

**iMATERIALI**  
Erickson

Strumenti per la didattica, l'educazione,  
la riabilitazione, il recupero e il sostegno  
Collana diretta da Dario Ianes

Mario Di Pietro

# **L'ABC DELLE MIE EMOZIONI 4-7 ANNI**

**Programma di alfabetizzazione socio-affettiva  
secondo il metodo REBT**

Erickson

# Indice

<b>9</b>		Introduzione
<b>15</b>		L'educazione socio-affettiva del bambino
<b>33</b>		Come utilizzare questo libro
<b>35</b>		1 Conoscere i sentimenti
<b>43</b>		2 Oggi mi sento felice
<b>47</b>		3 Tante emozioni
<b>59</b>		4 Quando arriva la rabbia
<b>67</b>		5 Mandar via la paura
<b>77</b>		6 Se mi sento triste
<b>85</b>		7 Riconoscere i pensieri
<b>APPENDICI</b>		
<b>95</b>		<i>Appendice 1</i> – Faccette emotive
<b>97</b>		<i>Appendice 2</i> – Cambiamo le facce
<b>99</b>		<i>Appendice 3</i> – Soluzioni per la tecnica della tartaruga
<b>104</b>		<i>Appendice 4</i> – Intervista sulle Conoscenze Emozionali di Base-2 – ICEB-2

# Introduzione

## Le abilità emozionali del bambino

Con l'espressione «abilità emozionali» ci si riferisce alla capacità del bambino di comprendere e gestire le proprie emozioni. Un'altra locuzione talvolta utilizzata per riferirsi a queste abilità è quella di «competenza emotiva». Le abilità emozionali sono una componente molto importante dell'adattamento socio-affettivo del bambino, in quanto apprendendo strategie per fronteggiare le frustrazioni, la collera, le paure, lo sconforto, egli avrà maggiori risorse per reagire alle avversità e per stabilire relazioni positive con altre persone.

## Parlare dei sentimenti: il vocabolario delle emozioni

Proviamo a immaginare come sarebbe la nostra vita se fossimo incapaci di dare un nome alle emozioni che proviamo. Sarebbe arduo cercare di risolvere i problemi in cui ci imbattiamo nella vita di ogni giorno se non sapessimo identificare sentimenti di tristezza, rabbia, paura. Non solo sarebbe difficile scegliere la migliore linea d'azione di fronte alle difficoltà, ma sarebbe anche molto difficoltoso ottenere l'aiuto di altre persone.

Al fine di far apprendere al bambino come essere consapevole delle proprie emozioni e di quelle degli altri, la prima cosa da fare è insegnargli come denominare tali emozioni, quindi espandere il suo vocabolario emotivo. Molti bambini riferiscono di sentirsi o felici o arrabbiati, perdendo tutte le sottili gradazioni emotive comprese tra questi due estremi, in quanto non possiedono una terminologia adatta a indicare varie sfumature emozionali. Un lessico emotivo più ampio e complesso consente al bambino di discriminare in modo più sottile i propri stati d'animo e di comunicare agli altri ciò che sente, discutendo delle proprie esperienze. Gli adulti possono incrementare il vocabolario emotivo del bambino insegnandogli i termini che indicano varie emozioni e spiegando il loro significato sia incidentalmente, nel corso di una conversazione o di un gioco, sia attraverso particolari attività appositamente strutturate. Una semplice procedura di base consiste nell'appaiare una foto o un disegno che esprime uno stato d'animo a fianco al termine che lo indica. Con bambini più piccoli il vocabolo che esprime l'emozione sarà pronunciato

dall'adulto, nel caso invece di bambini oltre i 7 anni, l'appaiamento tra volto ed emozione potrà avvenire utilizzando anche parole scritte. Con i bambini più piccoli si potranno dapprima utilizzare disegni di volti che esprimono stati d'animo, per poi procedere con l'utilizzo di fotografie. Un altro modo per ampliare il lessico emozionale del bambino consiste nel verbalizzare il suo stato d'animo quando questi ne fa esperienza. Se ad esempio il bambino dà chiari segni di gioia, l'adulto potrebbe dirgli «mi sembri proprio felice», se mostra di essere addolorato l'adulto potrebbe rivolgersi al bambino dicendogli «vedo che sei molto dispiaciuto». Saper attribuire un nome alle proprie emozioni, consentirà al bambino di riconoscere e comunicare i propri stati d'animo. Questo è un passaggio molto importante per apprendere come regolare le proprie reazioni emotive: se un bambino è arrabbiato o spaventato, potrà applicare una procedura che lo aiuti a calmarsi solo se prima ha saputo identificare qual è l'emozione all'origine del suo turbamento.

Oltre all'identificazione delle proprie emozioni, un'adeguata competenza emotiva richiede la capacità di riconoscere le emozioni di altre persone. Questo implica essere attenti all'espressione del viso e al linguaggio del corpo di coloro con cui si interagisce, oltre a notare il loro tono di voce e a saper cogliere gli aspetti rilevanti della situazione.

Anche i bambini più piccoli possono essere aiutati ad apprendere come rilevare le caratteristiche fisiche salienti dello stato d'animo di una persona. Attraverso vari esempi, l'adulto fornirà al bambino suggerimenti su come individuare gli indizi fisici e paraverbali che aiutano a identificare lo stato d'animo di una persona.

L'adulto potrà anche allenare il bambino a riconoscere in quale modo è probabile che una persona si senta in una data situazione. A tal fine alcune fiabe possono essere molto utili. L'adulto leggerà un racconto al bambino e, soffermandosi su alcuni episodi salienti, gli chiederà come si sarà sentito il personaggio in questione. Spesso questo tipo di domanda conduce ad ampliare la conversazione sui vari aspetti dell'emozione coinvolta e sul comportamento del personaggio, preparando il terreno per una successiva discussione sulla gestione delle emozioni.

## **Le reazioni emotive del bambino**

### *La collera*

La maggior parte dei bambini durante la crescita apprende spontaneamente a controllare la propria rabbia. Sebbene le manifestazioni fisiche della collera solitamente diminuiscano fra i 3 e i 5 anni, per alcuni bambini le difficoltà a contenere le proprie reazioni colleriche persistono durante la frequenza della scuola primaria, determinando problemi nella relazione con i pari. In questi casi possono essere applicate alcune tecniche per insegnare la gestione della rabbia.

Il primo passo è riconoscere i segnali fisici che arrivano dal proprio corpo e che indicano la probabilità di un'esplosione di collera. Un modo per aiutare il bambino a riconoscere questi segnali consiste nell'insegnargli a monitorare l'intensità della rabbia lungo una scala da 1 a 10: dove il livello 1-3 indica una lieve irritazione, mentre il livello 8-10 indica uno stato di intenso furore. L'intensità della collera può essere avvertita attraverso sintomi fisici quali un senso di calo-

re nel viso e nello stomaco, rigidità delle mascelle, tremore agli arti. Per alcuni bambini estremamente impulsivi può essere molto difficile monitorare la propria rabbia, in quanto raggiungono in un attimo il punto di esplosione. Per costoro può essere utile imparare la respirazione addominale controllata. Fare dei respiri lenti e profondi ha un effetto calmante sulle emozioni, ma per applicare efficacemente questa tecnica il bambino necessita di un periodo di allenamento con la guida di un adulto (si veda unità 5). È importante accertarsi che il bambino ispiri lentamente attraverso il naso, altrimenti un respiro veloce attraverso la bocca potrebbe indurre iperventilazione accentuando sintomi di tensione emotiva.

La tecnica della tartaruga è una procedura applicata in terapia cognitivo comportamentale, che utilizza strategie di autocontrollo applicabili a bambini già a partire dai 3 anni. L'ideatore di questa tecnica è stato Schneider,<sup>1</sup> ma essa è stata successivamente ripresa e applicata da vari autori e di recente viene insegnata presso il Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning presso la Vanderbilt University di Nashville.

La procedura, semplice ma molto efficace, è suddivisa in 4 fasi (si veda unità 4), che possono essere così sintetizzate:

1. riconoscere di provare rabbia (aiutare il bambino a cogliere i primi segnali fisici della collera);
2. pensare «Stop!»;
3. ritirarsi dentro il proprio «guscio» e fare 3 respiri profondi pensando a qualcosa che aiuti a calmarsi e a fronteggiare la tensione;
4. uscire dal proprio guscio e pensare a come il problema può essere risolto.

L'applicazione della tecnica della tartaruga può essere migliorata utilizzando un pupazzo tartaruga per dimostrare la procedura al bambino e catturare il suo interesse.

### *Tristezza e depressione*

È importante differenziare uno stato di tristezza dalla depressione vera e propria. Anche un bambino può essere affetto da depressione. La letteratura clinica riporta la presenza di disturbi depressivi riscontrabili anche in bambini di 4-5 anni. La tristezza è di per sé una reazione sana e adattiva di fronte a una delusione, a una perdita o altre esperienze negative.

La depressione, sebbene talvolta sia usata in modo improprio per riferirsi a un umore negativo, è un grave disturbo emotivo caratterizzato da intensi sentimenti di disperazione, colpa, senso di impotenza, perdita di capacità di provare piacere e interesse nelle cose.

Per ipotizzare una condizione di depressione clinicamente rilevante è necessario che tali sintomi persistano da almeno due settimane. La depressione può essere presente in bambini e ragazzi e richiede un trattamento specialistico come quello cognitivo comportamentale che è molto efficace. È improbabile che le procedure indicate in questo volume possano essere sufficienti se il bambino è veramente

---

<sup>1</sup> Schneider M.R. (1974), *Turtle technique in the classroom*, «Teaching Exceptional Children», vol. 7, n. 1, pp. 21-24.

depresso, poiché si tratta di strategie preventive. Ma in ogni caso non saranno certo dannose e potrebbero arrecare un certo sollievo.

Una prima cosa da fare nel caso sia presente una certa tristezza nel bambino è cercare di indurlo a parlare. Se non vuole comunicare con i genitori di ciò che gli accade, si può creare la condizione affinché il bambino si confidi con una persona che può ascoltarlo e sostenerlo, ad esempio un altro parente, un insegnante o direttamente uno specialista. Un bambino che ritiene non ci sia nessuno con cui può confidarsi è a rischio. È necessario comunicare al bambino che non c'è niente di male a sentirsi tristi, capita a tutti ogni tanto di sentirsi giù, ma poi anche la tristezza passa.

Una delle più importanti risorse che un bambino può avere a disposizione è il gioco. I bambini hanno spesso un'innata creatività che può essere di grande aiuto a superare sentimenti di tristezza. È bene dare quindi loro la possibilità di disegnare, dipingere, suonare, cantare, ballare, recitare. Quando si sente scoraggiato, spesso il bambino tende a trascurare i contatti sociali e molte cose piacevoli in cui era solito impegnarsi. È bene evitare che questo accada, bisogna sollecitare il bambino, ma senza essere pressanti, a farsi coinvolgere il più possibile in attività per lui gradevoli e a frequentare i coetanei con cui sta più volentieri.

Bisogna inoltre ricordare che l'attività fisica è un antidepressivo naturale. Quando ci impegniamo per un tempo che va da trenta minuti a un'ora in qualche sport o semplicemente a correre o a nuotare o a fare una camminata veloce, il nostro corpo inizia a produrre endorfine — considerate «l'ormone della felicità» — che sono in grado di favorire uno stato di benessere fisico e mentale.

Infine, è da tener presente che pensieri negativi e pessimisti possono precedere e seguire uno stato di tristezza. È bene quindi cercare di sintonizzarsi sul «dialogo interno del bambino» (si veda la sezione successiva, *L'educazione socio-affettiva del bambino*) per aiutarlo a cambiare quei pensieri che tendono a consolidare un umore nero. Se il bambino è solito pensare «Mi va sempre tutto storto» può essere amorevolmente guidato a sostituire quel pensiero pessimista con un pensiero più realistico e positivo, ad esempio «Ogni tanto qualcosa mi va male, ma ci sono molte cose che mi vanno bene». È importante trasmettere al bambino accettazione e comprensione verso ciò che prova, evitando che possa svalutarsi ulteriormente per il fatto che non riesce neanche a pensare in modo positivo.

### *Ansia e paure*

L'ansia e le paure rientrano in una vasta gamma di problematiche che vanno dal timore di sbagliare, di essere preso in giro, di essere rifiutato, alla paura di farsi male. Le paure fanno parte del normale processo di crescita del bambino. Quando la paura è eccessiva e porta all'evitamento nei confronti di un evento esterno o di una situazione che obiettivamente non sono pericolosi (anche se a volte potrebbero potenzialmente esserlo) allora si parla di fobia. Tipiche fobie del bambino sono quella del buio, di alcuni animali, dei temporali, dell'acqua o di interventi medici. Affinché possa essere considerata una fobia, la paura deve perdurare oltre l'età in cui una data paura sia parte del naturale sviluppo emotivo del bambino.

Per le normali paure del bambino possono essere applicate alcune strategie che sono di aiuto per favorire in lui un comportamento più sicuro e coraggioso. È

utile spiegare al bambino il concetto di coraggio portandolo a comprendere chiaramente che essere coraggiosi significa riuscire a fare cose che sono necessarie, anche se si prova timore nel farle. Ma non è per niente segno di coraggio fare cose che sono stupide o pericolose solo perché qualcuno ci può sfidare a farle. Non è segno di coraggio assumere un atteggiamento da bullo o da duro. Spesso invece può richiedere molto coraggio fare cose che gli altri considerano segno di debolezza o che implicano l'andare contro corrente per seguire una giusta causa.

### *La timidezza*

Il livello di sociabilità e di estroversione può variare notevolmente da persona a persona.

Alcuni adulti e bambini sono costituzionalmente timidi e fin tanto che questo non limita fortemente la possibilità di fare esperienze sociali positive, non c'è niente di male nel possedere questa caratteristica. Non tutti gli introversi sono comunque timidi. La persona introversa è solo una persona che sente meno il bisogno di stimolazioni esterne e di cambiamenti, preferisce situazioni tranquille e sa trovare soddisfazione impegnandosi in varie attività anche da solo.

Molti bambini sono timidi, ma alcuni possono manifestare una timidezza eccessiva con persone con cui non hanno familiarità e in questo caso si parla di ansia sociale. I bambini che presentano questo problema tendono ad avere un concetto di sé più negativo e difficoltà a fare nuove amicizie, per questo l'ansia sociale costituisce un problema di rilevanza clinica che andrebbe affrontato con l'aiuto di uno psicologo.

Bisogna tener presente che etichettare un bambino come «timido» può indurlo a definirsi tale e quindi si può consolidare in lui la sensazione di essere in qualche modo «sbagliato». È meglio considerare il bambino «riservato», se proprio lo si vuole definire in qualche modo.

I genitori sono spesso tentati a proteggere il bambino timido da situazioni che per lui sono fonte di ansia. Tuttavia questo è un errore, in quanto tende a rafforzare ulteriormente la timidezza e a limitare ulteriormente lo sviluppo sociale. I genitori dovrebbero continuare ad avere aspettative ragionevoli e incoraggiare il loro bambino ad affrontare gradualmente situazioni che per lui sono fonte di ansia. Individuare piccoli obiettivi comportamentali da far raggiungere al bambino e offrirgli ricompense per i suoi successi, può aiutarlo a superare un po' alla volta la sua timidezza. Se da un lato è importante spingere il bambino a uscire gradualmente dalla sua zona di sicurezza al fine di apprendere abilità sociali, bisogna tenere presente che forzare troppo il bambino può farlo sentire sopraffatto dall'ansia e ancora più timoroso in situazioni sociali. Senza tener conto che un'eccessiva pressione da parte dei genitori può determinare una certa conflittualità tra il bambino e i genitori.

### *Gestire ansia e paure in un'epoca di terrore*

Il clima di paura creato dai frequenti atti di terrorismo trasmessi dai media crea nuove sfide per il benessere emotivo, soprattutto se i bambini sono esposti a immagini come quelle che vengono continuamente trasmesse in televisione, da

quando sono diventate ricorrenti ad esempio le stragi dovute ad attentati collegati a fanatismo religioso.

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti per aiutare i bambini a gestire la loro ansia di fronte a eventi mondiali spaventosi o traumatici.

- Per quanto non sia sempre facile, bisognerebbe cercare di limitare l'esposizione del bambino a immagini raccapriccianti riguardanti traumi e sofferenza a seguito di attacchi terroristici. I bambini, come gli adulti, possono provare una curiosità coatta a vedere tali immagini, nonostante ne vengano turbati. Ma se tale esposizione è ripetuta o prolungata si possono avere gravi ripercussioni emotive.
- È bene spiegare razionalmente gli eventi al bambino tenendo conto della sua età e del suo livello di comprensione, lasciandogli il tempo di porre domande ed esprimere le proprie reazioni emotive.
- Qualora il bambino abbia assistito direttamente a un evento traumatico bisognerà monitorare i suoi livelli di ansia, compresi i segnali quali incubi, insonnia, disturbi di stomaco, pianto e fobie. Talvolta come reazione al trauma possono manifestarsi anche depressione e rabbia. Se i segni di ansia sono gravi o non scompaiono abbastanza rapidamente dopo l'evento, bisognerà cercare l'aiuto di un professionista. Tenere presente che in molti casi i segni di una reazione traumatica possono comparire anche diversi mesi dopo l'evento scatenante.
- Il bambino può essere aiutato a sentirsi al sicuro mantenendo una normale routine e assicurandolo sulla bassissima probabilità che certi eventi possano verificarsi nei luoghi che la famiglia frequenta. A causa della natura drammatica degli episodi di terrorismo è facile dimenticare che in realtà ci sono ad esempio milioni di aerei che volano senza problemi e migliaia di città dove non è mai successo niente di tragico. La normalità non ha mai fatto notizia.



## Come utilizzare questo libro


Il presente volume è destinato a bambini nella fascia di età compresa tra i 4 e i 7 anni, quindi sarà compito dell'adulto (genitore, insegnante o educatore) leggere al bambino i contenuti del testo. Anche nel caso in cui il bambino fosse in grado di leggere, la prima lettura andrebbe sempre fatta dall'adulto, in modo che tutta l'attenzione del bimbo possa essere completamente rivolta ai contenuti, senza che debba sforzarsi di decifrare il testo.

Il materiale esposto segue un ordine progressivo che va dalla conoscenza delle principali emozioni all'apprendimento di strategie utili per il superamento di stati d'animo spiacevoli e intensi. Le strategie saranno cognitive, ossia basate sull'utilizzo del pensiero e del ragionamento, oltre che comportamentali e fisiche (rilassamento, respirazione).

Prima di iniziare il lavoro proposto nel volume, è utile effettuare una valutazione delle capacità del bambino di riconoscere le principali emozioni e delle modalità che egli adotta per gestirle. A tale scopo viene fornita in appendice 4 l'intervista strutturata ICEB-2 (Intervista sulle Conoscenze Emozionali di Base-2), insieme alle istruzioni sul suo utilizzo. Si tratta di uno strumento di facile somministrazione, svincolato da significati clinici ed essenzialmente finalizzato alla misurazione delle conoscenze che riguardano i processi emozionali. La decodifica dell'intervista può essere effettuata sia in modo qualitativo sia quantitativo.<sup>1</sup> Se si sceglie la modalità quantitativa si attribuisce un punteggio a ogni elemento di conoscenza relativo ai processi emozionali. Se si adotta la modalità qualitativa si osserva semplicemente la capacità narrativa, creativa ed espressiva del bambino. Per quanto concerne l'elaborazione quantitativa è stato predisposto un foglio per lo scoring (si veda sempre l'appendice 4) che riporta la relativa legenda per la compilazione e un grafico riassuntivo, oltre che a titolo di esempio, una copia di entrambi i documenti già compilati. Applicando l'intervista prima e dopo l'attuazione di un percorso di educazione emotiva sarà possibile valutare l'impatto di tale programma sull'apprendimento, nel bambino, di alcuni aspetti essenziali concernenti la struttura delle emozioni.

---

<sup>1</sup> Russo L., Costa R., Urso D., Castellano O., Perrone G. e Di Pietro M. (2009), *ICEB: Intervista sulle Conoscenze Emozionali di Base*, «Difficoltà di Apprendimento», n. 14-13, pp. 369-390.

Per ottenere buoni risultati dalla lettura del libro sarà bene procedere abbastanza lentamente, tenendo conto che le attività contrassegnate con il simbolo  sono adatte solo a bambini più grandi che siano vicino ai 7 anni di età. Il volume potrà quindi essere utilizzato in momenti diversi, durante la crescita del bambino, selezionando le procedure più adatte alla sua età.

È da segnalare infine che il libro potrà essere utile agli insegnanti che siano interessati a realizzare all'interno della loro classe un percorso di educazione emotiva. In questo caso il libro potrà essere impiegato come guida per l'attuazione di un programma strutturato che preveda l'applicazione all'interno della classe delle procedure espone.



# Conoscere i sentimenti

A volte ci sentiamo contenti, a volte ci sentiamo arrabbiati, altre volte può capitare di sentirsi tristi, altre volte ancora ci capita di sentirsi spaventati.

Questi sono sentimenti che tutti proviamo. Ne abbiamo nominato solo qualcuno, ma possiamo avere tanti sentimenti diversi. Alcuni di questi sentimenti li proviamo più spesso, magari tutti i giorni. Altri capitano invece più raramente. Alcuni di questi sono belli, altri non sono per niente piacevoli.

Scopo di questo libro è aiutarti a conoscere meglio i tuoi sentimenti e fare in modo che i sentimenti piacevoli capitino più spesso e quelli meno belli sempre più raramente.

I sentimenti vengono anche chiamati «emozioni».

Tutte le persone al mondo provano emozioni: bambini, adulti, perfino gli animali.

Guarda questo leoncino: è tutto triste perché non riesce a trovare i suoi amici.

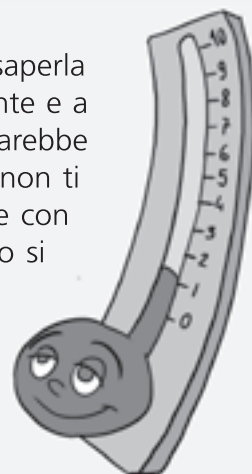


Questo scoiattolo invece è molto curioso di vedere cosa sta succedendo.



## La rabbia a volte è utile

Anche se non ci piace sentirci arrabbiati e anche se talvolta non saperla controllare può metterci nei guai, la rabbia è un'emozione importante e a volte può essere utile. Per capire perché, prova a immaginare come sarebbe la tua vita se non ti arrabbiassi in nessuna situazione. Sicuramente non ti accadrebbe in nessun momento di litigare e non faresti mai a botte con nessuno, ma non riusciresti neanche a farti valere quando qualcuno si comporta in modo ingiusto con te. Gli altri potrebbero approfittare di te e tu non reagiresti mai. Sentirsi arrabbiati ci aiuta a cambiare le cose che ci danneggiano o che sono ingiuste. Ma affinché la rabbia sia utile dobbiamo essere in grado di saperla regolare. Se la rabbia è troppo forte sarà la rabbia a controllare te. Una rabbia troppo intensa può essere molto dannosa.



Immagina di avere un termometro che misuri la rabbia. Questo termometro potrebbe dirti quanto sei arrabbiato da 1 (totalmente calmo) a 10 (rabbia esplosiva).

- Riesci a pensare a qualcosa che può far salire la tua rabbia a circa 3 (irritato)?
- Cosa potrebbe portare la tua rabbia a 5 (molto infastidito)?
- E cosa la farebbe arrivare a 9 (furioso)?

Ogni volta che la tua rabbia si alza sopra il livello 7 questo potrebbe essere un avvertimento, stai per perdere il controllo. Allora è il momento di fare qualcosa che ti aiuti a far scendere la rabbia.



## Diventa il comandante della tua rabbia

Invece di prendertela con gli altri o di far del male a qualcuno cosa puoi fare quando sei arrabbiato?

- Vai in un'altra stanza e fai un urlo.
- Sbatti i piedi per terra.
- Sfogati usando una corda per saltare.
- Prova a disegnare la tua rabbia.

Dopo aver provato una di queste soluzioni, trova le parole per descrivere quello che senti dentro e cerca di pensare a come il problema può essere risolto.





# Se mi sento triste

**G**uarda il mio viso (indicare al bambino il proprio viso con un'espressione triste).

**S**econdo te come mi sento?

Il mio viso è triste.

**A**desso guarda questo disegno.

- Che cosa accade a questo bambino?
- E come si sente?
- Che cosa potrebbe essergli successo?

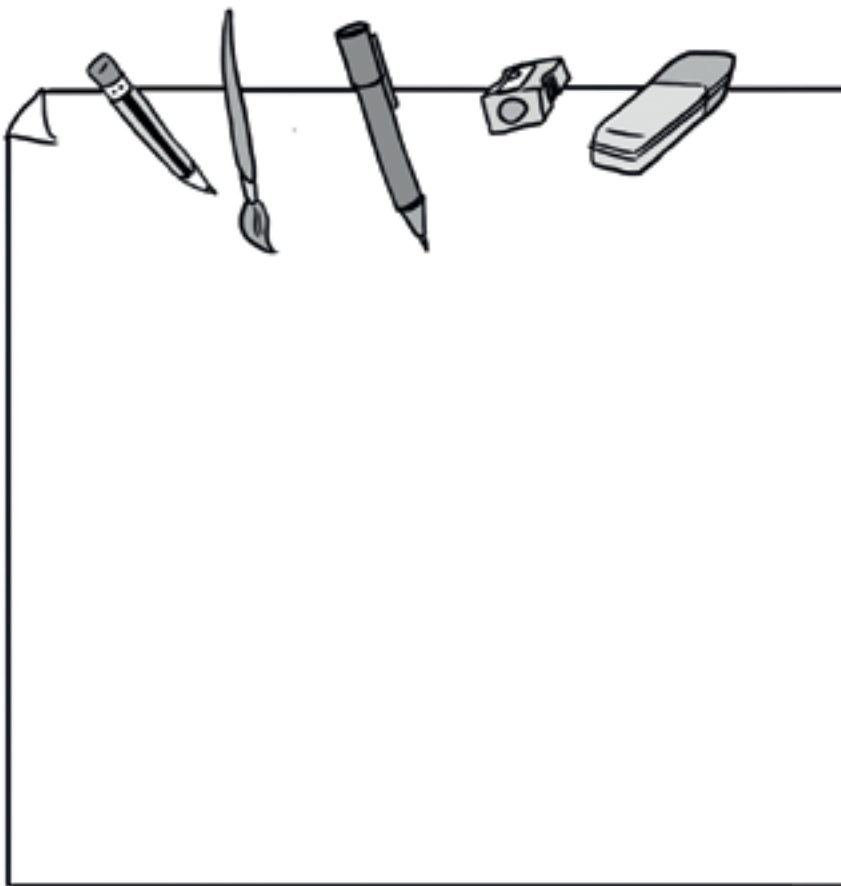


**N**on è sempre possibile essere di buon umore. A volte può capitarti di sentirti triste.

- Un giorno di pioggia potrebbe renderti triste se avevi programmato di andare fuori a giocare. Ma questa è una piccola tristezza.
- Se il tuo cagnolino scappa via e non riesci più a trovarlo, questa può essere una grande tristezza.
- Potresti sentirti triste se qualcuno ti dice che non vuole essere più tuo amico.
- Oppure puoi sentirti triste perché si è rotta la tua macchinina preferita.
- Potresti sentirti triste se altri bambini non vogliono farti giocare con loro.
- Puoi sentirti triste perché hai sentito la mamma e il papà litigare.
- Oppure puoi sentirti triste perché la nonna è dovuta andare in ospedale.
- Puoi sentirti triste perché i tuoi genitori ti hanno rimproverato.



Disegna qua  
di fianco il tuo  
ritratto di quando  
ti senti triste.



LA TRISTEZZA È UN SENTIMENTO CHE PROVIAMO QUANDO CI SUCCEDDE QUALCOSA DI BRUTTO O QUANDO CI MANCA QUALCUNO. SENTIRSI TRISTE E PIANGERE È IL NOSTRO MODO NATURALE DI REAGIRE A EVENTI DOLOROSI. A VOLTE PERÒ NON SAPPIAMO PERCHÉ SIAMO TRISTI. CI SENTIAMO GIÙ E NON RIUSCIAMO A CAPIRE DA COSA DIPENDE. È NORMALE AVERE OGNI TANTO UNO STATO D'ANIMO TRISTE.

## Dolore e perdita

Possiamo provare dolore per la perdita di molte cose. A volte possiamo provare un piccolo dolore, altre volte un grande dolore. Potrebbe esserti capitato di perdere un oggetto molto importante a cui tenevi molto; oppure potrebbe essere scappato, o morto, il tuo gattino o qualche altro animale domestico; può accadere che un amico sia andato via perché i suoi genitori hanno cambiato casa; a volte può succedere che una persona a cui volevi bene non ci sia più e ne senti la mancanza.



## Solleva il tuo umore



Guarda i palloncini dell'immagine sotto.

Il primo palloncino riguarda i giochi che ti piace fare.

Quali sono questi giochi? Prova a elencarli e fatti aiutare a scriverli dentro il palloncino.

Il secondo palloncino riguarda i luoghi dove ti piace andare.

Quali sono questi luoghi? Prova a elencarli e fatti aiutare a scriverli dentro il palloncino.

Il terzo palloncino riguarda i bambini che ti sono simpatici e con cui ti piacerebbe giocare.

Chi sono questi bambini? Prova a elencarli e fatti aiutare a scriverli dentro il palloncino.

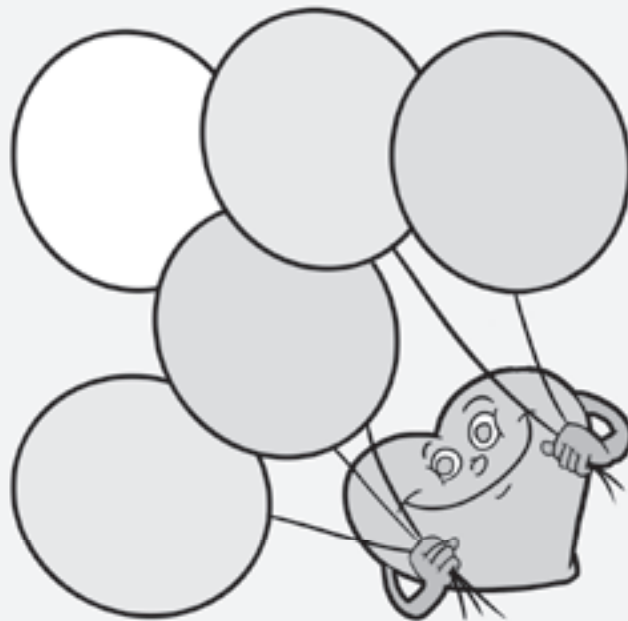
Il quarto palloncino riguarda le cose che ti piace mangiare.

Quali sono queste cose? Prova a elencarle e fatti aiutare a scriverle dentro il palloncino.

Il quinto palloncino riguarda le cose che sei bravo a fare.

Quali sono le cose in cui ti senti un campione? Prova a elencarle e fatti aiutare a scriverle dentro il palloncino.

Adesso colora con dei pastelli tutti i palloncini e anche il piccolo cuore.



Questi palloncini servono a farti ricordare le cose piacevoli che possono accaderti e a mettere da parte quelle spiacevoli.

Quando ti senti triste ispirati a uno o due di questi palloncini per fare cose che possono aiutarti ad avere un cuore più leggero, un cuore più contento.

## 👤 La mente che pensa

La tua mente pensa in continuazione. Quando ti succede qualcosa o anche quando non stai facendo niente la mente continua a pensare, persino se nella maggior parte dei casi non te ne accorgi. La mente ti può comunicare pensieri positivi oppure pensieri negativi.

Immagina di avere una sorta di folletto sulla tua spalla che ti parla dicendo cose negative su di te o su quello che stai facendo o su quello che sta per succederti. In poco tempo potresti cominciare a sentirti molto giù e a perdere fiducia in te stesso.

Le cose sarebbero molto diverse se invece sulla tua spalla ci fosse un folletto che parlasse in modo positivo, che ti incoraggiasse, che credesse in te e che ti aiutasse a riprenderti quando ti senti giù.

La mente funziona così. Può essere la tua migliore amica o il tuo peggior nemico.

Quando le cose vanno bene è facile essere positivi, ma se qualcosa va storto può essere molto difficile.

Adesso vedremo che cosa puoi fare per pensare in modo positivo anche quando ti trovi in situazioni spiacevoli.



## 👤 Ricorda che i problemi non durano per sempre

Se accade qualcosa di brutto questo non significa che durerà per sempre. Molti problemi alla fine si risolvono da soli e altri possono essere affrontati cercando tra le possibili soluzioni quella che sembra funzionare meglio.

Ecco alcuni esempi.

### 1 Situazione

- ▶ La maestra ti ha chiesto di fare un disegno, ma non ti è venuto bene.

#### Pensiero negativo



#### Pensiero positivo

