

Valentina Colucci e Albina Cinetto



# Il viaggio di Gaia nelle emozioni

*Attività per crescere serenamente*



Illustrazioni di Ilaria Faccioli

Direzione scientifica di  
Daniela Lucangeli

Erickson

Gaia è una bimba-aviatrice con un grande sogno: andare a trovare il suo migliore amico, il Piccolo Principe, sull'asteroide B612. Decide così di costruire un aereo, di preparare uno zainetto con tutto l'occorrente e... VIAAAA!

Ma all'improvviso qualcosa non va: l'aereo ha un guasto e inizia a perdere quota e precipita. Gaia si ritrova sul fondale marino, dove ha inizio la sua avventura nelle emozioni...

Durante la permanenza in mare, costellata di prove e curiose scoperte, la piccola avventuriera esplorerà il suo mondo interiore e le emozioni che lo abitano. Grazie al sostegno del Piccolo Principe, che la guiderà nelle scelte con utili rinforzi metacognitivi, Gaia capirà l'importanza di saper riconoscere e gestire le emozioni per poter affrontare al meglio tutte le piccole sfide quotidiane.

*Una storia e tante attività che promuovono il ruolo delle emozioni nell'apprendimento, dell'errore che diventa risorsa, della motivazione che guarda al futuro, di come dare ai bambini e alle bambine dai 3 ai 6 anni la possibilità di crescere bene e serenamente.*



Daniela Lucangeli

Professoressa ordinaria di Psicologia dello sviluppo presso l'Università di Padova, presidente dell'Associazione Nazionale per gli Insegnanti Specializzati (CNIS), presidente di Mind4Children, spin-off dell'Università di Padova. Autrice di numerosi contributi scientifici nazionali e internazionali, direttrice scientifica di un'importante rete di centri clinici e educativi dedicati a chi fa fatica a scuola e molto altro.

€ 13,00



9 788859 035848

www.erickson.it

**MIND4CHILDREN** nasce da un'idea della prof.ssa Daniela Lucangeli che sostiene e promuove la ricaduta della ricerca scientifica in azioni a servizio del potenziale umano attraverso la sperimentazione, la divulgazione, la consulenza e la formazione.





GAIA È UNA BAMBINA CHE AMA SOGNARE.  
VUOLE DIVENTARE UN'AVIATRICE E PILOTARE UN AEROPLANO.  
DESIDERA DIVENTARE UN'AVIATRICE PER POTER ANDARE A TROVARE  
IL SUO MIGLIORE AMICO, IL PICCOLO PRINCIPE, SULL'ASTEROIDE B612.  
LO DESIDERA COSÌ TANTO CHE OGNI GIORNO, FINITA LA SCUOLA, SI  
CHIUDE NEL GARAGE DEI NONNI PER COSTRUIRE IL SUO AEROPLANO...



FINALMENTE, IN UN BEL GIORNO DI ESTATE, L'AEROPLANO È PRONTO!  
È COSÌ EMOZIONATA...

ENTRA IN CASA, PREPARA UNO ZAINETTO, LA CASSETTA DEGLI  
ATTREZZI, UNA MERENDA E UN CAMBIO DI VESTITI.

SCENDE IN GARAGE, SALE SULL'AEREO E SI METTE COMODA.

PREME IL PULSANTE DI ACCENSIONE E VIAAAA...

ECCOLA SORVOLARE IL PIANETA TERRA E DIRIGERSI LENTAMENTE  
VERSO L'ASTEROIDE B612.

«PICCOLO PRINCIPE, STO ARRIVANDO!!!».

GAIA FA UN BEL RESPIRO E CAPISCE CHE SONO SOLO DELLE ALGHE.  
SI SIEDE E SI PULISCE I PIEDI. FALLO ANCHE TU!



TROVO UNA POSIZIONE COMODA.



MUOVO LE SPALLE 3 VOLTE INDIETRO  
E 3 VOLTE IN AVANTI.



APRO E CHIUDO I GOMITI.



GIRO I POLSI 3 VOLTE DA UN LATO E 3  
VOLTE DALL'ALTRO LATO.



APRO E CHIUDO LE DITA DELLE MANI.



PRENDO IL PIEDE DESTRO E LO  
APPOGGIO SULLA COSCIA SINISTRA.

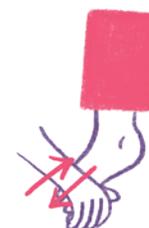
LE ALGHE SI SONO TUTTE ATTORCIGLIATE SULLA CAVIGLIA. LE TOLGO: PRENDO IN MANO IL PIEDE E GIRO LA CAVIGLIA IN UN SENSO E POI NELL'ALTRO.



QUALCHE PEZZETTINO DI ALGA È ANCORA ATTACCATO. LO TOLGO: CON LE MANI STROFINO TUTTO IL PIEDE.



QUALCHE ALGA SI È INFILATA TRA LE DITA DEI PIEDI. PRENDO CON LA MANO SINISTRA TUTTE LE DITA E LE SPINGO IN AVANTI E INDIETRO.



ORA CHE NON CI SONO PIÙ ALGHE, POSSO PULIRE IL MIO PIEDE CON L'ACQUA. INIZIO DALLA PARTE CENTRALE. CON I DUE POLLICI, PERCORRO DALL'ALTO VERSO IL BASSO TUTTO IL PIEDE, RESTANDO SULLA LINEA CENTRALE.



ORA LO PULISCO TUTTO CON L'ACQUA: CON LA MANO A PUGNO, SFREGO PIANO PIANO TUTTA LA PIANTA DEL PIEDE, DALLA BASE DELLE DITA FINO AL TALLONE.



UN PIEDE ORA È PULITO. ORA PASSO ALL'ALTRO PIEDE E RIPETO TUTTO DA CAPO!



GAIA SI LASCIA GUIDARE DALL'ENERGIA DEI PESCI FARFALLA.

SECONDO TE, PERCHÉ GAIA PROVA GRANDE **AMMIRAZIONE** PER I PESCI FARFALLA?

FAI UN CERCHIO INTORNO ALLA FIGURA CHE TI SEMBRA PIÙ GIUSTA.  
PUOI SCEGLIERE ANCHE PIÙ DI UNA SCENA.

**GAIA È ATTRATTA DAI PESCI FARFALLA PER I LORO BELLISSIMI COLORI.**



**GAIA AMA I PESCI FARFALLA PERCHÉ LI CONOSCE DA MOLTO TEMPO.**





A GAIA PIACE STARE  
CON I PESCI FARFALLA  
PERCHÉ LA AIUTANO.



GAIA ADORA I PESCI  
FARFALLA PERCHÉ SONO  
GRANDI E BUONI.



ORA PENSA  
A UN TUO AMICO  
O A UNA TUA  
AMICA. CHE COSA  
TI PIACE DI LUI O  
DI LEI?

ADESSO PENSA  
INVECE A CHE  
COSA TI PIACE  
DI TE.



GAIA E MILO COMINCIANO PIANO PIANO A RICOSTRUIRE L'AEROPLANO, MENTRE GLI AMICI PESCI STANNO A OSSERVARE. IL TRAMONTO STA PER LASCIARE SPAZIO ALLA NOTTE E ALLA SUA LUNA. GAIA E MILO HANNO FINITO. MANCA SOLO UNA COSA: CHE SARÀ MAI? IL CARBURANTE! «DOVE LO PRENDO?» CHIEDE GAIA AI SUOI AMICI. MILO, NEL FRATTEMPO, SI È DIRETTO A POPPA... «ECCOLO QUI», LE RISPONDE. «TI DO UN PO' DEL MIO CARBURANTE. CON QUESTO POTRAI RAGGIUNGERE IL TUO AMICO PICCOLO PRINCIPE SENZA DIFFICOLTÀ!».



«GRAZIE DI CUORE MILO! GRAZIE AMICI!».

GAIA È PRONTA PER PARTIRE. CON IL CUORE PIENO DI GIOIA,  
SALUTA I SUOI AMICI E SPICCA IL VOLO.

«PICCOLO PRINCIPE, STO ARRIVANDOOOOO!!!».

QUANDO SENTIAMO DI AVER FINALMENTE OTTENUTO CIÒ  
CHE DESIDERIAMO, ARRIVA LEI: LA **GIOIA**.



# IL VIAGGIO DI GAIA NELLE EMOZIONI

## Attività per crescere serenamente

### LE EMOZIONI

La letteratura scientifica (ad esempio Benelli, 2020) negli ultimi anni ha acceso un faro rispetto alla dimensione emotiva che caratterizza gli agiti comportamentali messi in atto dai bambini. In particolare, il contesto della psicoterapia cognitivo-comportamentale è profondamente maturato e prevede sempre più l'analisi dei bisogni primari del bambino al fine di creare un contesto fisico, emotivo e relazionale che favorisca un'esperienza educativa sana. Le emozioni, in tal senso, aiutano al soddisfacimento dei bisogni primari: garantiscono infatti la comunicazione di questi all'esterno verso i caregiver, al fine di ottenere protezione utile alla sopravvivenza fisica e psicologica in quanto producono una chiara distinzione tra stimoli pericolosi e stimoli positivi.

Le emozioni inoltre veicolano importanti informazioni rispetto alla nostra capacità percettiva e in modo particolare a cosa sentiamo in presenza di stimoli esterni e interni a noi. I vissuti emotivi, offrono delle importanti informazioni rispetto alle capacità valutativa degli eventi perché offrono informazioni preziose in ogni situazione. Se ci troviamo in un luogo in cui abbiamo vissuto situazioni difficili, ad esempio, il nostro corpo ne conserverà traccia emotiva che si riattiverà mandando segnali di alert fisiologici in circostanze simili (Lucangeli, 2017).

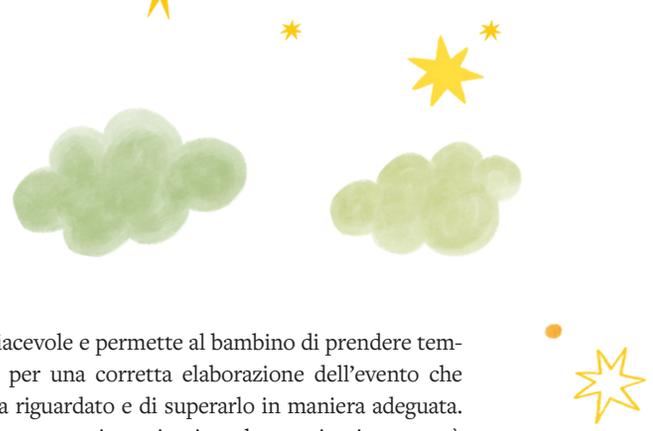
Generalmente, una buona parte di come comunichiamo le emozioni all'esterno avviene mediante la comunicazione non verbale. Questo tipo di comunicazione è più rapida, naturale e intuitiva rispetto al linguaggio verbale. In questo modo, anche se non rientra nell'intenzionalità individuale, la comunicazione delle emozioni esercita un'influen-

za sugli altri. In alcune circostanze capiterà che all'interno di una relazione comunicativa l'interlocutore trae importanti informazioni dalla postura assunta dall'altro oltre che dalla tonalità vocale e dalle espressioni facciali, e in questo modulerà la propria al fine di garantire la giusta sintonizzazione. L'esperienza emotiva interna aiuta inoltre a capire se la situazione in essere è conveniente a seconda che la si percepisca come gradevole o sgradevole. In questo modo si metterebbero in atto stili di coping che conducono verso la ricerca della medesima situazione o l'evitamento della stessa. Le emozioni, dunque, sono come una bussola interna che aiuta a orientarci e a fare luce su quello che è importante per noi.

Il presente lavoro vuole essere un aiuto per genitori, educatori, pedagogisti e clinici perché si possa diffondere in contesto educativo l'importanza dell'accettazione dell'esperienza emotiva interna e concepire così le emozioni come importanti compagne di viaggio che ogni bambino porta con sé nel proprio zainetto a scuola. La manifestazione delle emozioni da parte dei bambini non è quindi da negare o da rimproverare, ma da accogliere e da guidare in modo che bambini e bambine imparino modalità positive per riconoscere ed esprimere le proprie emozioni.

### ADULTI «ALLENATORI» DI EMOZIONI

Il valore delle emozioni sta dunque nella capacità di poterle vivere liberamente ma al contempo in modo adattivo. La possibilità di viverle in maniera adattiva è influenzata, nella primissima infanzia, dalla risposta che il bambino riceve dal mondo degli adulti di riferimento.



Genitori, educatori, insegnanti sono quindi coinvolti in questo delicatissimo compito di accompagnamento all'esperienza emotiva attraverso la messa in atto di strategie di «regolazione emotiva». Questo termine indica una serie di strategie e comportamenti messi in atto dall'individuo, anche con scarso livello di consapevolezza, per regolare in termini adattivi l'emozione provata in un dato momento. Un esempio potrebbe riguardare la comunicazione dei propri vissuti e dei motivi che li hanno innescati in una data circostanza simile a quella che il bambino o la bambina stanno vivendo.

La regolazione emotiva fa riferimento a un costrutto multidimensionale, caratterizzato da diversi elementi, tra cui la disponibilità a vivere l'emozione in quanto portatrice di importanti informazioni circa il contesto in cui questa si presenta e la gestione del momento in termini adattivi.

La presenza di carenze in una di queste aree è considerata indice di difficoltà di regolazione emotiva. Chi è in grado di riconoscere le proprie emozioni, capire come funzionano, dotarle di significato, usare l'informazione da loro derivante e gestire l'esperienza, apparirà, dunque, più capace di rispondere efficacemente alle richieste e alle situazioni della vita quotidiana rispetto a chi non è in grado di farlo.

Da qui il fine ultimo di questo libretto che ha lo scopo di guidare educatori e genitori in questo importante compito di validazione/accettazione dell'esperienza emotiva perché primo passo per una gestione adeguata delle stesse.

Il viaggio all'interno del mondo emotivo tocca diverse tappe emotive.

La prima è **TRISTEZZA**: l'emozione che garantisce la possibilità di dare il giusto significato all'evento

spiacevole e permette al bambino di prendere tempo per una corretta elaborazione dell'evento che l'ha riguardato e di superarlo in maniera adeguata. Essere attenti e pazienti con la propria tristezza può essere una modalità per i bambini di imparare anche in parte attraverso la solitudine, spesso legata a emozioni di tristezza. Tale approccio è alimentato dalla convinzione di fondo che la perdita (quando sentita con tutto il cuore) traghetta verso un nuovo senso di vitalità e a un nuovo impegno con il mondo esterno.

È la tristezza che permette di respirare con un ritmo più lento, di rilassare il tono muscolare, di disattivare le normali difese attive del nostro sistema cerebrale e decidere come continuare a vivere.

In questo stato emotivo un tipico segnale fisiologico nel bambino è il pianto che gli permette di sentire e al tempo stesso stare nell'emozione. In tal senso, l'accettazione di questo stato emotivo gli consente di recuperare le energie e dirigersi verso nuovi obiettivi. L'adulto che valida e accoglie tale stato emotivo, permettendo al bambino di «starcì dentro», gli garantirà di percorrere l'esperienza emotiva in maniera funzionale al suo futuro benessere psicologico.

La seconda tappa del viaggio all'interno delle emozioni è **PAURA**. Questa, insieme a tristezza, gioia, disgusto e rabbia, è una delle cinque emozioni fondamentali degli esseri viventi, mette in guardia dai pericoli e spinge alla sopravvivenza attraverso due importanti sistemi difensivi: l'attacco o la fuga. Di fronte a un pericolo, infatti, il corpo produce l'ormone dell'adrenalina che porta cambiamenti fisici e mentali e che ci prepara all'azione: fuggo o rimango immobile (*flight or fight*). Anche questa esperienza emotiva ha necessità di essere accolta e guidata in



termini metacognitivi (attraverso riflessioni, che vengono comunicate apertamente, circa il proprio sentire in quella situazione) verso forme di comportamento consapevoli e in linea con quanto accade nella realtà circostante.

Continuando a percorrere questo viaggio emotivo si incontra **RABBIA**, l'emozione che al contrario della tristezza produce un aumento del ritmo cardiaco e respiratorio e prepara all'azione. È l'emozione che ha garantito alla nostra specie l'evoluzione attraverso importanti strategie di coping.

La funzione adattiva della rabbia risiede nell'istinto di difendersi per sopravvivere nell'ambiente in cui ci si trova e nel rispondere a un'ingiustizia, un torto subito o percepito, alla percezione della violazione dei propri diritti. Se guidata verso agiti comportamentali lontani dall'aggressione permette la risoluzione positiva dell'evento nell'autentico rispetto del proprio sentire. Una modalità molto utile a tanti bambini consiste nell'allontanamento fisico dal luogo in cui si è innescato il vissuto di rabbia per poi ritornarci in un momento successivo. Bastano anche 15 minuti per garantire la giusta dilatazione temporale tra evento e agito.

E ora è la volta di **DISGUSTO**: è un'emozione di base, avente la funzione di proteggere l'essere umano dal contatto con stimoli potenzialmente dannosi o contaminanti. Come tutte le emozioni di base, il disgusto rappresenta un'eredità dei nostri antenati preistorici, per i quali era di vitale importanza per proteggersi dal rischio di incorrere in sostanze velenose e tossiche. Ha un'importantissima funzione adattiva e anch'essa merita di essere guidata al fine di trovare un giusto equilibrio tra il rispetto di questo sentimento e la necessità di mediazione con l'ambiente esterno. Direttamente correlata a que-

sta emozione, all'interno del viaggio si può incontrare l'**IMBARAZZO**, sentimento provocato quando si è messo in atto un comportamento socialmente inaccettabile o moralmente sbagliato. Spesso arriva quanto tale atto è presente in contesto sociale.

E infine l'emozione da farsi amica, la **NOIA**, l'emozione indice dell'assenza della stimolazione esterna e importante elemento di partenza per la creatività e la creazione di qualcosa di diverso. Per il bambino imparare a fare pace con questa emozione è fondamentale perché gli permette di comprendere quanto possa essere in grado di pianificare e portare avanti un progetto e creare così qualcosa di unico e creativo.

**GRATITUDINE, CORAGGIO e AMMIRAZIONE** rappresentano stati mentali legati ai vissuti emotivi sopra descritti e sono il giusto ponte tra il sentire e il comportamento messo in atto nella specifica situazione. Condurre il bambino verso questi stati mentali gli permetterà di continuare a percorrere il viaggio in maniera consapevole e funzionale.

Le attività proposte in questo libro sono pensate in un'ottica di rispetto del sentire del bambino e per l'evoluzione naturale dei suoi vissuti emotivi senza incorrere nell'errore di evitamento e/o distrazione dagli stessi.

A tutti voi auguriamo un buon lavoro!

### **Bibliografia e sitografia**

Benelli C. (2020), *Per una «pedagogia delle carezze»*. Da Eric Berne a Daniela Lucangeli, «Rivista italiana di educazione familiare», vol. 16, n. 1, pp. 97-112.

Lucangeli D. (2017), <https://www.stateofmind.it/2017/10/warm-cognition-didattica/>