

ALBERTO  
PELLAI

# STA PASSANDO LA TEMPESTA

Una storia e dieci attività per affrontare la paura  
e ripartire con coraggio

Illustrazioni di Ilaria Faccioli

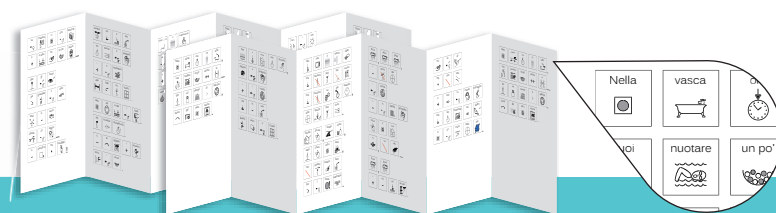
Con una canzone originale  
dello Zecchino d'Oro  
per la scuola



**Un libro per aiutare a rinforzare in modo giocoso,  
allegro e divertente le competenze emotive dei bambini,  
per ridare speranza dopo un tempo prolungato di tempesta  
che ha messo alla prova la nostra capacità  
di resistenza e resilienza.**

Sostenere la crescita dei bambini in tempo di tempesta impone agli adulti di riuscire ad essere capitani coraggiosi a cui potersi affidare. Il percorso educativo proposto in questo libro, adatto alla scuola dell'infanzia e ai primi anni della scuola primaria, suggerisce all'adulto — insegnante, educatore, genitore — come prendere per mano il bambino e condurlo nell'esplorazione delle proprie risorse, necessarie per far fronte alle difficoltà. La storia e le attività, ispirate alla canzone originale dello Zecchino d'Oro per la scuola ***Sto passando la tempesta***, si basano su dieci azioni che permettono al bambino di conquistare competenze auto-regolative e di acquisire le abilità necessarie per fronteggiare i momenti più impegnativi, quelli in cui accade qualcosa di straordinario che ci richiede un veloce adattamento a nuovi contesti di vita.

**Contiene 2 poster con il testo della canzone scritto in simboli con il modello IN-Book.**



€ 13,50

libro + schede indivisibili



9 788859 102789 8

www.erickson.it

## INDICE

- 6** La storia
- 26** La canzone
- 28** Le attività
- 48** Le azioni che allenano la resilienza
- 54** Insieme si può. Consigli per drammatizzare la storia e facilitare l'inclusione (di Annarosa Colonna)



Avrei voluto stare sempre sotto un cielo pieno di stelle.  
Svegliarmi col sole splendente, fare un milione di marachelle,  
abbracciare chi mi vuol bene, giocare con i miei amici  
e passare insieme a loro soltanto giorni belli e felici.





Ma non sempre si va in discesa, quando si corre nella vita.  
La strada a volte è stretta e si arrampica anche in salita.  
Così il fiato diventa corto, i piedi a volte fanno un po' male,  
poi a casa in fretta si ritorna se all'improvviso c'è il temporale.



Passa un giorno, un altro ancora... non ne posso proprio più.  
Guardo il cielo: è sempre nero, senza un angolo di blu.  
Poi un giorno all'improvviso, un raggio buca il cielo:  
è un pennello che trasforma, dappertutto, in giallo il nero.  
E tu pensi che è passata, finalmente, la tempesta,  
mentre guardi con il naso appiccicato alla finestra.





Nella vita è così: qualcosa di brutto può accadere all'improvviso,  
ma se fai squadra e tieni duro torna a splendere il sorriso.  
Tornano i «cinque» con le mani, gli abbracci, i gelati con gli amici.  
Torna la scuola in classe, e lo studio... Quanto è bello esser felici!







Cantare è trasformare la voce in movimento:  
si alza verso il cielo quello che sta chiuso qui dentro...  
Diventa melodia ciò che tu chiami emozione,  
lo spartito del mio cuore diventa una canzone!

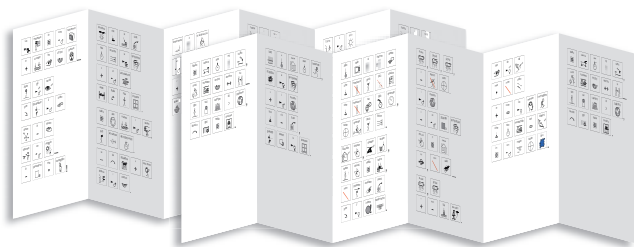


### Svolgi l'attività

Ti proponiamo di cantare con la classe il brano *Sto passando la tempesta*. Per facilitare la memorizzazione del testo da parte dei bambini, mostra loro i due poster allegati al libro con la versione IN-BOOK, accompagnandoli con le illustrazioni della storia. L'osservazione dei simboli aiuterà tutti i bambini a ricordare le parole della canzone, trasformando questo momento in una vera attività inclusiva.

## **CANTIAMO STA PASSANDO LA TEMPESTA**

Inquadra con il tuo smartphone o con il tablet il QR Code che trovi nella pagina dedicata alla canzone. Puoi scegliere se ascoltare la canzone cantata dal piccolo coro dell'Antoniano o la sola base strumentale. Mostra ai bambini i due poster e appendili in classe, alla loro altezza, per facilitare la lettura dei simboli. Se lo desideri, puoi scaricare dalle risorse on line (indirizzo e codice di accesso sono disponibili nelle prime pagine del libro) il testo della canzone in versione IN-BOOK e consegnarlo ai bambini divisi in piccoli gruppi: ciascun gruppo potrebbe «leggere» e memorizzare solo una parte della canzone, dando vita a un susseguirsi di piccoli cori. Nelle risorse on line è disponibile anche il testo della canzone con indicate le parti solista e di coro. Per rinforzare la memorizzazione, puoi scaricare e stampare anche le pagine con le illustrazioni a colori e appenderle in classe.



I pensieri sono come una chiave:  
aprono porte e ti fanno entrare  
in uno spazio che è dentro di te  
dove cerchi risposte a mille perché.  
Ogni pensiero è come una stella:  
illumina il buio e fa la notte bella,  
ti aiuta a restare in piedi sul surf  
quando le onde ti buttano giù.



### Svolgi l'attività

Per poter fare una buona pratica di meditazione, i bambini devono essere in grado di rimanere fermi e immobili. Fate immaginare loro di essere una statua in posizione seduta, con le gambe incrociate e le mani appoggiate sulle ginocchia, perfettamente ferma al centro di una piazza. Una volta raggiunta questa posizione, si può chiedere ai bambini di chiudere gli occhi e respirare regolarmente, per poi procedere con tre differenti approcci.

## SONO UNA STATUA E...

**1 Viaggio nei suoni del mondo:** invita i bambini a tenere gli occhi chiusi, a fare il massimo silenzio possibile e ad ascoltare il suono di questo silenzio. Per aiutarli nell'esercizio, suggerisci loro di immaginare di avere orecchie molto grandi, grandi quanto il loro intero corpo. Potresti dire:

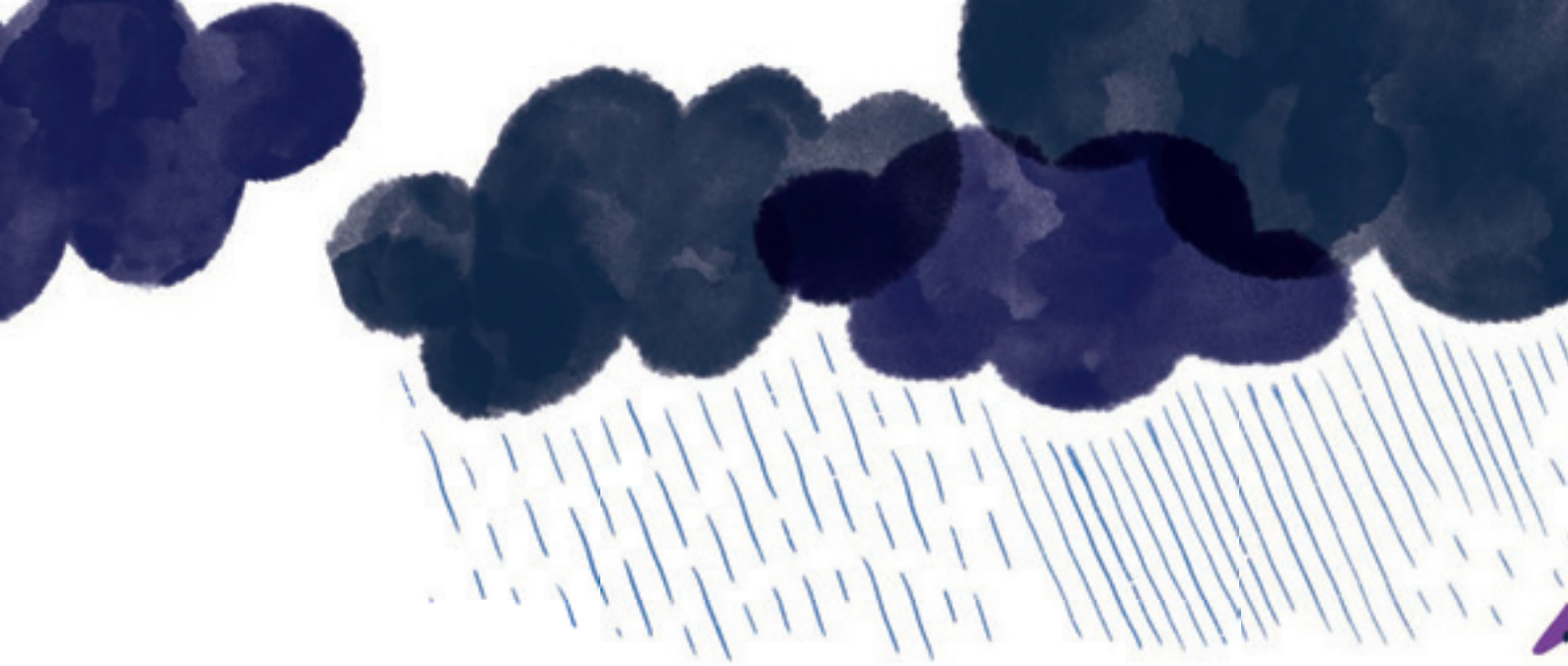
«Ora il tuo corpo è un orecchio gigante che sente tutto: chiedigli di fare attenzione e di ascoltare tutti i rumori della stanza. Quando scopri un rumore, concentrati, cerca di capire da dove proviene, poi passa a un altro suono. Ora che hai sentito i suoni vicini a te, prova a sentire i suoni lontani (un uccellino che canta, un aereo in cielo, il motore di auto nella strada...)».

Puoi produrre brevi suoni con gli oggetti che hai a disposizione: il rumore di una bottiglia cui viene tolto il tappo, quello dell'acqua versata in un bicchiere, o il suono di una campanella. Alla fine dell'esercizio, fai riaprire gli occhi ai bambini, lentamente, e disegna sulla lavagna tutti gli oggetti che sono fonte dei suoni che loro ti racconteranno.

**2 Viaggio dentro il corpo:** invita i bambini a tenere gli occhi chiusi e guidali nella meditazione con queste parole:

«Immaginate che dentro alla vostra testa ci sia una lucciola che vuole andare a esplorare tutto lo spazio interno del vostro corpo. Seguite la sua luce e il suo volo dentro il vostro corpo, guardandola spostarsi dalla testa al volto, poi al collo, poi al torace, poi alla pancia, poi alle cosce, alle ginocchia, alle gambe e ai piedi. Poi guardatela risalire velocemente verso le spalle e scendere all'interno del vostro braccio, gomito, avambraccio e delle vostre mani».

**3 Viaggio dentro una storia:** scegli una breve storia motivazionale (ad esempio le favole brevi di Esopo) e chiedi ai bambini di rimanere in ascolto silenzioso e concentrato, con gli occhi chiusi, mentre la leggi. Sollecitali a immaginare il più possibile le forme e le figure corrispondenti agli oggetti e agli animali che vengono descritti nella storia.



## LE AZIONI CHE ALLENANO LA RESILIENZA

Sostenere la crescita nei tempi di tempesta impone agli adulti di riuscire ad essere **capitani coraggiosi** e buoni educatori che permettono ai bambini non solo di affidarsi a loro quando le onde sembrano troppo alte, ma anche di trovare in sé risorse adeguate per affrontare un tempo di sfida e di difficoltà. Tutti noi, nelle differenti situazioni della vita, possiamo agire facendo affidamento su noi stessi oppure su chi ci potrebbe aiutare. Per i bambini, gli adulti che si occupano di loro rimangono sempre una base sicura verso cui dirigersi nel momento del bisogno. Ma spingerli a fare solo questo significa generare dentro di loro un «*locus of control* esterno», che implicitamente li porta a

credere che tutto ciò che li riguarda dipenda da ciò che c'è fuori di loro. Nel percorso educativo che trovate in questo libro, invece, l'adulto prende per mano il bambino e lo aiuta a esplorare risorse proprie con cui far fronte alle difficoltà. Le azioni proposte in questo percorso, ispirato alla canzone ***Sto passando la tempesta***, permettono al bambino di rimanere in contatto con il proprio mondo interiore, di conquistare competenze auto-regolative e di acquisire quelle abilità che l'Organizzazione Mondiale della Sanità chiama **life skills**, perché sono necessarie proprio per fronteggiare i momenti più impegnativi, quelli in cui accade qualcosa di straordinario che ci chiede di saperci adattare



velocemente a nuovi contesti e copioni di vita. All'interno di questo percorso troverete diverse attività ispirate a teorie psico-pedagogiche che molti educatori e specialisti dell'infanzia già utilizzano e integrano nel loro approccio alla crescita. Ci sono tecniche mediate dalla **mindfulness** e attività spesso usate nell'approccio cognitivo-comportamentale. In particolare, ho cercato di sviluppare un intervento e un approccio educativo che permettessero all'educatore (docente o genitore) di attivare tutte le differenti menti presenti nel modello delle intelligenze multiple di Howard Gardner: intelligenza musicale (cantare), intelligenza intrapersonale (immaginare), intelligenza artistica (disegnare),

intelligenza spirituale (meditare), intelligenza cinestesica-corporea (rilassarsi e respirare), intelligenza interpersonale (fare squadra, giocare), intelligenza verbale-linguistica (raccontare i ricordi), intelligenza naturalistica (generare un contatto profondo con la natura). L'obiettivo del libro è aiutare a rinforzare in modo giocoso, allegro e divertente le competenze dei bambini e soprattutto a ridare loro speranza dopo un tempo prolungato di tempesta che ha sconvolto il mondo e messo alla prova la nostra capacità di resistenza e resilienza.