere cerca di ignorarli. Ma oggi è il suo compleanno, si sente più grande. Così, quando i soliti bulletti della scuola ridacchiano: "Eih, vi siete portati il fratellino minore?", Simone esplode. Tutto rosso in faccia, ringhia: "Vi odio", prende un sasso e lo lancia. Per un pelo non colpisce uno dei tre! E un secondo dopo è già pentito di quello che ha fatto.

Capita a tutti di arrabbiarsi. La **rabbia** è un'emozione che, se viene vissuta a mano a mano che si manifesta, si spegne; ma se si accumula, finisce per esplodere. In questi casi perdiamo il controllo, smettiamo di pensare e commettiamo degli errori, come accade a Simone. È importante invece imparare a riconoscerla e a controllarla.

\*\*\*

### LA TRISTEZZA

C'è un'ora buca. Alice sta chiacchierando allegra con le compagne e i compagni, quando all'improvviso si fa seria seria. Parla sempre meno e alla fine si allontana dagli altri. "Che cosa c'è?" le chiede un'amica. "Niente" risponde lei, e in effetti non c'è davvero nulla in particolare: Alice è giù e basta, tutto intorno le sembra grigio e ha solo una gran voglia di piangere.

Gli sbalzi di umore sono frequenti nell'età dell'adolescenza: a volte capita di sentirsi profondamente **tristi** senza un perché e di voler **stare da soli**. Succede a tutti, l'importante è essere consapevoli che, come le altre emozioni, anche la tristezza è destinata a passare. Anche quando sembra impossibile.

\*\*\*

Del resto le emozioni danno sapore alla nostra vita. Guardiamoci intorno, nella classe di Alice e Simone all'intervallo: Jasmine è terrorizzata dall'ape che si è appoggiata sul suo panino, Modou preoccupato corre ad aiutarla e Anna diventa tutta rossa di gelosia; Luca sta in un angolo, frenato dalla timidezza, ma gli altri lo travolgono! "Buon compleanno Simone!" Simone rimane senza parole per la sorpresa. Tutti ridono, felici di avere un gruppo di amici così speciale.

