

Katia Aringolo  
Marina Albrizio

# LE FIABE PER... GIOCARRE CON LE EMOZIONI



Le Comete FrancoAngeli

E imparare  
a gestirle.  
Un aiuto per  
grandi e piccini.

Presentazione di Lorenzo Cantatore

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.  
Per aiutare chi ci sta accanto.  
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.  
Una collana di testi agili e scientificamente  
all'avanguardia per aiutare a comprendere  
(e forse risolvere)  
i piccoli e grandi problemi  
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

**Katia Aringolo  
Marina Albrizio**

# **LE FIABE PER... GIOCARRE CON LE EMOZIONI**

**E imparare a gestirle.  
Un aiuto per grandi e piccini**

**Presentazione di Lorenzo Cantatore**

**Le Comete FrancoAngeli**

Copyright © 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.  
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta  
tutte le condizioni della licenza d'uso  
dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

*La musica che ascoltiamo, le persone che amiamo,  
i libri che leggiamo, il tipo di disciplina che riceviamo, le  
emozioni che proviamo influiscono profondamente  
sul modo in cui si sviluppa il nostro cervello.*

*(D.J. Siegel, Tina Payne Bryson)*





---

# Indice

<b>Ringraziamenti</b>	pag.	11
<b>Letteratura per l'infanzia e tonalità emotiva,</b> <i>di Lorenzo Cantatore</i>	»	15
<b>Introduzione,</b> <i>di Katia Aringolo, Marina Albrizio</i>	»	19
<b>1. C'erano una volta le emozioni e il loro sviluppo,</b> <i>di Katia Aringolo</i>	»	25
Emozioni e loro caratteristiche	»	25
Lo sviluppo delle emozioni	»	27
Le teorie sullo sviluppo delle emozioni	»	28
Espressione delle emozioni	»	31
Riconoscere le emozioni	»	32
Gestire le emozioni	»	35
Comprensione delle emozioni	»	37
Autocontrollo emotivo e consapevolezza di sé	»	38
La reciprocità	»	39
Per concludere...	»	41

<b>2. Alla scoperta della gioia</b> , di <i>Laura Longo, Giuliana Massaro, Katia Aringolo</i>	pag.	42
Fiabe sulla gioia	»	47
<i>Il Regno dell’Arcobaleno</i> , di <i>Laura Longo, Sara Berni</i>	»	47
<i>Il pianeta del senza colore</i> , di <i>Katia Aringolo</i>	»	50
<b>3. Alla scoperta della tristezza</b> , di <i>Valentina Scardapane, Katia Aringolo</i>	»	53
Fiabe sulla tristezza	»	57
<i>Lello e Pino</i> , di <i>Valentina Scardapane</i>	»	57
<i>Pietro e Orlando</i> , di <i>Valentina Scardapane</i>	»	61
<b>4. Alla scoperta della rabbia</b> , di <i>Mariagrazia Capillo, Marina Albrizio</i>	»	65
Fiabe sulla rabbia	»	69
<i>La luna di Harley</i> , di <i>Mariagrazia Capillo</i>	»	69
<i>Una matita</i> , di <i>Marina Albrizio</i>	»	72
<b>5. Alla scoperta della paura</b> , di <i>Marta Molinari, Katia Aringolo</i>	»	74
Fiabe sulla paura	»	79
<i>Sonnellino il delfino</i> , di <i>Marta Molinari</i>	»	79
<i>Pino il camaleonte</i> , di <i>Giuliana Massaro</i>	»	83
<b>Bibliografia</b>	»	89
<b>Appendice. Proposte d’attività ludiche sulle emozioni</b> , di <i>Katia Aringolo, Marina Albrizio, Laura Longo, Giuliana Massaro, Maria Grazia Capillo, Marta Molinari, Valentina Scardapane</i>	»	97
Le attività ludiche sulle emozioni di gioia, tristezza, rabbia e paura	»	99
Le attività ludiche sulla gioia	»	101
Le attività ludiche sulla paura	»	103
Le attività ludiche sulla tristezza	»	105

Le attività ludiche sulla rabbia	pag. 108
Filastrocche sulle emozioni	» 110
Le canzoni sulle emozioni (testi)	» 113
<b>Credits</b>	» 121
Filastrocche	» 121
Canzoni	» 121
Illustrazioni	» 122



---

# Ringraziamenti

Questo piccolo libro, *Le fiabe per... giocare con le emozioni*, ha origini lontane sia per i suoi specifici tempi di elaborazione sia per le esperienze professionali, nonché di vita quotidiana, che lo hanno contraddistinto.

Quando sei anni fa è stato proposto allo studio In Evolutiva di pensare a un progetto di intervento per le scuole dell'infanzia e i nidi abbiamo accolto quest'idea con entusiasmo, seppur sapevamo comportasse un incremento di fatica e d'impegno che andava ad aggiungersi a quello già esistente che ci vede impegnate su più fronti: quello di mamme e quello di professioniste della salute. Un primo pensiero di grazie non può quindi non andare alle bambine e ai bambini che incontriamo nel nostro lavoro, che rappresentano un prezioso arricchimento esperienziale e formativo, poi ci sono i nostri figli Federico, Ludovico, Alice, Achille e Giorgia, linfa anch'essa preziosa che alimenta la nostra competenza professionale, che con i bambini e le bambine che conosciamo per lavoro incrementano il nostro repertorio di emozioni.

Poi ci sono i genitori, le educatrici, le maestre e gli insegnanti tutti, che insieme con noi hanno preso parte al viaggio progettuale di intervento sulla competenza socio-emotiva dei minori con cui costruiamo uno scambio relazionale.

Un grazie a Mariagrazia Capillo, Laura Longo, Giuliana Massaro, Marta Molinari e Valentina Scardapane, che hanno collaborato nei progetti per le scuole dell'infanzia e per i nidi, con cui è stato possibile creare un gruppo di lavoro cooperativo, privo di antagonismi e competizioni. Molto valido è stato il loro contributo, ognuna di loro, con un proprio stile, ha reso possibile l'articolarsi dei diversi vissuti emotivi in fiaba e insieme con Marina Albrizio hanno condiviso e creduto nella proposta di Katia Aringolo di trasformare i progetti implementati nelle scuole dell'infanzia e nei nidi in un testo trasmissibile a chi per ruoli diversi ha a che fare con i bambini e le bambine.

Allora ecco che un grazie speciale non può non essere dedicato a Ilaria Angeli per la spinta motivazionale e i suggerimenti editoriali che ha apportato alla stesura del presente testo rendendolo più gradevole e fruibile.

Un ringraziamento particolare lo si rivolge al prof. Lorenzo Cantatore per la disponibilità rivoltaci nel dedicare attenzione e interesse a questo testo sulle fiabe. È per noi un grande onore avere una prefazione da lui curata, in quanto esperto in letteratura per l'infanzia e professore associato di Storia della pedagogia nell'Università degli studi Roma Tre dove insegna Letteratura per l'infanzia e Storia della scuola e delle istituzioni educative presso il Dipartimento di Scienze della formazione. Nello stesso Dipartimento è membro del Collegio dei docenti del Dottorato di ricerca in Teoria e ricerca educativa e sociale.

Grazie a Sandro e Federico Vergari per aver prestato il loro tempo e la passione nella composizione di musiche e testi di alcune delle canzoni riportate nel libro.

Infine un grazie ad Alice Perilli che, dopo la lettura delle fiabe, in una scuola, ha voluto donarci dei disegni su alcune fiabe che più l'hanno colpita.





---

# Letteratura per l'infanzia e tonalità emotiva

Lorenzo Cantatore

La lettura del nuovo libro di Katia Aringolo e Marina Albrizio sottopone alla nostra attenzione due temi di grande attualità, già autorevolmente affrontati, pochi anni fa, dalla filosofa americana Martha C. Nussbaum in scritti molto importanti come *L'intelligenza delle emozioni* (2001) e *Non per profitto: perché le democrazie hanno bisogno della cultura umanistica* (2010).

Il lavoro delle due psicologhe italiane, infatti, insiste su due concetti fondamentali: da una parte l'importanza/possibilità di educare le emozioni (già nei bambini entro i due anni di età) e di valorizzarne la portata cognitiva anche per costruire comportamenti prosociali (senza l'attesa di una ricompensa!), dall'altra la grande potenzialità che, per raggiungere questo obiettivo, possiede la narrazione letteraria, in particolare la fiaba. In un periodo storico-culturale come il nostro, in cui la lettura è seriamente messa in crisi dalla diffusione di media molto diversi e apparentemente più adatti ai tempi brevi che ciascuno di noi è disposto a dedicare alla fruizione dei mes-

saggi culturali, la proposta delle due studiose apre nuove possibilità di riflessione sull'importanza dell'uso della narrazione negli anni della prima educazione-formazione della persona.

Se è vero che, come sosteneva lo psicologo britannico H. Rudolph Shaffer, ciascuno stato d'animo costituisce un ponte fra il bambino e l'ambiente, possiamo ipotizzare che l'effetto prodotto dalla ricezione di un messaggio artistico (letteratura, musica, pittura) sullo stato emotivo del bambino abbia conseguenze rilevanti sul suo rapporto con il mondo esterno. Ascoltare l'adulto-mediatore che legge una fiaba ad alta voce aiuta il bambino a mettere in atto una sintonizzazione emotiva con l'adulto stesso e con i personaggi di cui questi legge le vicende, e di stabilire un rapporto empatico con essi. Tutto ciò, se praticato con regolarità e disciplina, può costituire una tappa fondamentale nella costruzione di quella "competenza emotiva" necessaria e indispensabile per nutrire la "competenza sociale" del bambino stesso e dell'adulto che diventerà. In questo senso il discorso di Aringolo e Albrizio arriva a sfiorare temi di grande impegno sociale e, quindi, politico, che rispondono a parole moralmente assai impegnative: altruismo, compassione. È proprio qui che il ragionamento psicologico incontra le prospettive e gli strumenti di lavoro della pedagogia e della letteratura per l'infanzia. In questi settori, infatti, da tempo si riflette ad ampio raggio sull'importanza di praticare la lettura ad alta voce di testi letterari qualitativamente selezionati per allenare le competenze del bambino e, soprattutto, per abituarlo a quell'esercizio di auto-riconoscimento nelle storie che ascolta (e che, nel passaggio successivo, leggerà autonomamente), fondamentale per costruire una mente criticamente duttile che sia in grado di garantire comunicazione positiva e costruttiva fra sé e il mondo. Per sintetizzare tutto ciò, in pedagogia esiste una formula che oramai ha la forza di una parola d'ordine: "piacere della lettura" (*Il piacere di leggere* è il titolo di un fortunato libro del critico

e scrittore Ermanno Detti, insieme al quale vorrei ricordare il bellissimo *Le emozioni della lettura* della psicologa Maria Chiara Levorato). Bene, fra le pagine di Aringolo e Albrizio trovo un'altra formula carica di suggestioni, efficace e sintetica: "tonalità emotiva". Si tratta di due prospettive che, con movimento simmetrico, convergono (alimentandosi a vicenda) verso quella dimensione ludica (la famosa "leggerezza" che Gianni Rodari e Italo Calvino inseguivano per veicolare parole, pensieri ed emozioni di grande impegno morale) che unanimemente riconosciamo come ancora di salvezza per pratiche culturali a rischio di estinzione.

Ecco allora che le nostre due psicologhe ci offrono un manipolo di fiabe moderne (di cui sono autrici insieme a Mariagrazia Capillo, Laura Longo, Giuliana Massaro, Marta Molinari, Valentina Scardapane) disposte lungo le quattro emozioni cardinali della nostra vita/giornata: gioia, tristezza, rabbia, paura. In questa silloge, l'adulto lettore (genitore, educatore o insegnante che sia) può imbattersi e far imbattere il bimbo di cui si prende cura nella figura di Aster, il principino che impara a gioire del ricordo di mamma e papà lontani, o in quella di Giulio che insegna la gioia del sorriso ai tristi e cupi abitanti del suo pianeta. Ci sono poi il leone Lello che vince la tristezza del distacco da un caro amico stabilendo sodalizi inediti con altri animali, e il bambino Pietro che sdrammatizza il trauma di un trasloco dando fiato alla sua fantasia; e ancora l'elefantessa Harley che riesce a dominare la sua rabbia nei confronti del topolino Zui, oppure le arrabbiate provocate da una matita viziata in una famiglia reale. Infine incontriamo Pina e Sonnellino che vincono le loro paure con le armi del dialogo e della condivisione, mentre Pino il camaleonte impara a dominare la paura con l'aiuto dell'affetto materno.

Questi otto testi hanno in comune due idee-chiave: l'importanza del parlare con chi ci sta vicino di ciò che ci turba

e che suscita in noi emozioni apparentemente incontrollabili; la contagiosità sociale delle emozioni e, dunque, il loro valore prosociale. È questo il motivo per cui le autrici, dopo averci proposto la lettura delle fiabe, organizzano un'appendice di attività ludiche su ciascuna delle quattro emozioni in esame. Atmosfera fiabesca, drammatizzazione e linguaggio iconico aiutano infatti, nel gioco della Ruota delle emozioni, a riconoscere e a riconoscersi in espressioni facciali tipiche di ciascuna emozione. Un modo divertente per alfabetizzare il bambino in questo campo, vincendo il rischio di silenzi e rimosioni. La componente ludica può trovare supporto anche nella musicalità della lingua e della scrittura in versi. Ce lo confermano le filastrocche (sintesi eccellenti del gioco e della rodariana ricerca di senso) e le canzoni (in molti casi vere e proprie colonne sonore delle nostre vite) radunate nell'ultima parte dell'appendice.

È vero allora che la letteratura (e i modi, anche fisici, di fruirla – voce, postura, movimento –, tanto più quando la si avvicina insieme ai bambini, non a caso nella letteratura critica di riferimento si parla di “lettura con tutto il corpo”) ci può aiutare a vivere meglio, sia dentro di noi sia nel rapporto con gli altri. La letteratura può compiere questo miracolo di prosocialità ricorrendo a quella parte fondamentale dell'attività umana (da molti ritenuta, sulla scia di Jerome Bruner, innata e istintiva) che pertiene al territorio della narrazione: narrare, ascoltare narrazioni, leggere narrazioni sarebbero infatti pratiche sempre più ricche di valore psicopedagogico e di ricadute positive sulla costruzione di quel tessuto sociale verso il quale il bambino tende fin dalla più tenera età. Un insegnamento che, in prospettiva, aggiunge vigore alla difesa nussbaumiana degli studi umanistici condotti “non per profitto”. Anche per questo occorre essere grati alle donne che, riaffermando un'antica leadership di genere nel campo dell'*ars narrandi*, ci hanno donato questo bel libriccino.

---

# Introduzione

Katia Aringolo, Marina Albrizio

Le emozioni, fin dalla nascita e per l'intero arco della vita, svolgono un ruolo di notevole importanza per l'uomo e per il suo mondo relazionale. Come affermano studiosi di strategie educative le emozioni sono "Un aspetto assolutamente fondamentale per vivere una vita densa di significato" (Siegel, 2012, p. 29).

La comunicazione tra bambini, tra adulti e tra l'adulto e il minore non avviene infatti solo a livello verbale, ma anche attraverso codici non verbali capaci di trasmettere stati d'animo ed emozioni. Un autorevole studioso della psicologia dello sviluppo (Schaffer, 2006) sostiene che ciascuno stato d'animo costituisce un ponte tra il bambino e l'ambiente. A rafforzare questa posizione intervengono anche recenti ricerche (Porges, 2014) che pongono in risalto la stretta interazione tra gli stati corporei, emotivi, ideativi (pensieri e ricordi) e l'ambiente, che dà origine a comportamenti adattivi o disadattivi.