

DECALOGO

delle parole

PIUMA

da ripetere ogni giorno

delle parole

SASSO

da non ripetere mai

Sorridere, chiedere con
gentilezza, essere gentili
con gli altri:

*Buongiorno, notte, ciao, mi
dispiace, grazie, prego, sto bene e
tu, come stai? Come stai oggi? Pace,
amore, sei bello/a, bellissima, i tuoi
capelli sono belli, sei carinissima,
che bel sorriso, che bel fisico, che
buon profumo, grande, Wow, sei
simpatissima, divertente,
giocherellona, sei speciale, sei un
grande, sei un amore, sei unica, sei
un campione, sei molto gentile, che
dolce, bellezza di cuore, sei un
angioletto!*

**Essere maleducati,
dire parolacce, offendere:**

*Fai schifo, sei brutto/a, ciccione/a,
sei grassa e non puoi paragonarti a
me, obeso, faccia di gallina, nano,
puzzolente, come ti vesti non hai
proprio gusto, sei ridicolo, sei
brutta senza trucco, sei un nano
da giardino, antipatico/a, non sei
simpatico a nessuno, cattivo/a,
inferiore, egoista, inaffidabile,
recchione, femminuccia, tonta,
imbecille, Cretino, idiota, scemo,
pazzo, stupido/a, ignorante,
stupido cane, maiale, balena,
verme, sei una capra, un asino, non
sei normale, diverso, Vattene
scemo, non conti niente da sola,
neanche in gruppo, giochi male,
perdente, sei invisibile, schiappa,
ritardato.*

**Incoraggiare gli amici,
gioire per i successi
degli altri, ricevere i
complimenti, ricevere
sorprese:**

*Sei bravissimo/a, **sei incredibile,**
intelligente, **creativo,** generoso,
coraggioso, mi piace come pensi,
hai sempre delle buone idee, sei
bravo a scuola, **avrà 10,**
continua così, **sei importante**
per me, sei un pezzo del mio
piccolo cuore.*

Giudicare, urlare:

*Dai fastidio, **hai rotto,** stai zitto,
non sbruffare, mamma mia
quanto rompi, **sei rumoroso,** sei
sempre tu, **parli troppo,** stai
zitto, **urli troppo,** mamma
mia quanto sei pesante, **chiudi il**
becco, vattene via non ti voglio
parlare, **brutta schifosa,** sfigato,
rabbioso.*

Fare pace, fare nuove amicizie, amare le maestre:

***Vuoi essere mio/a amico/a, mi piaci,
sei una vera amica, non stare da solo
vieni a giocare con noi, balliamo? sei
il mio preferito, sei fantastico/a così
non cambiare mai, vuoi metterti vicino
a me, usciamo insieme?, sei
divertente, sei unico, sei il migliore, ti
voglio in squadra con me, sei
meraviglioso, sei la persona migliore
che io conosca, mi piace stare con te,
mi hai sollevato il morale, rimani
insieme a me, ti va di venire a giocare
a casa mia, sei il mio migliore amico,
sei una bestia a calcio, un minipelè,
grazie per farmi sentire bene, ci
aiutiamo a vicenda, quando sto con te
sono felice, mi fai sentire bene, mi sei
stato molto utile, tu mi dai tanta
felicità.***

Prendere in giro, escludere, litigare, mentire:

***Sei il peggiore amico di sempre, sei
falsa, arrogante, non sei la mia
migliore amica, X è meglio di te,
vattene, non mi piaci, non voglio
giocare con te, vattene da solo, non
mi piace come disegni, non è vero
quello che dici, parli male, hai
rovinato tutto, non voglio essere più
tua amica perché sei brutta.***

Avere cura degli altri, essere felici per gli altri, ascoltare gli altri quando parlano:

Ci sono per qualsiasi cosa, **fidati di me**, sfogati con me, **non sei solo**, ti aiuto io, **coraggio**, se hai bisogno di aiuto sono qui, **mi fido di te e credo a ciò che mi racconti**, credo in te, **stai attenta se no mi preoccupo**, ti posso aiutare?, **se hai bisogno d'aiuto sai dove trovarmi**, ben fatto, **non sottovalutarti**, non ti preoccupare, **ci riuscirai sempre**, te la cavi, **stai migliorando**, complimenti ti ho sottovalutato, **credi sempre in te stesso**, non ascoltare gli altri, **puoi raggiungere tutto quello che vuoi**, ognuno di noi è speciale e tu lo sei a modo tuo, **puoi sbagliare non ti preoccupare gli errori servono per crescere**, con il tempo imparerai, **hai capito**, tutti hanno dei difetti .

Bullizzare, stressare:

Non sei capace, **sei un fallito**, ma perché sei nato che non servi a niente, **ci sei o ci fai**, sei lenta, **fai schifo rispetto a me**, non conti niente, **levati che tanto non servi**, sfigato, ma non ci arrivi?, **sei un perdente**, non vali niente, **non sai fare niente**, non ce la farai mai, **sei incapace a fare i compiti**, non sai fare niente, **sei un idiota e non sai fare i compiti non credo tu ce la farai**, potevi fare meglio, **non lo sai fare**, non ce la farai mai, **sei un buono a nulla non capisci**, scrivi male non sai fare niente, **sei inutile**, un disastro, **sei debole perché piangi**, vai via e piangi stupido, **piangi sempre**, mo' se mette a piagne' sto piagnone, **cerchi solo attenzioni**, i tuoi genitori sono vecchi, **ritornatene nel tuo paese**.

*Volersi bene, amare,
perdonare, coccolare,
abbracciare:*

*Ti voglio bene, ti amo, ti adoro,
ti voglio bene per come sei, sono
soddisfatto, sono orgoglioso di
te, sono fiero di te, sei la mia
vita, sei importante.*

*Picchiarsi,
dire parole sgradevoli,
ignorare:*

*Nessuno ti vuole bene, ti odio,
non mi sei mancato, non ti vorrà
mai nessuno, non ti pensa
nessuno, ti voglio male, ti meriti
il peggio, non ti si può parlare sei
sempre nervosa, ci fai sempre
arrabbiare, ti vorrei diversa da
come sei, non sei d'aiuto, sei un
fallimento, sei una delusione, tuo
fratello è andato meglio di te,
non sarai mai abbastanza come
tuo fratello.*