

Elisabetta
Maùti

DI CHE COLORE È LA FELICITÀ?

Illustrazioni di
Giulia Bracesco

UN libro-gioco
per comprendere
le mie emozioni



Erickson

Ciao, sono Ginetta, la nonna di Chiara e Bruno. Finalmente è finita la scuola e i miei nipoti sono pronti a raggiungermi con il loro cagnolone Blu per goderci assieme tutta l'estate!

Ma cosa succede nell'euforia della partenza?

Bruno protesta e si arrabbia perché non vuole aspettare nemmeno un secondo

Chiara inizia a fare liste e programmi per gestire tutto nei minimi dettagli

Blu si nasconde in cerca di silenzio e calma



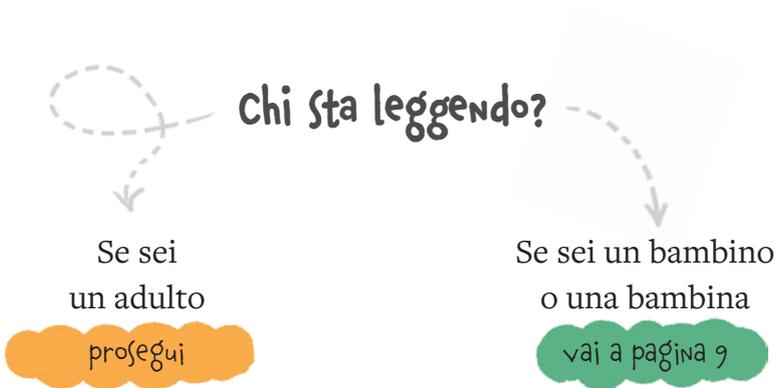
€ 15,50



9 788859 103565 7

www.erickson.it





Le emozioni rappresentano per tutti noi un mondo straordinario, che dà colore e significato a quello che facciamo: un mondo senza emozioni sarebbe grigio e monotono, fino a diventare insopportabile. Non possiamo però mai dimenticare che — come possono renderci felici — le emozioni sono un materiale pericoloso da maneggiare: possono farci stare male, ferirci, darci dolore, tristezza, disperazione.

Durante l'infanzia percepiamo le emozioni in modo più forte di quanto non ci accada quando diventiamo grandi. Capita di guardare con una certa nostalgia a quei primi anni della nostra vita, quando anche una cosa piccola come una nuvola o un sasso dalla forma strana ci rendeva allegri o colmi di stupore, quando si diventava amici per la pelle dopo solo poche ore di gioco ai giardinetti. Allo stesso modo le emozioni tristi o dolorose ci colpivano in maniera molto più forte.

La ragione è che i bambini e le bambine non padroneggiano il linguaggio come gli adulti e non sono ancora in grado di utilizzarlo per prendere le distanze

da quello che accade loro e dalle emozioni che questo genera: la nascita di un fratellino, la lite con un compagno di scuola, il rimprovero dell'insegnante, fino alla perdita di un nonno o alla mancanza di uno dei genitori possono aprire nel bambino vissuti molto dolorosi, dei quali riusciamo a renderci conto solo ripensando a noi stessi quando eravamo in quella fase della vita.

La potenza delle emozioni però non deve spaventarci: la sensibilità di un bambino o di una bambina dovrebbe essere educata e allenata, non difesa e protetta dai colpi, perché altrimenti rischiamo di consegnare i nostri figli e le nostre figlie al mondo delle emozioni del tutto impreparati per affrontarle. Personalmente credo che il compito di ogni educatore e educatrice sia quello di accompagnare i piccoli attraverso tutta la gamma delle emozioni, per aiutarli a conoscerle e a non farsi sorprendere da esse; dobbiamo aiutarli a capire che anche le emozioni più negative spesso ci aiutano a cambiare, a migliorare, che bisogna fare tesoro di quello che le emozioni stesse ci hanno insegnato e perfino guardarle con occhi diversi dopo un certo tempo, quando i sentimenti saranno stemperati e ammorbiditi e potremo ripensare con tenerezza anche ai momenti peggiori della nostra vita. Attraversare con i nostri bambini e le nostre bambine il mondo delle emozioni ci offre anche la possibilità di aiutarli a distinguere tra emozioni e sentimenti: mentre le prime sono rapide e folgoranti, accendono noi — e i personaggi di questa storia — in risposta a stimoli chiari e precisi, i sentimenti

hanno una natura differente. Come vengono, le emozioni passano, magari spinte altrove da una nuova emozione, che prende il posto della precedente.

Al contrario i sentimenti necessitano di un tempo per crescere e svilupparsi: sono più profondi e tenaci, e ci legano nel tempo a una persona, a un animale o perfino a una situazione. L'educazione sentimentale di ogni adulto comincia proprio nell'infanzia, e aiutare i bambini e le bambine a comprendere loro stessi è un grande regalo che possiamo fare loro, abituandoli a dare un nome a quello che sentono e che provano.

Bambini e bambine sensibili?

Questa storia ha tre personaggi: Chiara, Bruno e il loro cucciolo, il cane Blu. Insieme a loro ci sono alcuni adulti: la mamma, il papà e la nonna Ginetta, grande esperta di emozioni. Attraverso questa storia i nostri piccoli lettori e le nostre piccole lettrici si renderanno conto che ogni personaggio prova delle emozioni leggermente diverse e questo li aiuterà a capire che ciascuno di noi è autorizzato a sentire quello che prova e naturalmente che esprimerlo aiuta a stare meglio, non solo perché si fa sapere agli altri quello che si sente, ma anche perché l'espressione permette di dare voce alle emozioni che abbiamo dentro di noi e che altrimenti spingerebbero per uscire. Anche il cane Blu, come tutti gli esseri viventi, prova delle emozioni e nessuno dei nostri bambini e delle nostre bambine

deve dimenticarsi che tutti gli esseri viventi hanno una sensibilità di cui dobbiamo avere rispetto.

Una storia a bivi

Questo è un libro-gioco che permette di scegliere tra più alternative, passando da un'emozione all'altra: ovviamente è sempre possibile tornare indietro oppure arrivare fino in fondo alla storia e poi ricominciare da capo. La cosa importante è non forzare mai un bambino o una bambina a stare in un'emozione che non gli piace; quello che conta, invece, è cercare di capire perché quell'emozione lo infastidisce. Per questo la presenza dell'adulto durante la lettura è fondamentale, perché il vero insegnamento di un percorso tra le emozioni non è di tipo intellettuale, ma di tipo emotivo. Il nostro scopo è comprendere insieme che cosa ci fa stare bene: ovviamente non saranno discorsi astratti, ma passeranno attraverso il racconto di piccoli episodi in cui non si è stati bene o di altri in cui invece sono state provate emozioni solari e vivificanti.

Leggere un libro insieme, divertendosi e confrontandosi, è uno dei tanti modi per costruire il legame tra noi e i nostri figli e le nostre figlie e per garantire la qualità del tempo che riusciamo a trascorrere insieme.

Se avete voglia di scrivermi, se ci sono delle emozioni che nel libro non sono state esplorate, sarei naturalmente felice di leggere le vostre esperienze: e.mauti@libero.it.

INIZIA L'AVVENTURA DI CHIARA, BRUNO E DEL LORO CANE BLU

Finalmente la metà di giugno è arrivata. Chiara e Bruno si alzano di corsa dal letto: una giornata come questa non si può perdere! Si vestono rapidi, senza neanche lavarsi la faccia, mandano giù tre biscotti e corrono via.

«Ciao mamma! Ciao papà! Ci vediamo più tardi...»

Blu, il loro cane, li osserva incuriosito e anche un po' preoccupato: non li ha mai visti così pronti a correre a scuola! Che ci sia qualcosa sotto? Blu sa bene che il suo lavoro è occuparsi della sicurezza dei suoi ragazzi, così corre con loro fino alla scuola. Qui è pieno di bambini e bambine: sono arrivati tutti ben prima che suoni la campanella... Blu fiuta qualcosa: il mistero si infittisce!

«Blu, torna a casa!» gli urla Chiara, che lo ha visto.

«Bau, bau» risponde Blu.

Bruno lancia in aria la cartella felice: «Non c'è niente di cui devi preoccuparti: oggi è l'ultimo giorno di scuola! Non ci sono compiti da fare, né verifiche».

«Oggi iniziano le vacanze!» urlano in coro fratello e sorella, mentre si dirigono nelle loro classi a festeggiare insieme ai compagni.

Blu torna a casa: sarà meglio aspettarli lì e magari fare un pisolino nell'attesa.



Quel pomeriggio Bruno e Chiara arrivano a casa cantando. «È stata una giornata bellissima!» dice Bruno, mentre si libera della cartella e la abbandona vicino alla porta dell'ingresso. «Vorrei che la scuola fosse sempre come oggi!»

La mamma sorride: «Bene, adesso però andate a mettere in ordine la vostra stanza».

Chiara e Bruno la guardano stupiti: «Ma come? La scuola è finita: la nonna ci aspetta! Perché non partiamo subito per le vacanze?» Non vogliono perdere neanche un prezioso minuto delle loro vacanze!

La mamma li osserva in silenzio, ma il suo sguardo non promette niente di buono...



AdeSSo tocca a te!

Ti è mai capitato di provare gelosia per qualcuno?
Un amico, una sorella o un compagno di scuola?
Prova a raccontare come ti sei sentito o sentita.

Hai fatto qualcosa?

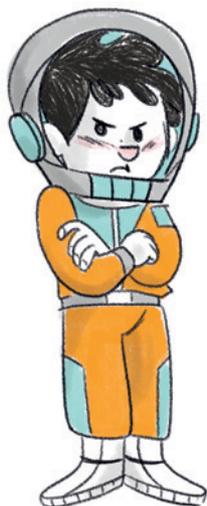


Pensi che Bruno sia geloso di Chiara?
Per questo si sente triste o arrabbiato
ogni volta che la mamma la loda
o le fa un complimento?

Allora vota

SÌ, QUELLA DI BRUNO È GELOSIA
e vai a sentire cosa ne pensa Chiara

vai a pagina 44



Se invece non sei d'accordo e pensi che il malessere di Bruno venga da altro, potresti credere che la mamma faccia delle preferenze tra lui e Chiara: ti è mai capitato di sentire che la mamma o il papà fanno preferenze tra i loro figli? Oppure l'insegnante?

Come ti fa sentire?



Se credi che quello che prova Bruno non sia gelosia, vota
NO, BRUNO NON È GELOSO
e vai a sentire che ne pensa lui stesso

vai a pagina 48

continua da pagina 42

Chiara: «Ciao a tutti! Bruno è geloso, si vede lontano un miglio. Tutte le volte che la mamma o il papà danno ragione a me, fa una scenata. È convinto che io sia la preferita. Ma non è affatto vero! Anzi, è proprio il contrario...

Quando la mamma o il papà danno ragione a lui, fa finta di niente, ma appena gli pare che io abbia una cosa in più, un regalo più grande, un oggetto più bello, si mette a strillare come un'aquila.

Con un fratello così, io sono una vera esperta di gelosia. Volete venire con me a esplorare il pianeta della gelosia?».





Insieme a Chiara ci spostiamo sul PIANETA DELLA GELOSIA: è un mondo deserto, senza piante, senza animali, senza uccelli nel vasto cielo grigio.

Non è molto piacevole starsene qui da soli: si sente un vento freddo che ti entra sotto i vestiti, come uno spiffero. Verrebbe solo voglia di andarsene lontano, ma certe volte ci capitiamo e non possiamo fare altro che metterci comodi e aspettare che qualcuno venga a prenderci e ci porti via.

Bruno si trova proprio qui: si è messo a sedere su un sasso, con la braccia incrociate e il broncio. Andiamo da lui.



Ciao Bruno! Come si sta nel pianeta della gelosia?
Bruno non risponde, si gira dall'altra parte. Se ci guardiamo intorno, ci accorgiamo che non è solo, come sembrava all'inizio: ci sono tante altre persone, ognuna seduta su un sasso diverso, ma sono lontane tra loro. Ognuna è da sola e rimugina...

«Ecco! Non è giusto! Perché lei sì e io no?» sbotta Bruno.

Bruno stai bene? Lui ci guarda: ha due occhi tristi e arrabbiati: «È tutta colpa della mamma che tratta Chiara meglio di me. Chiara è la sua preferita!».

Tutti gli altri intorno a lui si girano ad ascoltarlo e subito si alza un coro di voci: «Francesco è il preferito! No, Giovanna è la preferita... Amilcare ha un pigiama più bello del mio!».

«Non voglio stare qui» dice Chiara. «Mi sento triste e sola. Vieni Bruno, andiamocene!».

Anche Bruno vorrebbe andare via, ma non sa come fare.

Come si esce da pianeta della gelosia? Tu lo sai?

«Io lo so!» dice Chiara. «Ascoltami Bruno, pensa a tutte le cose belle che hai, che la mamma ti ha dato; a tutte le volte che ti ha dato ragione, che ha detto che sei bravo!»

Bruno pensa alla mamma, a quanto gli vuole bene e quante cose fa per lui. La gelosia pian piano si scioglie in fondo al suo cuore e d'improvviso appare la porta per uscire dal pianeta della gelosia.

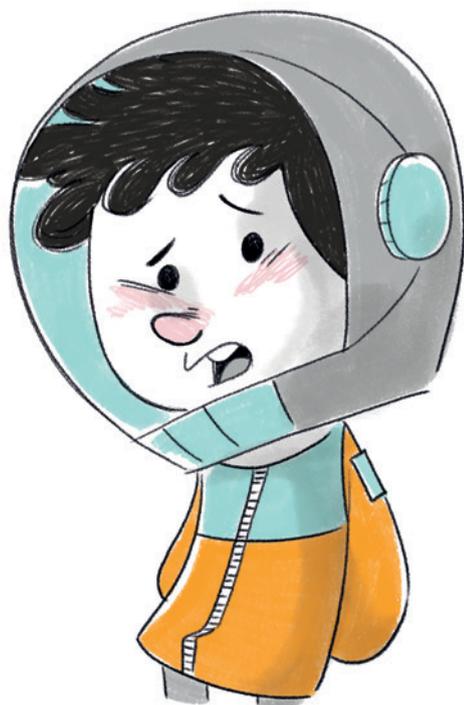
Anche se non è stato bello fermarsi su questo pianeta, Bruno adesso ha imparato una cosa che gli tornerà molto utile in futuro.



**E tu hai capito come si esce
dal pianeta della gelosia?**

continua da pagina 43

Bruno: «Ciao a tutti e ascoltatevi bene! Io non sono AFFATTO geloso, neanche un po'. È solo che Chiara è più grande di me e io vorrei tanto essere come lei o anche più forte, più alto, più bravo: invece sono il fratello piccolo e in confronto a lei perdo sempre... Sono solo un po' invidioso: ecco, l'ho detto!».



Anche il PIANETA DELL'INVIDIA non è un bel posto.

Bruno ci guida sul pianeta: ci sono tantissimi specchi dove le persone guardano riflesse le immagini degli altri. E queste immagini sono splendenti. Anche Bruno si specchia, ma il suo viso sembra molto più grigio, piccolo e meno luminoso dell'immagine della sorella.

Ecco cos'è l'invidia! Invece che guardare il proprio riflesso, tutti guardano le immagini degli altri, che sembrano molto più belle e interessanti della loro.... Che invidia!



**CONOSCI il pianeta dell'invidia?
Ti è mai capitato di andarci?**

Bruno qui ha una sedia tutta sua dalla quale osserva le immagini di chi gli sta intorno: prima di tutto l'immagine di Chiara, ma anche quelle dei suoi amici Filippo, Marcello ed Enrico.

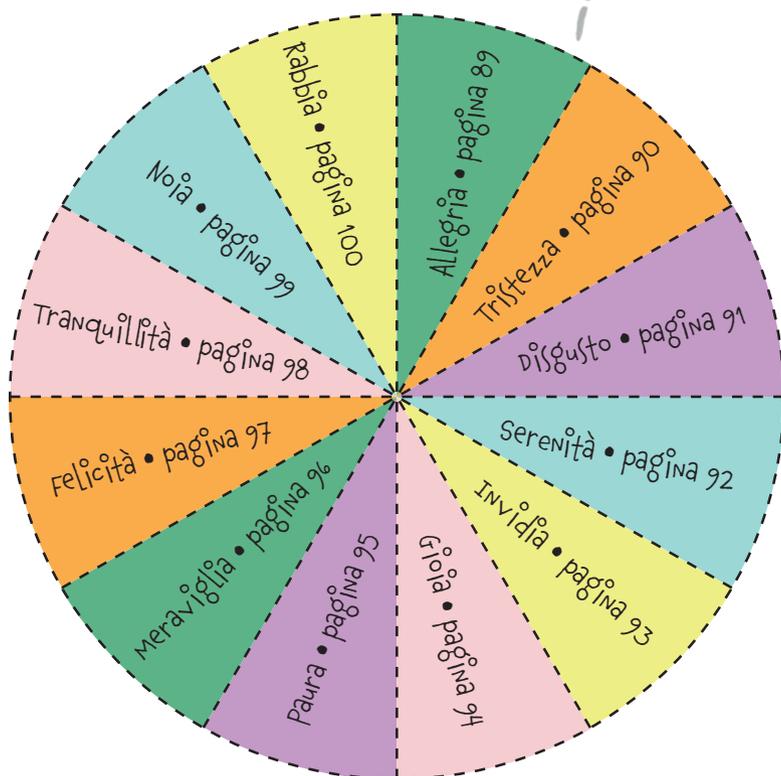
Secondo voi, qui c'è uno specchio che riflette l'immagine di Blu? No. Bruno non è invidioso di Blu e neanche della mamma o del papà: Bruno è soprattutto invidioso della sorella e di alcuni dei suoi compagni di classe...



Con la pancia piena, finalmente si comincia: i ragazzi indossano due grandi camicie del nonno e si preparano a colorare le loro emozioni: hai voglia di dare loro una mano?

Immagina di avere davanti a te una grande ruota con tanti spicchi colorati: ogni spicchio è un'emozione.

**Scegli quale emozione vuoi
andare a scoprire.**





Chiara vuole colorare l'ALLEGRIA: sceglie il rosso e lo meschia con l'arancione. Sei d'accordo con lei? Allora colora una bella macchia di allegria sul tuo foglio. Ma puoi anche cambiare colore, se vuoi: ricordati che ognuno di noi sente le cose in modo unico e personale.

Ora dove vuoi andare?

Se vuoi scoprire
la tristezza

gira pagina

Altrimenti scegli
quale emozione
vuoi esplorare

torna a pagina 88



continua dalla pagina
precedente



continua da pagina 88

Che colore diamo alla TRISTEZZA? Bruno non ha dubbi: usa un grigio chiaro e ci aggiunge anche un po' di blu.

«Lo sapete che in inglese per dire “sono triste” si dice “sono BLU”?» dice la nonna, che sa sempre un sacco di cose curiose.

Il cane Blu non è molto contento: «Bau, bau» dice, che significa: «Io sono Blu, ma non sono sempre triste! Anzi: certe volte sono molto allegro e contento!».



Che cosa vuoi fare?



Se vuoi scoprire
il disgusto



prosegui

Altrimenti scegli
quale emozione
vuoi esplorare



torna a pagina 88

continua da pagina 88

Che colore possiamo dare al DISGUSTO?
I ragazzi ci pensano un po'. «Verde acido» suggerisce Bruno. «Marrone rossiccio?» propone Chiara.

Prova anche tu a scegliere il colore più adatto
per il disgusto e poi chiedi
ai tuoi amici se sono d'accordo.



Cosa vuoi fare?

Se vuoi scoprire
la serenità

gira pagina

Altrimenti scegli
quale emozione
vuoi esplorare

torna a pagina 88

continua dalla pagina
precedente

continua da pagina 88

«Nonna, qual è la tua emozione preferita?» chiede Bruno.

La nonna ci pensa un po': «La SERENITÀ» dice nonna Ginetta e si mette a colorare il suo foglio di un color verde azzurro, come l'acqua di un lago. «Forse non è proprio un'emozione, ma uno stato d'animo, una sensazione di tranquillità e di benessere.»



Dove vuoi andare?

Se vuoi scoprire
l'invidia
prosegui

Altrimenti scegli
quale emozione
vuoi esplorare
torna a pagina 88