



Monica Colli, Maria Cristina Luchetti,
Grazia Mauri e Saviem

CACCIA ALLE EMOZIONI



Conoscere e gestire paura, rabbia,
disgusto e gioia



Ti piace investigare? Hai nervi di acciaio, coraggio da vendere, determinazione, curiosità e pazienza? Allora preparati a indagare qualcosa che ancora molti considerano misteriosissimo: la natura delle emozioni! Preparati con cura, perché le emozioni sono lunatiche, imprevedibili e spesso tendono a confondere e a confondersi tra loro... Ad esempio: hai mai provato una grande rabbia ma solo perché avevi molta paura? Ti sei mai sentito triste perché non avevi ottenuto un certo risultato e, quindi, eri molto arrabbiato? Con l'aiuto di Martina e Mattia, due fratelli di 9 e 7 anni, scopri cosa si nasconde dietro la rabbia, la paura, il disgusto e la gioia e sotto quali forme si presentano e come reagisci a essi. A mano a mano che procedi nella tua indagine, annota sul diario le tue riflessioni e ricorda di provare tutti i rimedi-antidoti per affrontare al meglio ogni emozione che si presenterà. Giocando, creando e... cantando!

Ecco, da oggi ho anch'io un diario tutto mio! È da un po' di tempo che ci penso, da quando in classe la maestra ci ha fatto lavorare su un libro che si intitola «Il mio diario delle emozioni».

**MONICA
COLLI**

Scrittrice e formatrice, adora investigare le emozioni. È presidente di ProXXIma (proxxima.it) con cui crea percorsi didattici per le scuole.

**MARIA CRISTINA
LUCETTI**

È insegnante di scuola primaria e musicista. I suoi alunni l'hanno soprannominata «la maestra musicale».

**GRAZIA
MAURI**

Maestra di lungo corso, avvezza alla navigazione anche in mare agitato, usa la scrittura per dare significato alle emozioni.

**MATTEO RINCIARI
(SAVIEM)**

È illustratore e questo libro gli ha suggerito un vecchio motto del nonno: «Un piatto di spaghetti, un bicchiere di vino e passa la paura!».

€ 16,50



9 17888591031567

www.erickson.it

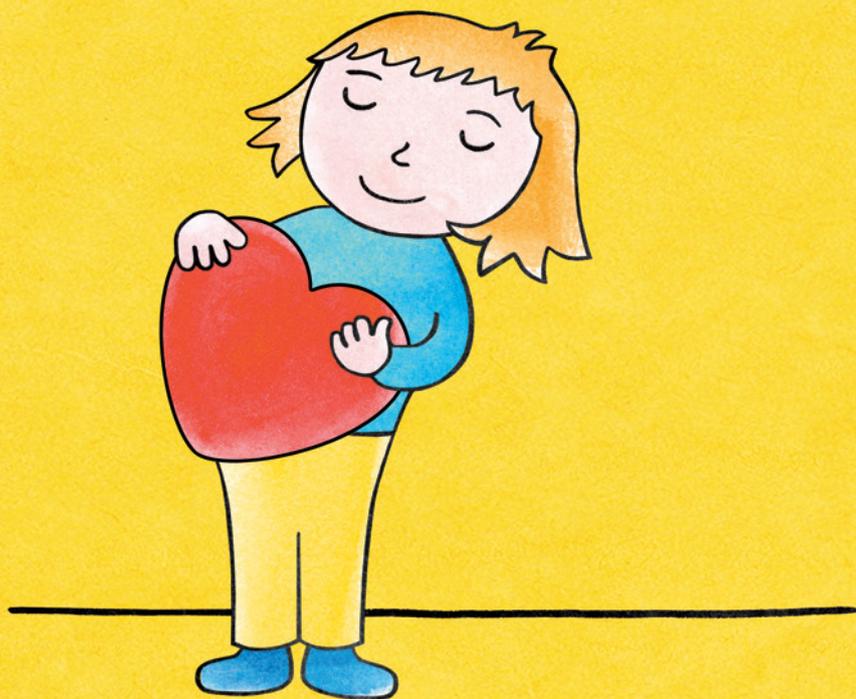
**ALL'INTERNO, 16 CANZONI
PER CANTARE LE TUE EMOZIONI!**



Caccia alle emozioni

Giorno dopo giorno scopro
le mie emozioni
e me ne prendo cura.

Martina



*Monica Colli, Maria Cristina Luchetti,
Grazia Mauri e Saviem*

Caccia alle emozioni

*Conoscere e gestire paura,
rabbia, disgusto e gioia*



 Erickson

Ringraziamenti

Un bel grazie a Federico, che è stato un vero amico, con la musica elettronica lui ha reso assai melodica l'esperienza del disgusto, in cui ha unito udito e gusto.

Grazie a Lucio e alla sua voce, che non scorre mai veloce, che rilassa e che dà pace, e per questo tanto ci piace!

Grazie a due musicisti, due amici e grandi artisti, grazie Eugenio, grazie Romano, per averci dato una mano.

Ai tre cori e a un'orchestra, che han cantato l'ira funesta, un *Dies irae* molto speciale, anzi proprio... *magistrale!*

A Nadia Caroli, dirigente, perché cura corpo e mente, attraverso le canzoni sa che passan le emozioni!

Grazie al coro di Attigliano, che ci ha dato una gran mano, eseguendo con passione tutti i canti qui in visione.

Grazie infine a te lettore, perché investighi con il... *cuore!*

Capitolo 1



Pausa

A cartoon illustration of a person with blonde hair, wearing a red shirt and yellow pants, holding a white sign with the word 'Pausa' written in red cursive. The person's hands are shown with motion lines, suggesting they are holding the sign steady. The background is a solid yellow color.

Ecco, da oggi ho anch'io un diario tutto mio!

È da un po' di tempo che ci penso, da quando in classe la maestra ci ha fatto lavorare su un libro che si intitola «Il mio diario delle emozioni».

Mi è sembrata una grande idea quella di scrivere ciò che provo quando sono molto arrabbiata o spaventata o semplicemente quando ne ho voglia.

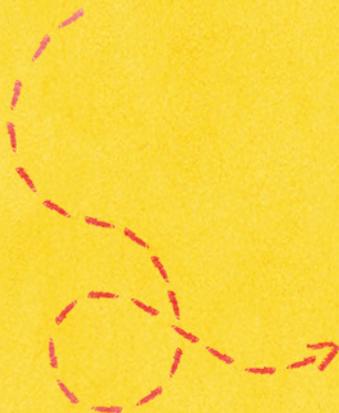
Caro diario, questo però non sarà un diario qualunque, ho infatti intenzione di agire come un bravo detective e di investigare con cura le emozioni che mi accompagneranno giorno per giorno...

In futuro, quando sarò grande, se qualche bambino lo leggerà, mi farà felice!

Spero che possa trovare degli spunti per investigare a sua volta le sue emozioni. Sto pensando anche di raccogliere e di inserire tra le pagine dei rimedi per affrontare paura, rabbia, gioia e... disgusto (ovviamente solo quelli che su di me hanno avuto effetti positivi).

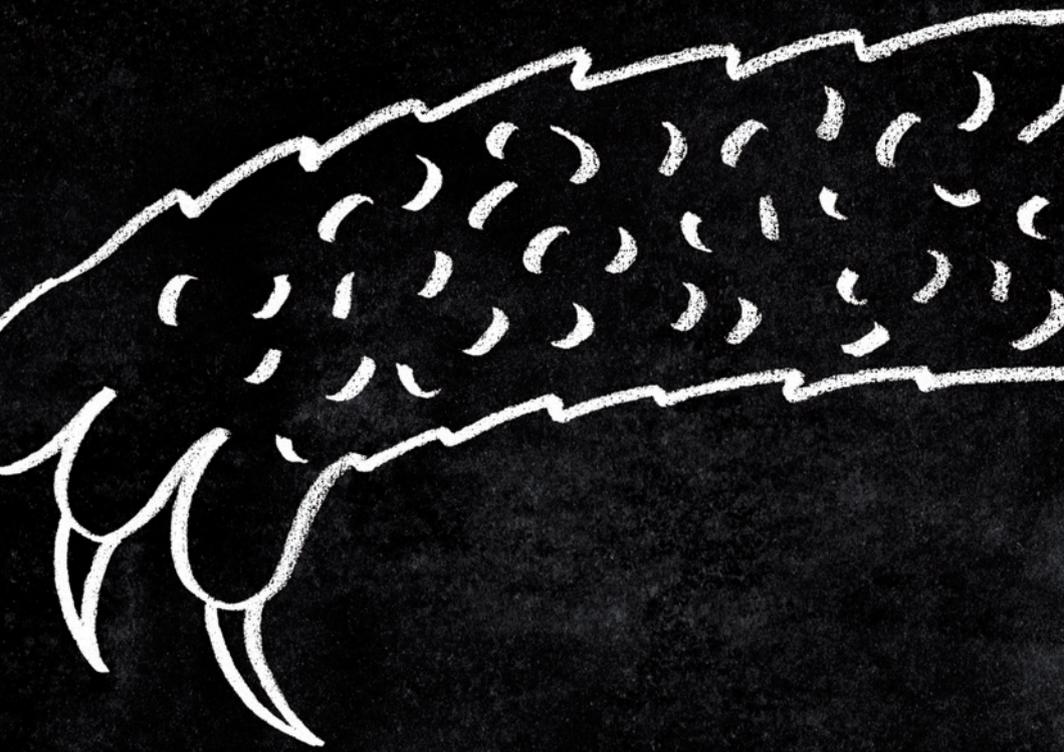
Ho quasi scritto una pagina intera... l'avventura è cominciata!

Martina



Di chi saranno queste orribili impronte?
Di un orso polare?
Di un camaleonte?
Di un lupo mannaro?
Di un elefante?
Di un'orchessa feroce?
Di un drago volante?
Lo sai di chi sono queste orride orme?
Shhhh, non gridare! C'è uno sgrunfo che dorme!





Pauro test

Caro diario, ho creato un piccolo test da sottoporre agli amici più cari. Non vorrei, infatti, che vivessero l'esperienza che mi è capitata...



Per non perdersi è meglio:

tenere per mano l'adulto
che ti accompagna

non perdere di vista l'adulto
che ti accompagna

fare attenzione a dove vai

In un ambiente nuovo, è importante *memorizzare* dei particolari che possono diventare per te dei punti di riferimento:



Se ti perdi, ti conviene:

usare il cellulare, se ne hai uno,
per chiamare i tuoi genitori



rimanere fermo dove sei



chiedere aiuto a un vigile,
a un carabiniere, a un poliziotto



Legenda:

 sono d'accordo

 non sono d'accordo

 ho dei dubbi

 scrivo la cosa migliore per me

Meteopaura

Camminavamo per la strada diretti in gelateria. Matia e io non ci eravamo né pizzicati né arrabbiati tra noi quel pomeriggio e la mamma, mettendomi in mano cinque euro, mi aveva detto: «Un bel gelato ve lo meritate proprio!».

Mentre camminavamo per la strada, il *sereno* regnava nel mio cuore. Ma, appena girato l'angolo, subito il clima è cambiato e l'orizzonte s'è fatto *nuvoloso*.

Ho visto arrivare un cane grosso e senza padrone, e così mi sono immobilizzata, mentre un *temporale terribile* si scatenava in me e il vento della paura soffiava forte: un cane, IO HO PAURA DEI CANI!



La paura mi si rovesciava addosso come un acquazzone e io non sapevo cosa fare. Quando proprio credevo che *il ghiaccio del terrore mi avesse paralizzato...* ecco che il cagnone, arrivato a un passo da noi, ha cominciato ad agitare la coda contento, poi ha leccato la mano di Mattia (LUI ADORA I CANI!), e infine ha proseguito la sua passeggiata.

Anche noi abbiamo proseguito la nostra passeggiata verso la gelateria: per me era tornato il *sereno!*

P.S. Prima di dare il gelato a Mattia, l'ho obbligato a lavarsi le mani alla fontanella nel parco lì davanti.



Usando i simboli delle previsioni del tempo, puoi divertirti a



serena/o



timorosa/o



preoccupata/o

Giorno

Mattina

Pomeri

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

Danza la paura!

Anche tu puoi disegnare la paura o fare delle maschere «da paura». Puoi utilizzare del polistirolo o dei cartoncini colorati e seguire le istruzioni.

Disegna su un foglio di polistirolo o su un cartoncino i pezzi della maschera. Poi ritagliali e colorali come preferisci. Incolla le parti della maschera come indicato.



Ora che la tua maschera è pronta, puoi mettere in scena la tua *Notte sul Monte Calvo*, indossando la maschera come facevano i Greci nei loro teatri e muovendoti ispirato dalla musica di Mussorgskij.



Vuoi sapere qualcosa in più a proposito del musicista Mussorgskij? Allora vai a pagina 154!

