



CD AUDIO
ALLEGATO

Lorenzo Tozzi, Nicoletta Perini
e Daniela Lucangeli

MI PIACI COME SEI

CANZONI E CONSIGLI PER CRESCERE SERENI



Erickson



Lorenzo Tozzi



Daniela Lucangeli



Nicoletta Perini

«Come un diamante luminoso Tu sei unico e prezioso»

10 dolcissime canzoni su **10** temi fondamentali legati alla crescita del bambino da 2 a 4 anni, con i testi per cantare arricchiti dalle immagini splendide di famosi illustratori italiani.

Le stesse 10 tematiche educative affrontate con rigore scientifico, ma anche con un linguaggio semplice e chiaro, da **Daniela Lucangeli**, professoressa di psicologia dello sviluppo, per dare consigli efficaci su:

- l'autostima ● l'attività di manipolazione ● il sonno ● il gioco e la socialità
- il rapporto con i genitori ● l'autoregolazione delle emozioni ● il rispetto per la natura
- l'autonomia ● il primo conteggio ● le paure.

Un albo meraviglioso, che coniuga
musica, illustrazioni e suggerimenti utili
per aiutare a crescere serenamente.

€ 14,50

Libro + CD audio indivisibili



9 1788859102611 21

www.erickson.it



NOI SIAMO ALBERI

Noi siamo alberi
Forse anche angeli
Le braccia al cielo che ci portano
più su, più su
Fino a Plutone
Ma che emozione
Sapessi il mondo come è bello da
quassù

Noi siamo tempo
Noi siamo vento
Noi siamo foglie da scoprire
Noi siamo occhi
Noi siamo mani
Noi siamo quello che sentiamo
Abbiam radici giù nel profondo
Per arrivare in cima al mondo

Noi siamo alberi
Forse anche angeli...

Noi siamo roccia
Noi siamo mare
Noi siamo stelle con le antenne
Noi siamo baci
Noi siamo voci
Siamo respiro della terra
Abbiam radici giù nel profondo
Per arrivare in cima al mondo

Noi siamo alberi
Forse anche angeli...

Noi siamo alberi
Noi siamo gemme che
germogliano l'amore intorno a te
Puoi seminare un sogno ogni
giorno e crescerà con te con te

Noi siamo alberi
Forse anche angeli...

Noi siamo alberi...
Noi siamo alberi
Noi siamo alberi
Noi siamo alberi che abbracciano
anche te (x2)

NOI SIAMO ALBERI



Testo, musica e voce

Lorenzo Tozzi

Illustrazione

Ilaria Faccioli

CARO BUIO

Caro buio io ti scrivo
Perché a volte ho paura di te
Certe notti sembra che fai scomparire tutto intorno a me
Ma al mattino ritrovo
Ogni cosa al suo posto

Caro buio io ti scrivo
Perché so che non sei tu cattivo
Io vorrei che ogni notte diventassi più amico con me
C'è una luna sul mio comodino
E un lupetto che stringo a me

Caro buio buonanotte a te
Caro buio buonanotte a te

Caro buio io ti scrivo
Perché a volte non riesco a dormire
Ma ho capito che le stelle hanno tutte bisogno di te
Anche se tu sei buio nero
Nel cuore hai un arcobaleno

Caro buio buonanotte a te
Caro buio buonanotte a te...
Caro buio buonanotte a te

Caro buio ora è tardi
Mi addormento
Buonanotte



Testo, musica e voce

Lorenzo Tozzi

Illustrazione

Mook

Noi siamo alberi

Poniamoci come modelli nel
rispetto della natura

*«Noi siamo roccia
Noi siamo mare
Noi siamo stelle con le antenne
Noi siamo baci
Noi siamo voci
Siamo respiro della terra
Abbiam radici giù nel profondo
Per arrivare in cima al mondo»*

Nel quotidiano può capitare che torni dalla spesa con la piantina che tuo figlio ti ha chiesto in modo insistente di comprargli perché gli piaceva tanto, anche se tu hai la netta sensazione che quella pianta non avrà vita facile a casa... Tuttavia, dopo che ogni mattina il tuo bimbo ti chiede se è arrivato il giorno giusto della settimana per dare acqua alla sua nuova «amica» e ti ritrovi a spiegare qual è il modo migliore perché la piantina stia bene, in termini di luce, acqua, ecc., ti devi ricredere. Capisci che con questi piccoli gesti e con queste semplici conversazioni si può coltivare nei piccoli l'amore e il rispetto per la natura.

Siamo tutti consapevoli che il clima sta cambiando e che l'ambiente, costituito sia dalle

piante sia dagli animali che lo popolano, ha bisogno della nostra attenzione. Siamo tutti più o meno consapevoli anche che lo stile di vita che attualmente conduciamo non è sostenibile a lungo: stiamo consumando troppo rapidamente le risorse del nostro pianeta. Tuttavia, spesso ci facciamo scivolare addosso le notizie che sentiamo su questi temi come se non ci riguardassero. Se guardiamo ai dati che agenzie come UNESCO ci forniscono sulla salute della Terra e se pensiamo a che pianeta vogliamo lasciare ai nostri figli e nipoti, capiamo quanto sia importante mettere in atto un cambiamento non solo in noi stessi, ma anche nell'educazione su questi temi.

UNESCO con l'hashtag *#LearnForOurPlanet* chiede a tutti di migliorare l'educazione che diamo ai bambini perché possano sviluppare le conoscenze, le abilità e i valori che li porteranno a mettere in atto quel cambiamento necessario per salvare la Terra.

Sempre UNESCO, ispezionando i programmi educativi e scolastici di tutti i Paesi membri, ha osservato che soltanto il 45% dei documenti faceva qualche vago riferimento all'ambiente. Quindi diventa particolarmente importante non solo per la scuola, ma anche per le famiglie, focalizzare l'attenzione sui temi legati all'ambiente, soprattutto per quello che concerne il clima e la biodiversità.¹

¹ <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377362> (accesso verificato il 6/07/2021).



La famiglia ha un ruolo importante proprio perché è in essa che i bambini iniziano a conoscere le regole ecologiche, a distinguere tra comportamenti giusti e sbagliati (ad esempio, è giusto fare la raccolta differenziata perché permette di riciclare alcuni materiali, mentre non va bene gettare i rifiuti per terra) e sviluppano la loro coscienza civica. Come genitori abbiamo la responsabilità di crescere cittadini consapevoli di cosa sia lo sviluppo sostenibile.

Un primo passo in questo senso è coltivare l'amore innato e la curiosità spontanea che i più piccoli hanno per la natura. Possono essere aiutati a osservare gli animali e le piante nel loro habitat e a capire cos'è necessario a loro per vivere bene.

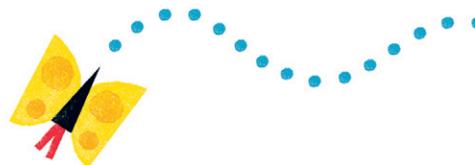
I bambini amano giocare nel verde: coltivare allora insieme qualche pianta per avere verdura e frutta fresca in tavola, può ancora una volta aiutare a capire l'origine del cibo, il bisogno di cura per crescere bene e anche l'importanza di non sprecarlo.

Ricordiamoci sempre che siamo noi a dare l'esempio: se stiamo attenti a non sprecare l'acqua o la corrente elettrica e cerchiamo il più possibile di riciclare i materiali, anche i bambini lo faranno.²

² <https://www.ecofocus.it/2016/02/insegnare-valori-ecologici-ai-bambini/> (accesso verificato il 6/07/2021).

Per concludere, cerchiamo di cogliere tutte le occasioni per migliorare il nostro rapporto con la natura e il consumo sostenibile, occupandoci di guidare anche i bambini nella condivisione di questa visione. Solo così possiamo fare la nostra parte per garantire un pianeta migliore per il loro futuro.

L'intento della canzone è dirigere l'attenzione dei bambini sul fatto che «Siamo respiro della terra/ Abbiamo radici giù nel profondo/ Per arrivare in cima al mondo». Risulta quindi fondamentale imparare fin da piccoli a rispettare il nostro pianeta e a prendercene cura.



Caro buio

Le paure dei bambini e come affrontarle

*«Caro buio io ti scrivo
Perché a volte ho paura di te
Certe notti sembra che fai scomparire
tutto intorno a me
Ma al mattino ritrovo
Ogni cosa al suo posto»*

Nel quotidiano può capitare che sei al parco giochi con il tuo bambino e vi accorgete che c'è un gioco nuovo: una rete da scalare per arrivare a nuovo scivolo, molto più alto di quello che c'era prima. Il bimbo è emozionato, corre verso la rete e inizia a scalarla, ma dopo poche mosse chiede insistentemente di scendere. Una volta sceso, dice, molto arrabbiato, che questo nuovo gioco non gli piace e si dirige verso l'amata altalena. Ti rendi conto che probabilmente dietro al comportamento di tuo figlio c'è una paura. Ma come aiutarlo?

La paura è un'emozione che tutti proviamo quando pensiamo di essere di fronte a un pericolo. È un'emozione importante perché ci fa mettere in pratica dei comportamenti di protezione, come la fuga. È una delle sei emozioni di base, insieme a felicità, tristezza, rabbia,

sorpresa e disgusto, che gli esseri umani hanno provato da sempre. Le reazioni del nostro corpo scatenate dall'emozione di paura ci permettono di metterci al riparo da un pericolo.¹

Fin da quando sono piccolissimi, i bambini cominciano a sperimentare questa emozione, che è fisiologica e legata alla crescita. Le paure infantili cambiano nel corso del tempo e diminuiscono con il passare del tempo.

L'apprendimento di alcune di esse (come la paura del fuoco) è funzionale alla sopravvivenza. Qualora invece fossero così intense o pervasive da andare a minare il benessere personale, allora sarebbe il caso di approfondire. Ma qui ci occuperemo delle paure più tipiche che si manifestano nel corso dello sviluppo e che accompagnano in modo diverso le varie età.

Tra i 2 e i 3 anni i bambini diventano sempre più autonomi e cominciano ad affrontare nuove esperienze, che possono essere accompagnate dal manifestarsi di nuove paure. Molto dipende anche dalle esperienze pregresse che hanno vissuto in situazioni simili: se, ad esempio, un bambino che è sempre stato attratto e incuriosito dai cani, un giorno ne incontra uno particolarmente vivace che gli salta addosso, anche solo per giocare, e lui si spaventa, è facile che la volta successiva non abbia alcuna voglia di avvicinarsi e accarezzare un altro cane.

Dai 3 anni in poi i bambini sviluppano sempre più la loro immaginazione, che può essere

¹ Zucaro, 2007.

accompagnata dal sorgere di paure che riguardano anche elementi di fantasia. Possono quindi cominciare ad avere paura del buio, perché immaginano mostri misteriosi, fantasmi e quant'altro. Potrebbero anche essere spaventati da Babbo Natale o dalla Befana, personaggi che affascinano ma che allo stesso tempo spaventano. Anche i personaggi negativi delle fiabe, come il lupo cattivo, la strega, l'orco, possono diventare fonte di grandi paure. Infine, alcuni temi presenti nelle storie, come la perdita di una persona cara, possono far emergere la paura di perdere la mamma o il papà.

In queste situazioni è importante aiutare a capire che tutti abbiamo paura di qualcosa e che la paura è un'emozione normalissima, che ci aiuta a evitare i pericoli e ci avverte se siamo in una situazione rischiosa. È utile allora valorizzare un bambino che ha paura di fare un gioco non adatto alla sua età, perché dimostra consapevolezza di cosa è in grado e non è in grado di fare. Nello stesso tempo però è necessario aiutare i bambini ad affrontare alcune paure.

Un secondo passaggio che suggeriamo è ragionare insieme sul fatto che serve un po' di coraggio. Possiamo fare riferimento a qualche personaggio intrepido di racconti o cartoon famosi.

L'approccio migliore è quello graduale. È utile creare delle situazioni in cui i genitori insieme al bambino si avvicinano un po' alla volta a ciò che il piccolo teme e vedono insieme che non succede niente. Questo può portare piano piano a ridurre le paure senza fondamento. La

nostra presenza è essenziale perché permette al bambino di avvicinarsi all'oggetto o all'evento temuto, sentendosi però al sicuro, e capire da solo che non è pericoloso. Infine, se i genitori celebrano ogni, pur piccolo, passo in avanti, il bimbo si sentirà orgoglioso di essere stato coraggioso e questo lo aiuterà ulteriormente ad associare alla situazione temuta un'emozione positiva.

Per concludere, anche se è vero che alcune paure dei bambini possono sembrarci esagerate, ricordiamoci che per loro il mondo reale si fonde ancora con quello immaginato e questo può far emergere alcuni timori. Ricordiamoci anche che la paura è un'emozione importante, che non deve essere demonizzata. Ma allo stesso tempo aiutiamo i nostri figli ad affrontare con coraggio e sicurezza le situazioni che temono. Le paure si possono modificare facilmente con un piccolo aiuto.²

L'intento della canzone è aiutare i bambini a parlare in modo aperto delle loro paure, facendo loro capire che si possono affrontare serenamente. Infatti «Caro buio io ti scrivo/ Perché a volte ho paura di te/ Certe notti sembra che fai scomparire tutto intorno a me/ Ma al mattino ritrovo/ Ogni cosa al suo posto».

² <https://www.uppa.it/psicologia/emozioni/di-cosa-hanno-paura-i-bambini/> (accesso verificato il 6/07/2021).