

# INDICE

## NOTA PER IL LETTORE

Ogni capitolo è suddiviso in quattro sezioni. A ogni sezione corrisponde una categoria cui appartengono attività diverse, ovvero: LETTURA-EMOZIONE; ASCOLTO INTERNO DELLE EMOZIONI; SCRITTURA COME INCONTRO CON SÉ E CON L'ALTRO; EMOZIONI AL MUSEO. Ciascuna di esse è segnalata nel testo.

- 6 Introduzione *(a cura di Loredana Perla)*
- 10 Diario si presenta

## 1 RABBIA

- 14 Emozione Rabbia *(a cura di Loredana Perla)*
- 15 Istruzioni per l'uso
- 16 LETTURA-EMOZIONE: Un tipo tutto d'un pezzo!
- 19 LETTURA-EMOZIONE: Filastrocca sulla rabbia
- 20 ASCOLTO INTERNO DELLE EMOZIONI: Le parole della rabbia
- 24 ASCOLTO INTERNO DELLE EMOZIONI: Dai una forma alla tua rabbia
- 26 SCRITTURA COME INCONTRO CON SÉ E CON L'ALTRO: Rabbia-story, il tuo primo micro-romanzo sulla rabbia
- 29 ASCOLTO INTERNO DELLE EMOZIONI: Calmare la rabbia
- 31 EMOZIONI AL MUSEO: Il dono del fuoco
- 32 LETTURA-EMOZIONE: Una rabbia da rodere il fegato: il mito di Prometeo
- 34 SCRITTURA COME INCONTRO CON SÉ E CON L'ALTRO: Crea una formula... antincendio

## 2 PAURA

- 36 Emozione Paura *(a cura di Loredana Perla)*
- 37 Istruzioni per l'uso
- 38 LETTURA-EMOZIONE: Quante preoccupazioni punto di?
- 40 LETTURA-EMOZIONE: Il mio mestiere? Fare domande
- 42 ASCOLTO INTERNO DELLE EMOZIONI: Esploriamo le paure
- 44 ASCOLTO INTERNO DELLE EMOZIONI: Ascolta e ricorda... i segnali del corpo
- 46 SCRITTURA COME INCONTRO CON SÉ E CON L'ALTRO: Abbasso i prepotenti!
- 48 SCRITTURA COME INCONTRO CON SÉ E CON L'ALTRO: B come Bullo
- 50 LETTURA-EMOZIONE: Una paura pietrificante
- 52 EMOZIONI AL MUSEO: Salone di bellezza?!?
- 53 Costruisci il tuo acchiappaincubi

### 3 TRISTEZZA

- 54 Emozione Tristezza *(a cura di Loredana Perla)*
- 55 Istruzioni per l'uso
- 56 LETTURA-EMOZIONE: Il colore della tristezza
- 58 ASCOLTO INTERNO DELLE EMOZIONI: Scegli il tuo stato d'animo
- 60 LETTURA-EMOZIONE: Filastrocca per piangere
- 61 SCRITTURA COME INCONTRO CON SÉ E CON L'ALTRO: La «forza» delle lacrime
- 62 SCRITTURA COME INCONTRO CON SÉ E CON L'ALTRO: Le parole che curano, scaldano
- 63 LETTURA-EMOZIONE: Le parole che sfrigolano!
- 64 LETTURA-EMOZIONE: Ti racconto come sei arrivato qui
- 66 Coloriamo la città
- 68 LETTURA-EMOZIONE: Una tristezza infinita. Il mito di Demetra e Persefone
- 70 EMOZIONI AL MUSEO: Fai fiorire questo prato!
- 71 EMOZIONI AL MUSEO: Bentornata primavera!
- 73 EMOZIONI AL MUSEO: Trasforma l'espressione del punto interrogativo

### 4 GIOIA

- 74 Emozione Gioia *(a cura di Loredana Perla)*
- 75 Istruzioni per l'uso
- 76 LETTURA-EMOZIONE: Diario e la gioia
- 77 Inventa un nuovo segno di punteggiatura
- 78 ASCOLTO INTERNO DELLE EMOZIONI: Quali parole, suoni, colori, sapori associ alla gioia?
- 80 ASCOLTO INTERNO DELLE EMOZIONI: Quali parole vorresti sentirti dire da...
- 82 ASCOLTO INTERNO DELLE EMOZIONI: Car-wash: il lavaggio «tirami su»
- 83 ASCOLTO INTERNO DELLE EMOZIONI: Condividere
- 84 SCRITTURA COME INCONTRO CON SÉ E CON L'ALTRO: Il mantello della felicità
- 85 SCRITTURA COME INCONTRO CON SÉ E CON L'ALTRO: Ringraziare
- 87 EMOZIONI AL MUSEO: Facciamo festa!
- 88 LETTURA-EMOZIONE: Un esercito di gente allegra: il mito di Bacco
  
- 90 Linee per un curriculum sulle emozioni *(a cura di Loredana Perla)*
- 92 Ringraziamenti
- 93 Gli autori
- 94 Bibliografia

# EMOZIONE RABBIA

Fra le emozioni fondamentali la rabbia è certamente quella più precoce, osservabile in bambini piccolissimi, oltre che in molte specie animali. Numerose ricerche etologiche hanno evidenziato che la rabbia è spesso determinata da motivi direttamente o indirettamente connessi alla sopravvivenza della specie. In questo caso gli animali possono attaccare perché qualcosa li spaventa, oppure perché sono aggrediti da predatori, o ancora per difendere la prole o cacciare un intruso dal proprio territorio. Non è così per l'uomo. In questo caso possiamo dire che laddove sussistono condotte di rabbia non c'è stata educazione, nel senso che laddove l'educazione ha fallito è facile osservare la palese espressione di questa emozione negativa: nell'aggrottarsi delle sopracciglia, nell'alzare il tono della voce, nel digrignare i denti, nell'irrigidirsi della muscolatura pronta a protendere il corpo in un eventuale attacco aggressivo; nell'offesa verbale, nell'atto bullistico laddove la rabbia si lega a doppio filo all'aggressività e alla frustrazione, suoi immediati antecedenti (sebbene soprattutto la frustrazione non sia da considerare in sé causa sufficiente della rabbia). Da dove origina la rabbia? Secondo Izard la rabbia è una reazione a una costrizione fisica o psicologica. Ma gli elementi determinanti la rabbia sono diversi: dai disagi fisici e mentali alle esperienze di fallimento educativo che, se reiterate, danneggiano l'autostima; dalla sottrazione di beni personali alle offese subite su di sé o nei riguardi di persone care.<sup>1</sup> Per quanto forti siano le pressioni sociali e educative contro la manifestazione della rabbia, è dunque molto difficile non farne esperienza almeno una volta nella vita, sia verso se stessi («Mi morderei le mani!» è l'espressione linguistica fra le più diffuse per esprimere la propria rabbia), sia verso gli altri e le cose, di solito considerati i primi responsabili di tale emozione. È sempre qualcuno o qualcosa che ci fa arrabbiare! In realtà, la rabbia è un'emozione che fa profondamente parte di noi e che dovrebbe indurci a leggerci dentro con maggiore attenzione. Tutti infatti soffriamo qualche vecchia ferita non completamente rimarginata che viene riaperta quando la nostra ira si infiamma per qualche motivo. Occorre dunque imparare presto la misurata espressione della rabbia, ma ancor prima imparare a conoscere le proprie fragilità e i propri limiti, per apprendere quanto Socrate indicava: «Arrabbiarsi nella misura giusta, nel modo giusto, nel momento giusto e per la giusta causa». Moltissime sono le declinazioni di quest'emozione fondamentale, da quelle più intense: la collera, l'ira, il furore, a quelle meno intense: l'ostilità, l'impazienza, l'irritazione. Spesso queste sfumature si presentano in combinazione o possono costituire un tratto permanente della personalità, per cui accade che una persona caratterialmente impaziente possa essere più predisposta a lasciarsi sopraffare dalla rabbia. È possibile educare la rabbia? Certamente sì, se si arriva a riconoscerne il potenziale positivo e a saperne indirizzare costruttivamente la forza. Reprimere la rabbia senza comprenderne le ragioni può infatti portare alla lunga a una serie di conseguenze assai negative: l'esplosione della stessa in momenti inopportuni, il riversarla su persone che si pensa siano più deboli oppure su di sé, trasformandola in depressione o in disturbi psicosomatici: è dunque importantissimo imparare a esprimere la rabbia in maniera appropriata e costruttiva. Come? Anzitutto imparando a riconoscere i propri bisogni; imparando a dare «parole» e «colori» alla rabbia; imparando pian piano a manifestare le proprie opinioni senza sovrastare l'altro; e, quando ci sentiamo particolarmente arrabbiati, cercando gli spazi giusti per parlarne con chi ci ama e può accogliere la nostra emozione: nell'ascolto e nell'abbraccio dell'altro la rabbia si placcherà.

Loredana Perla

<sup>1</sup> Si veda Izard (1977).

# ISTRUZIONI PER L'USO

## - PER GLI INSEGNANTI -

L'emozione di questo capitolo, la rabbia, è rappresentata e veicolata da un personaggio dal temperamento collerico: il punto esclamativo.

Qui, come per gli altri segni di punteggiatura, ci sentiamo di suggerirvi di utilizzare la vostra voce, unica e irripetibile, per la lettura come dono del racconto in classe. Voce che, per esprimersi al meglio, necessita di un'unica caratteristica: conoscere bene il testo che si sta leggendo.

Solo così si creerà quella **LETTURA-EMOZIONE** capace di favorire un clima di empatia e attenzione che permetterà ai bambini di scoprire, attraverso una serie di indizi, qual è il segno di punteggiatura che viene descritto.

Dopo questa prima fase tutti i bambini, tra i 7 e i 12 anni, potranno muoversi liberamente all'interno del testo, scegliendo di lavorare sulle attività che preferiscono.

L'insegnante, in questa parte dell'attività, ricopre l'affascinante ruolo di «direttore d'orchestra», sostenendo e incoraggiando le idee, i pensieri e le emozioni che germogliano dai bambini, mostrando loro come esprimerle al meglio (attraverso la tecnica più adatta, senza suggerire però i contenuti) e coordinando il loro percorso di ascolto interno delle emozioni suggerito dalle attività **ASCOLTO INTERNO DELLE EMOZIONI** («Le parole della rabbia», «Dai una forma alla tua rabbia») e **SCRITTURA COME INCONTRO CON SÉ E CON L'ALTRO** («Rabbia-story»).

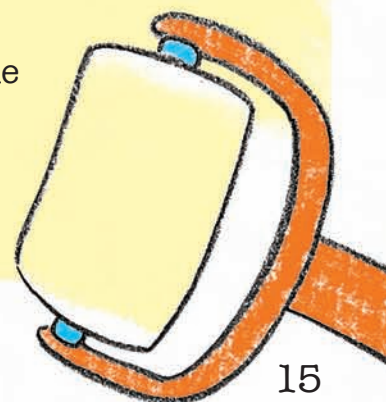
La lettura ad alta voce del mito di Prometeo (sezione **EMOZIONI AL MUSEO**) mostrerà ai bambini gli effetti di una rabbia devastante e senza fine, orientandoli alla creazione di vere e proprie formule antincendio, da utilizzare come una sorta di mantra ogni volta che se ne presenterà l'occasione.

Nell'attività «Calmare la rabbia» l'intera classe è invitata a confrontarsi e a esplorare le modalità che favoriscono una convivenza felice rispetto a quelle che la ostacolano.

In particolare i bambini sono sollecitati a mettersi «in ascolto» della rabbia, senza negarla o reprimerla, ma provando a conoscerla nei suoi diversi aspetti e sfaccettature.

È importante che il bambino sia lasciato libero di esprimere le proprie emozioni senza la preoccupazione, almeno in questa fase creativa, dell'aspetto morfosintattico e stilistico di ciò che scrive: lo spazio emotivo necessita di meno «recinti» possibili.

Ciò non toglie che in fasi successive si possa utilizzare il materiale prodotto per una riflessione sulla lingua e sul modo più efficace e corretto di esprimersi.

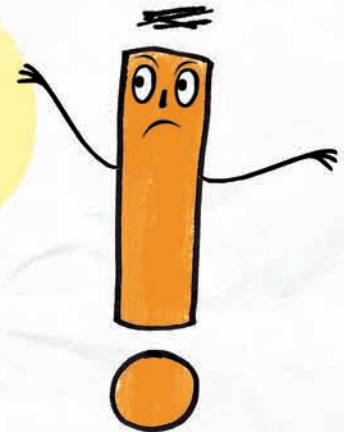


# UN TIPO TUTTO D'UN PEZZO!



Diario mi chiede un favore,  
parlare di me, e poi sparisce!  
Mi lascia qua, in questa pagina,

**TUTTO SOLO!**



E poi dicono che sono sempre  
**SULL'ORLO DI UNA CRISI DI NERVI.** Ci credo!  
Detesto chi fa una domanda e poi se ne va  
senza aspettare la risposta!  
Ma siccome ho dato la mia parola,  
**TI PARLERÒ DI ME.**

## CHI SONO IO?

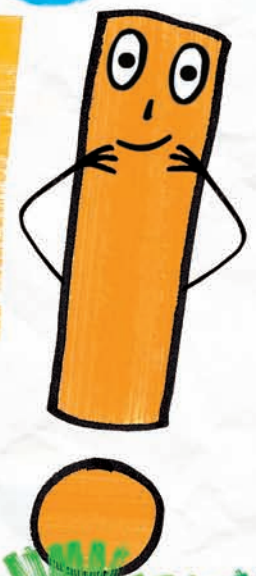
Una riga dritta che svetta verso il cielo con un  
puntino che mi tiene ben fermo sulla terra.

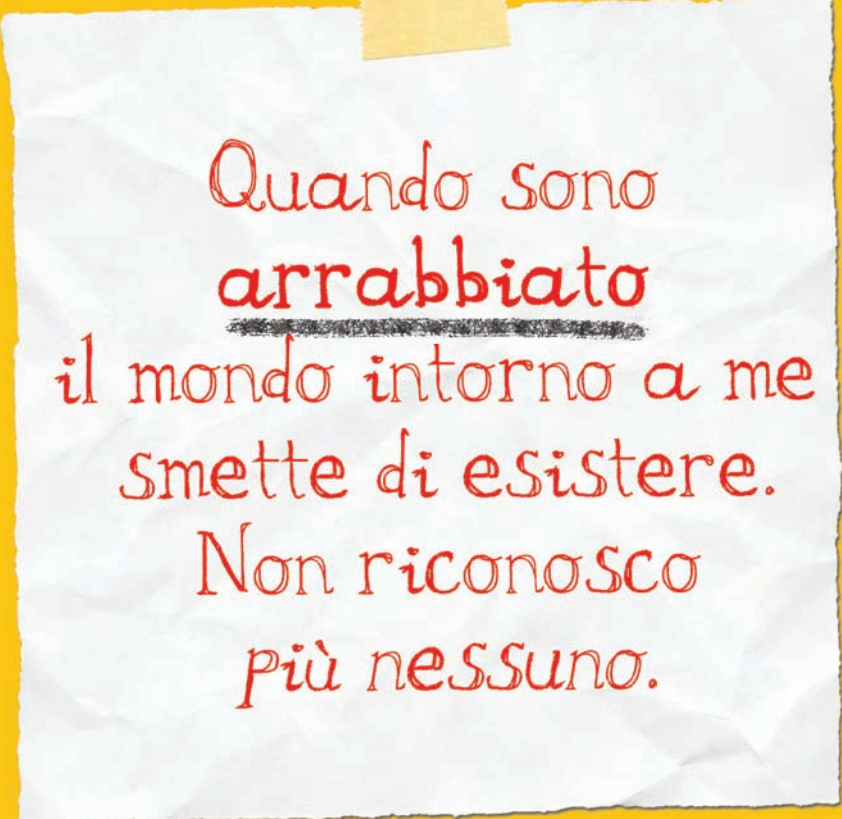
Vivo fra le parole, mi piazco al termine di una frase che  
si trasforma da tranquilla e pacata in una

**FORZA DELLA NATURA!**

Se sono io a chiudere la fila, partono ordini, fioccano  
rimproveri, ci si chiama a voce alta, si vieta,

si esulta, in una parola si **E-S-C-L-A-M-A!**





Quando sono  
arrabbiato  
il mondo intorno a me  
smette di esistere.  
Non riconosco  
più nessuno.



ASCOLTO INTERNO DELLE EMOZIONI

## LE PAROLE DELLA RABBIA

DISEGNA L'ESPRESSIONE DEL VISO E SCRIVI COME SI SENTE,  
SECONDO TE, LA PERSONA COLPITA DALLA TUA RABBIA.

Davanti

alla **RABBIA** di \_\_\_\_\_

mi sento \_\_\_\_\_



# RABBIA-STORY, IL TUO PRIMO MICRO-ROMANZO SULLA RABBIA

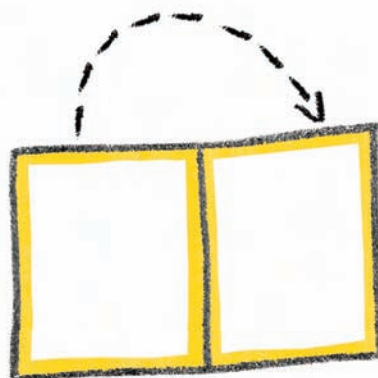
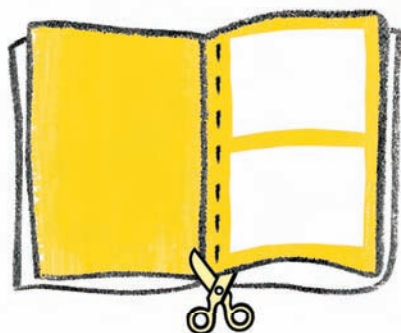
**CIAO!**  
**TI VA DI REALIZZARE  
UN MINI-LIBRO?**

Per prima cosa ti servono  
pastelli a cera o pennarelli  
per disegnare,  
un paio di forbici e  
**LA GIUSTA ISPIRAZIONE.**



**HAI PRESO TUTTO? BENISSIMO!**

Adesso rispondi a ogni domanda delle due pagine successive facendo un disegno, un'immagine (anche un collage), come se dovessi rappresentare una storia a fumetti. Quando hai finito, ritaglia la pagina e piegala per ottenere il tuo micro-libro, come nei disegni qui sotto.







**RABBIA-STORY**

COME SI È MANIFESTATA?

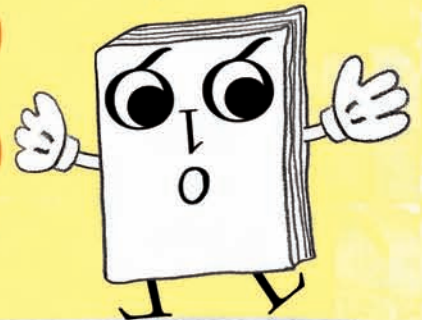
COSA HO FATTO?

# IL DONO DEL FUOCO

Francesco Scaramuzza, Prometeo che, protetto da Minerva, ruba una scintilla al Sole



OSSERVA  
BENE QUESTO  
AFFRESCO!



Osserva attentamente la scena rappresentata.  
Secondo te dove si svolge?

-----  
-----

Chi sono, o potrebbero essere, questi personaggi?

-----  
-----  
-----

Perché quello al centro tiene una sorta di fiamma di fuoco tra le mani?

-----  
-----  
-----  
-----

# UNA RABBIA DA RODERE IL FEGATO:

## PENSI ANCHE TU CHE CI VOGLIA DEL FEGATO PER MANGIARE CAVALLETTE FRITTE?

Eppure per certi popoli dall'altra parte del mondo sono una squisita prelibatezza. E credo che ci voglia del gran fegato per lanciarsi a testa in giù da un ponte, legati a un elastico, rimbalzando nel vuoto come uno yo-yo. Mi roderei il fegato dalla rabbia al solo pensiero delle mie pagine sparse a terra, pestate da passanti sbadati o, peggio ancora, a galleggiare in pozzanghere fangose.

## GRRRR... ROBA DA FARSI VENIRE UN FEGATO COSÌ!

Sai che il fegato, per gli antichi, era la casa del coraggio e della rabbia? Ed è proprio di un grande coraggio e di una grande rabbia che ti voglio raccontare. C'entra il fegato in questa storia? C'entra, c'entra...

Allora, questo mito racconta di un titano, uno dei tanti figli di Urano, il dio del cielo, e della Madre Terra. I titani erano giganti talmente forti che ancora oggi si usa nominarli per indicare una forza veramente grande: **UNA FORZA TITANICA**, per l'appunto!

Il titano della nostra storia si chiamava **PROMETEO**. Lui non era un titano qualsiasi, era il più intelligente di tutti i titani perché aveva appreso da Atena, la dea della sapienza, tutti i segreti dell'architettura, dell'astronomia, della matematica, della medicina, della lavorazione dei metalli e della navigazione. Praticamente un genio.

Prometeo, oltre che molto sapiente, era **UN TITANO CORAGGIOSO**, ma coraggioso forte eh, altro che mangiare cavallette o fare jumping da un ponte. Disobbedendo al fratello Zeus, capo di tutti gli dei, nascose il fuoco, che apparteneva agli dei e di cui loro erano molto gelosi, in una canna di bambù e scese sulla terra per portarlo agli uomini.

Sai, a quel tempo gli uomini ancora non conoscevano la luce e il calore di una fiamma scoppiettante e, come puoi immaginare, vivevano al freddo e al buio. Con il fuoco gli uomini avrebbero potuto scaldarsi d'inverno, cuocere la carne che mangiavano cruda, tenere lontane le bestie feroci, illuminare le caverne e la notte; avrebbero potuto fondere i metalli, costruire attrezzi per lavorare la terra e armi per difendersi e cacciare. Tutta un'altra vita, insomma! Il fuoco degli dei era ben protetto nelle viscere della terra nell'officina di Vulcano, che fabbricava, con l'aiuto dei Ciclopi, i fulmini di Zeus e le armi per dei ed eroi.

# IL MITO DI PROMETEO

Una notte, dopo aver addormentato Vulcano con una tazza di vino drogato, Prometeo **NE RUBÒ QUALCHE SCINTILLA** dalla sua fucina, poi scese dagli uomini.

**UNO SPETTACOLO:** tutta **LA TERRA BRILLAVA** di fuochi attorno ai quali gli uomini cantavano felici! Ma le fiamme, il fumo e le grida di gioia svegliarono Zeus. Egli guardò in basso, vide il titano fra gli uomini e capì tutto. Avvampando di rabbia decise che il fratello disobbediente andava punito: così **LO INCATENÒ SU UN'ALTA RUPE** in modo che soffrisse fame, freddo e sete. E già questo sarebbe potuto bastare, no? Macché, neanche per sogno! Zeus fu ancora più duro:

ogni giorno mandava sulla rupe **UN'AQUILA DAL CIELO** che scendeva, squarciava il ventre di Prometeo e con il becco gli divorava il fegato. Credi che sia finita così? No: l'ira di Zeus era così grande che la punizione diventò ancora più cattiva. Sì, perché tutte le notti quel fegato magicamente ricresceva e le ferite si rimarginavano, ma quando faceva giorno di nuovo arrivava l'aquila, e mai in visita di cortesia. Così fu **PER TRENTAMILA ANNI**.

Hai letto bene?

T-r-e-n-t-a-m-i-l-a anni,  
mica uno scherzo eh?

Poi arrivò Ercole a liberarlo,  
ma questa è un'altra storia.

Francesco Scatamuzza, Prometeo che, protetto da Minerva, ruba una scintilla al Sole

