

Introduzione

Tutti proviamo delle emozioni.

Sentirsi tristi, arrabbiati o felici vuol dire provare le rispettive emozioni di

tristezza, rabbia, felicità.

Nell'adulto riconoscere il proprio stato d'animo può essere facile, non si può dire

lo stesso per i bambini più piccoli.

Riteniamo quindi importante, fare in modo che i bambini più piccoli possano

familiarizzare con alcune emozioni di base attraverso i libri e così riconoscere una

data emozione.

Che cosa succede quando mi arrabbio? E quando sono felice?

Abbiamo cercato di rispondere attraverso le nostre proposte anche a queste

domande con lo scopo di aiutare a comprendere, gestire ed individuare le proprie

ed altrui emozioni.

Leggi con noi!

“Mettere al centro i sentimenti nei libri per **bambini** è fondamentale: ritrovare su carta ciò che si sente, le parole a far da specchio, riconoscersi nei moti interiori di un personaggio a cui ci si è affezionati, provare emozioni forti di complicità o contrasto rispetto ai protagonisti di una storia sono modi semplici per conoscere se stessi e imparare a capirsi. C'è chi pensa che in un libro per bambini debba sempre succedere qualcosa, ed è vero. Non è sempre detto però che questo qualcosa debba accadere fuori, e prendere la forma di fatti, colpi di scena, trame intrecciate. O meglio, ci dev'essere una corrispondenza, una consonanza tra ciò che succede fuori e ciò che accade dentro”

Beatrice Masini

Per parlare di: Felicità

Vorrei essere un fiore / Eric Battut. - Padova, Bohem, 2003

Un bel giorno di primavera nacque una piantina. Amava il cielo azzurro, il sole e l'aria fresca, eppure non era felice: avrebbe tanto desiderato essere un fiore, pieno di petali colorati. Ma la vita è piena di sorprese!

Chiedimi cosa mi piace / Bernard Waber. - Milano, Terre di Mezzo, 2016

«Chiedimi cosa mi piace»

«Cosa ti piace?».

«Mi piacciono i cani. Mi piacciono i gatti. Mi piacciono le tartarughe. Mi piacciono le anatre.»...

Un dialogo intimo e naturale tra padre e figlia.

Una bambina curiosa e affascinata dal mondo che la circonda, che offre al suo papà i suoi pensieri e reclama il suo interesse con le sue domande e un papà stupito e felice che guarda commosso lo spettacolo che sono sua figlia e la sua vita.

Per parlare di: Tristezza

Il pacchetto rosso / Gino Alberti illustrato da Linda Wolfsgruber. - Milano, Arka, 2009

Nel paese dove Anna sta trascorrendo le vacanze di Natale tutti paiono tristi, ma sua nonna dona a un guardaboschi un pacchetto rosso dicendogli che contiene fortuna e felicità e l'oggetto inizia a passare di mano in mano...

Perché l'orso si è perso? / Emanuela Bussolati, Giulia Orecchia. - Modena, Franco Cosimo Panini, 2009

L'orsetto di pezza è rimasto solo all'aperto sotto la pioggia e il suo piccolo proprietario, che lo ha smarrito mentre giocava, è triste, ma per fortuna in loro soccorso interviene il babbo...

Per parlare di: Rabbia

Nel paese dei mostri selvaggi / di Maurice Sendak. - Milano, Babalibri, 1999

La storia racconta la serata di Max, che dopo il litigio con la mamma, decide di scappare di casa... arrivando nel Paese dei mostri selvaggi! Con la faccia di chi non ha paura di niente, Max guarda i mostri mentre "ruggiscono terribilmente, digrignano i denti, roteano tremendamente gli occhi e mostrano gli artigli orrendi". Max e i mostri si lasciano andare ai loro istinti, ma non sono affatto mostruosi. Anzi, nella loro essere senza freni sono buffi e perfino bellissimi. Alla sera sopraggiunge la solitudine. Il rancore è sparito e Max sente la nostalgia di casa. Essere re del paese dei mostri selvaggi non vale niente se non si può tornare in quel posto dove c'era qualcuno che lo ama più di ogni altra cosa al mondo. Nel disappunto generale dei sudditi, il bambino decide di rinunciare a corona e scettro e di tornare indietro.



Che rabbia! / di Mireille D'Allancé. - Milano, Babalibri, 2000

Roberto ha passato una bruttissima giornata. Ah! Che rabbia! Come se non bastasse il suo papà lo ha mandato in camera sua senza cena. Roberto avverte una Cosa crescere dentro, la sente diventare sempre più grande e più incontenibile fino a quando.... Ecco che la Cosa esce da lui e si materializza: enorme, rossa e terribile. In un attimo la stanza è messa in subbuglio, la coperta vola via, il comodino, la lampada, gli scaffali con tutti i libri vengono fatti a pezzi! Poi la Cosa si avvicina al baule dei giocattoli... è allora che Roberto grida «Aspetta, quello no!» e ripone piano la Cosa in una scatola...la rabbia è passata!

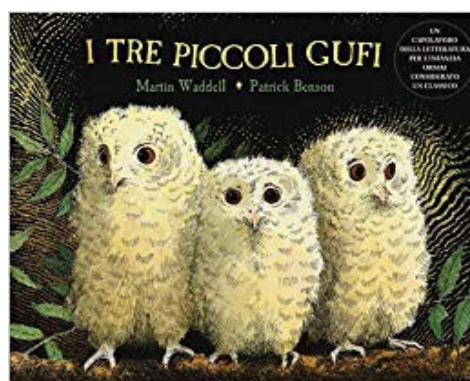
Per parlare di: Paura

Tommaso e i cento lupi cattivi / di Valeri Gorbachev. - Nord Sud, 1998

È notte. Una notte nera come la pece. Le raffiche di vento fischiano alle finestre, quasi volessero spalancarle. Ed è proprio in notti come questa che, feroci e affamati, i lupi cattivi vanno a caccia di coniglietti....per mangiarseli! Cento lupi famelici... no, forse sono cinquanta. Cinquanta lupi assetati di sangue... beh, forse erano dieci. Dieci lupi mannari... o era soltanto uno? E capita che ti svegli e credi davvero ma davvero che l'incubo sia vero. Ma per fortuna c'è mamma coniglia, che non ti dice niente ma piano piano... E se il sogno ricomincia? La mamma prenderà la scopa e... scompariranno tutte le tue paure!

I tre piccoli gufi / di Martin Waddell, Patrick Benson. - Milano, Mondadori, 2013

Pensare molto è prerogativa dei gufi, lo sapevate già? Tutti i gufi pensano molto, anche i fratellini Sara, Bruno e Tobia. I tre piccoli gufi si ritrovano d'improvviso – e nel bel mezzo della notte – nel nido senza la loro mamma. Dove sarà andata? I maggiori, Sara e Bruno, cercano di non farsi coinvolgere dalla paura, mentre il più piccolo è sopraffatto dalle emozioni e quando parla sa esprimere solo il suo sentimento dominante: “Voglio la mamma!”. “I tre piccoli gufi” permette di rivivere ed esprimere emozioni profonde come la paura e il timore di abbandono, ma anche la solidarietà tra fratelli o coetanei e i piccoli atti di coraggio che permettono di crescere.



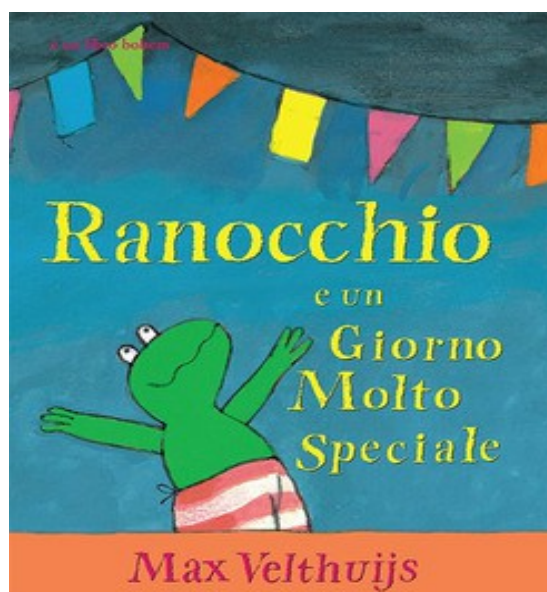
Per parlare di: Sorpresa

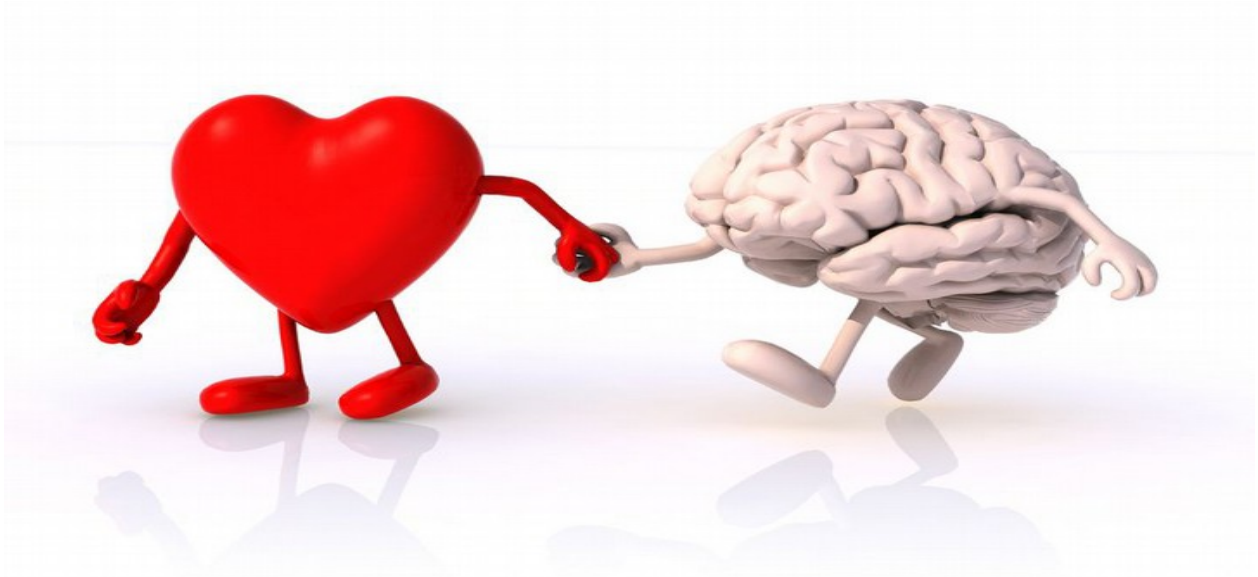
Lulù la pecora / di Melanie Mitchell. - Emme, 2012

Le uova della signora chiocchia si sono finalmente schiuse e la pecora Lulù annuncia l'inaspettato evento agli altri animali della fattoria.

Ranocchio e un giorno molto speciale /di Max Velthuijs. -Bohem Press Italia, 2011

Ranocchio ha saputo da Lepre che lo aspetta un giorno molto speciale e indaga per scoprire perché, ma resta deluso dalle risposte degli amici: nessuno sembra condividere la sua gioiosa aspettativa...





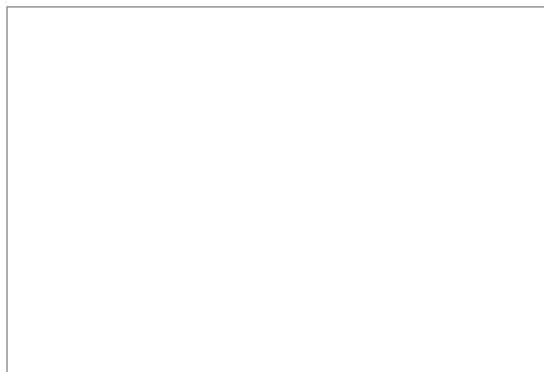
Chi influenza chi?

Di tutte le arti la musica è quella più capace di evocare emozioni.

La frequenza cardiaca di una mamma ha effetto sullo stato d'animo del bambino che tiene abbracciato al petto, e che ascolta il battito del cuore di lei. Il bambino è tranquillizzato da frequenze normali, o lievemente più lente, che gli comunicano che la mamma sta bene ed è tranquilla, o addirittura dorme, e tutto va bene.

La musica veniva usata fin dall'antichità per incitare guerrieri e cacciatori. Curiosamente, i segni geroglifici che rappresentavano la parola "musica" erano identici a quelli che rappresentavano gli stati di "allegria" e "benessere".

Il nostro stato d'animo spesso si vede riflesso nei brani che ascoltiamo o cantiamo. Una canzone triste può indurci ad uno stato di malinconia, invece una canzone allegra può eccitarci e regalarci qualche minuto di felicità.

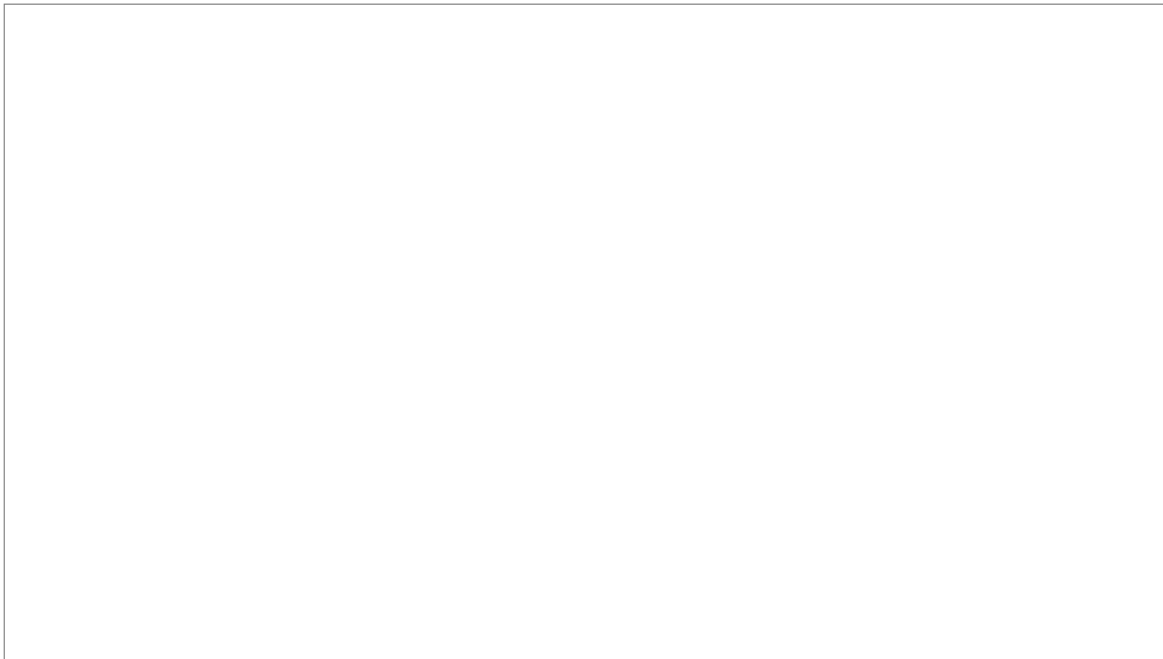




Numerosi studi hanno indagato l'effetto della luminosità sul sistema nervoso e sulle reazioni emotive che le condizioni di maggiore o minore esposizione alla luce, provocano nelle persone. La luce del sole ci rallegra e rinvigorisce.



I mutamenti di umore innescati dal cibo sono un'esperienza provata da tutti. Quando si è giù di morale una delle prime "voglie" è scartare un cioccolatino o addentare una tavoletta di cioccolato. Una delle spiegazioni è stata la presenza di alcune sostanze: che hanno effetti stimolanti simili alla caffeina, che agisce sui centri umorali del cervello e genera una sensazione di buonumore.



Di tutte le espressioni del viso, il sorriso può essere la più ingannevole. Ci sono circa 18 diversi sorrisi, tra cui educato, crudele, falso, schivo, e così via. Ma solo uno riflette autentica felicità; questo è noto come il sorriso di Duchenne, in onore del neurologo francese che ha scoperto questo fenomeno, Guillaume-Benjamin-Amand Duchenne.

Uno studio su 100 donne, condotto nel 2012 da Karen Pine, psicologa presso l'Università di Hertfordshire (UK), suggerisce una forte correlazione tra l'indossare alcuni vestiti e gli stati emotivi. Secondo gli autori, le donne che sono depresse o tristi hanno più probabilità di indossare top larghi, felpe, o jeans.

Secondo uno studio di psicologia cognitiva della **Ohio State University**, per capire quale emozione ci attraversa potrebbe essere sufficiente guardarci in faccia: per i ricercatori il volto umano può comunicare ben 21 stati d'animo. Altri ricercatori in precedenza si erano fermati a 6: felicità, sorpresa, paura, rabbia, disgusto e tristezza.

EMOZIONE E/O RAGIONE? Platone descriveva emozione e ragione come due cavalli che tirano in direzioni opposte. Tuttavia, il neurofisiologo portoghese Antonio Damasio sostiene che il ragionamento deriva dall'emozione e non è in opposizione ad essa .

estratto da: <https://www.focus.it>

L'aspetto delle cose varia secondo le emozioni; e così noi vediamo magia e bellezza in loro, ma, in realtà, magia e bellezza sono in noi.

(KAHLIL GIBRAN)

La parola comunica il pensiero, il tono le emozioni.

(EZRA POUND)

Sento che la musica deve toccare le emozioni prima, e l'intelletto poi.

(MAURICE RAVEL)

La maggior parte della pubblicità non fa tanto appello alla ragione quanto all'emozione.

(ERICH FROMM)

Innanzitutto, l'emozione! Soltanto dopo la comprensione.

(PAUL GAUGUIN)

I colori, come i lineamenti, seguono i cambiamenti delle emozioni.

(PABLO PICASSO)

..... e i nostri amici a 4 zampe?



Utilizzando tutti i 5 sensi i **cani** sono in grado di riconoscere le emozioni degli esseri umani.

Capacità che non viene imparata ma che è dentro di loro. Per questo esperimento sono state osservate le reazioni di cani alla visione di immagini di altri cagnolini e di persone in diversi stati d'animo, alcune positive tipo felicità o gioco, altre negative come ira o aggressività e all'ascolto di suoni corrispondenti, quindi abbai e voci umane, che indicavano uno stato d'animo favorevole o ostile. Alla fine dell'esperimento non c'era nessun dubbio. La capacità di riconoscere gli stati d'animo degli altri è innata in loro.



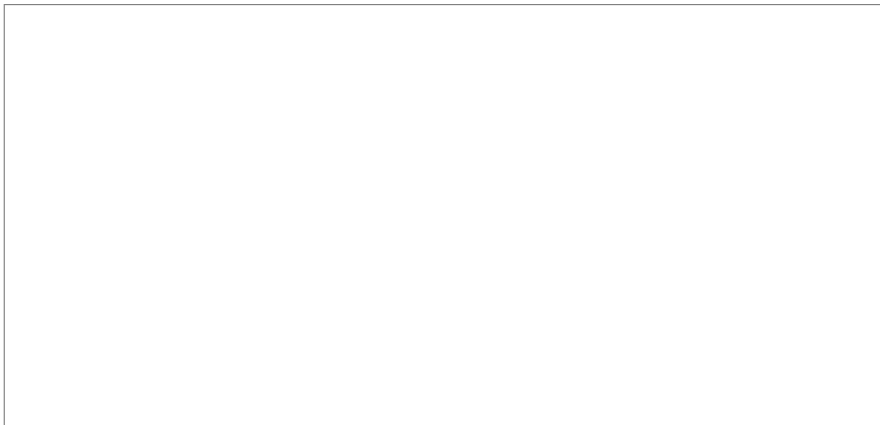
E i **gatti**?

Lo studio sui gatti arriva dall'Università di Oakland, in California . A una selezione di gatti sono state mostrate immagini di persone con espressioni gioia o di rabbia. Poi, i ricercatori hanno fatto assistere i gatti a una conversazione in cui si manifestavano sentimenti di serenità o di tristezza. La reazione dei mici? Fusa e coccole solo quando l'uomo era dolce e sorrideva.

In questo caso i ricercatori sono arrivati a una diversa interpretazione: pensano che, osservando le espressioni degli uomini, il gatto abbia imparato a distinguere le situazioni in cui può avere carezze e attenzioni da quelle in cui è meglio tenersi alla larga.

La terapia del sorriso

La clownterapia, detta anche **terapia del sorriso** è una tecnica di terapia d'appoggio praticata da clown ospedalieri, artisti appartenenti ad enti privati che hanno affrontato una formazione iniziale per lavorare in ambito sanitario. attraverso tecniche derivate dal circo e dal teatro di strada, rivolta a pazienti, specialmente bambini, ricoverati in strutture ospedaliere - ma anche in case di riposo, case famiglia, orfanotrofi, centri diurni, centri di accoglienza, per alleviarne lo stato d'ansia e la sofferenza.



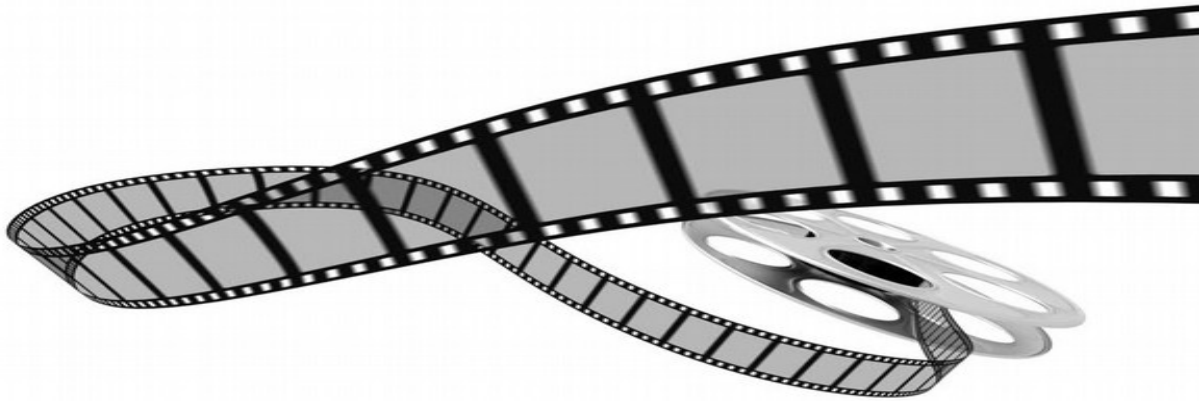
Ragioni scientifiche degli effetti benefici della risata

La gelotologia [dal greco *gelos*= riso e *logos*= scienza] è una nuova disciplina che studia in modo metodico la risata, il buon umore e il pensiero positivo rispetto alle loro potenzialità terapeutiche. Questa scienza costituisce un ponte tra la psicologia, l'[antropologia](#) e la medicina. In effetti la risata e il sorriso se vengono studiati da una sola di queste prospettive trascurando le altre, risultano incompleti.

Ridere attiva tutte le parti del corpo umano: il cuore e la respirazione accelerano i loro ritmi, la pressione arteriosa diminuisce e i muscoli si rilassano. Anche la chimica del sangue si modifica, tanto più la risata è esplosiva e spontanea, tanto più diminuisce la tensione e si manifesta una sensazione di liberazione che coinvolge tutti gli organi e le funzioni corporee. Tutto questo perché ridere stimola la produzione di *beta-endorfine* da parte delle ghiandole surrenali che producono cortisolo, un ormone che regola la risposta allo stress (medicina). La loro peculiarità sta nella capacità di regolare l'umore. Esse vengono rilasciate in situazioni stressanti come forma di difesa, in modo da poter sopportare meglio il dolore, fisico o psicologico. È ormai provato che il buon umore e la fiducia rafforzano l'organismo aumentando le difese immunitarie, mentre stati depressivi favoriscono l'insorgere di malattie.

Da Wikipedia





Film

Billy Elliot [DVD] / regia di Stephen Daldry. -, 2000

Il film narra la storia di un bambino cresciuto in un quartiere britannico e che sogna di diventare un grande ballerino. Oltre allo spirito sognatore e creativo del ragazzo, capace di qualunque cosa pur di realizzare il suo sogno, è bene evidenziare il ruolo del padre, Jackie Elliot. Un minatore dalla scarsa educazione che si dimostra in grado di superare la sua ideologia affinché il suo piccolo raggiunga il suo potenziale massimo.

Abituato ad un ambiente tanto ostile, il personaggio del padre non riesce a comprendere a pieno suo figlio e la sua passione per il ballo. Tuttavia, la accetta e fa tutto quanto è in suo potere perché il giovane realizzi il suo sogno.

La fabbrica di cioccolato [DVD] / di Tim Burton. - Warner Bros Pictures, 2005

Cosa c'è di più bello che vedere come un'umile famiglia spende tutti i suoi averi affinché il piccolo di casa conosca la celebre fabbrica di cioccolato di Willy Wonka? Tutti i membri della famiglia, dai genitori ai nonni, scommettono le loro poche finanze per fare felice un bambino buono, lavoratore e grato.

Il favoloso mondo di Amélie [DVD] / regia di Jean-Pierre Jeunet. - Bim Distribuzione, 2001

Amélie Poulain non è una ragazza qualsiasi. Da quando sua madre è morta, suo padre dedica tutte le sue attenzioni ad uno gnomo nel giardino della loro casa di Montmartre, dove lei è cresciuta e dove lavora come cameriera in un bar. La sua vita trascorre in tutta semplicità: ama gettare sassi nel fiume, mangiare lamponi, osservare la gente e, soprattutto, lasciar volare la sua fervida immaginazione. A ventidue anni scopre che la sua vocazione è quella di aiutare gli altri e decide di mettersi all'opera, ma senza spirito di sacrificio, semplicemente guidata dalla voglia di divertirsi facendolo. Resterà così coinvolta in un viaggio incredibile.

Inside Out [DVD] / diretto da Pete Docter, con Mindy Kaling e Amy Poehler. - Walt Disney Pictures, 2015

Protagonista di Inside Out è la giovane Riley che, costretta a trasferirsi con la famiglia in una nuova città, deve fare i conti anche con le emozioni che convivono nel centro di controllo della sua mente e guidano la sua quotidianità, e che non sono d'accordo su come affrontare la vita in una nuova città, in una nuova casa e in una nuova scuola. Gioia è il motore del gruppo e mantiene tutti attivi e felici; cerca sempre di vedere il lato positivo delle cose. Paura è una sorta d'impiegato perennemente stressato: ha sempre paura di perdere il suo lavoro ma, poiché lui è il suo lavoro, questo non accadrà mai. Rabbia è arrabbiato: sa che i membri del gruppo hanno buone intenzioni e fanno del loro meglio ma, a differenza sua, non sanno come funzionano le cose. Quando è troppo esasperato, la sua testa prende fuoco. Disgusto è molto protettiva nei confronti di Riley; ha delle aspettative alte verso il prossimo ed è poco paziente. Tristezza è divertente, anche nel suo essere triste: è intelligente e sempre previdente ma rappresenta una vera e propria sfida per Gioia



Leggi con noi!

Le emozioni e i sentimenti sono al centro della letteratura dell'**adolescenza**. Attraverso le storie è possibile seguire le vicende dei personaggi, identificarsi e provare le loro emozioni.

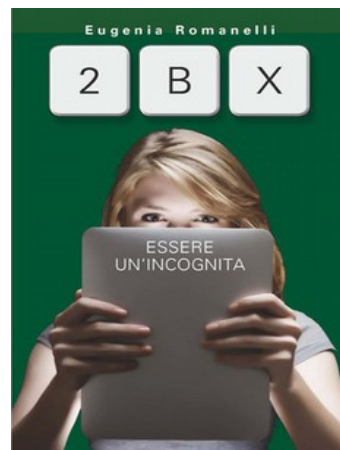
La ragazza drago / Licia Troisi. - Milano, Mondadori, 2011

La linea del traguardo / Paola Zannoner. - Milano, Mondadori, 2009

Forever / Maggie Stiefvater. - Milano, Rizzoli, 2011

2BX: essere un'incognita / Eugenia Romanelli. - Novara, Istituto Geografico De Agostini, 2012

Tessa, 16 anni, romana, s'iscrive a un gioco on line grazie al quale vive nuove esperienze e incontra un anonimo compagno di squadra che la attrae, un giovane barista che è più di un amico e un mondo adulto anche pericoloso.



La solitudine dei numeri primi / Paolo Giordano. - Milano, Mondadori, 2008

Il signore degli Anelli / John Ronald Reuel Tolkien. - Milano, Bompiani, 2000

Mi chiamo Chuck. Ho diciassette anni. E, stando a Wikipedia, soffro di un disturbo ossessivo-compulsivo / Aaron Karo. - Firenze, Giunti, 2012

Conta le stelle / Lois Lowry. - Firenze, Giunti, 2012

Eppure cadiamo felici / Enrico Galiano. - Milano, Garzanti, 2017

Il coraggio di un campione / Eugene Yelchin. - Milano, Piemme, 2016

Ti aspettavo / J. Lynn. - Milano, Nord, 2015

Cuore testardo / Nicola Cinquetti. - Cinesello Balsamo, San Paolo, 2013

Uno splendido disastro / Jamie McGuire. - Milano, Garzanti, 2015

Ovunque tu sarai / Fioly Bocca. - Firenze, Giunti, 2015

Seguir con gli occhi un airone sopra il fiume e poi

Ritrovarsi a volare

E sdraiarsi felice sopra l'erba ad ascoltare

Un sottile dispiacere

E di notte passare con lo sguardo la collina per scoprire

Dove il sole va a dormire

Domandarsi perché quando cade la tristezza

In fondo al cuore

Come la neve non fa rumore



E guidare come un pazzo a fari spenti nella notte per vedere

Se poi è tanto difficile morire

E stringere le mani per fermare

Qualcosa che

È dentro me

Ma nella mente tua non c'è

Capire tu non puoi

Tu chiamale, se vuoi

Emozioni

Tu chiamale, se vuoi



Emozioni



.....

.....

.....

.....

.....



Writer(s): Lucio Battisti, Mogol
Emozioni



....approfondiamo!

Emozionario : dimmi cosa senti / Nunez Pereira Cristina. - Milano, Nord Sud, 2015

Le emozioni dei bambini / Isabelle Filliozat. - Casale Monferrato, Piemme, 2007

Felicità... / Alison Mcghee. - Milano, Ape Junior, 2011

Le 7 paure di Ciripò: I gatto fifone-coraggioso che aiuta i bambini con le favole / Giuliana Franchini. - Trento, Erikson, 2005

Le emozioni di Ciripò: Fiabe per stare bene con se stessi / Giuliana Franchini. - Trento, Erikson, 2009

Ciripò, Lilli, Ratapla e altri animali paurosi: Favole per aiutare i bambini a vincere le ansie più comuni / Giuseppe Maiolo. - Trento Erikson, 2003

Oggi mi sento così / Patricia Geis. - Milano, Mondadori, 2010

Il libro delle emozioni / Amanda McCardie. - Milano, La Margherita, 2015

Capricci, collera, aggressività / Sylvie Boucier. - Trento, Red 2015

Il bambino ansioso: un percorso in quattro tappe per controllare l'emotività / John S. Dacey. - Trento, Erikson, 2002

Le paure segrete dei bambini: come capire e aiutare i bambini ansiosi e agitati / Lawrence J. Cohen. - Milano, Feltrinelli, 2015

Le paure dei bambini / Gisela Preuschoff. - Como, Red, 1998

Lascia che si arrabbi: capire e affrontare la rabbia di tuo figlio dai 2 ai 13 anni / Francesca Broccoli. - Milano, Sperling & Kupfer, 2015

Le emozioni dei bambini / Isabelle Filliozat. - Casale Monferato, Piemme, 2001

Costruire l'intelligenza emotiva / Linda Lantieri. - Bari, La Meridiana, 2015
con CD

Quando i bambini hanno paura: una vita più serena per i vostri figli / Jan-Uwe Rogge. - Milano, Il Saggiatore, 2004

Come crescere un bambino ottimista / Martin E.P. Seligan. - Milano, Sperling & Kupfer, 2006

Mi fai ancora amico?: gestire la rabbia dei bambini in età prescolare / Susanne Wichert. - Torino, Edizioni Gruppo Abele, 2001

Bambini e paure: come scoprirle nei loro disegni e come superarle / Evi Crotti. - Novara, Red, 2002

I bambini della **scuola dell'infanzia Arcobaleno** di Via Milano a Bolzano

sezione **arancione** sono venuti ad ascoltare le **nostre letture** e poi hanno espresso le **loro emozioni** così...

Il colore o i colori che mi rendono felice



"Sono felice quando vado a letto"

Il colore o i colori che mi rendono triste



"Quando mamma e papà mi danno le gocce e piango"



"Sono felice quando gioco con il lego"



"Quando un bambino mi rompe i giocattoli"



"Mi sento felice dal cuore"

"Sono triste dai polmoni"



"Quando la mamma mi prende un gelato"



**"Sono triste quando la mamma si
arrabbia con me e non mi prende il gelato"**



"Sono felice quando vedo il mio papà"



"Quando mi faccio male sono triste"



"Quando la mamma mi dice si"

"Quando la mamma mi dice no"

