EDUCARE
ALLA
SALUTE
COLLANA DIRETTA
DA ALBERTO PELLAI

EDUCARE ALLE EMOZIONI

STRUMENTI OPERATIVI PER AIUTARE I BAMBINI A CONOSCERE E REGOLARE IL PROPRIO MONDO EMOTIVO

PREFAZIONE DI DANIELA LABATE

Marta Malacrida

IN COLLABORAZIONE CON BARBARA SGOBBI E DANIELA VIGNOLA

FrancoAngeli

EDUCARE ALLA SALUTE: STRUMENTI, PERCORSI, RICERCHE

Collana diretta da Alberto Pellai

Pensata per insegnanti, educatori, operatori socio-sanitari e genitori, la collana intende rispondere ai bisogni di prevenzione e promozione della salute in età evolutiva, utilizzando un approccio concreto e operativo. Di fronte alla costante richiesta di materiali e risorse, la collana si pone come una risposta reale, frutto dello sforzo multidisciplinare di medici, psicologi, educatori, ricercatori, pedagogisti e operatori sociali, alla necessità di assicurare all'infanzia e all'adolescenza il diritto fondamentale alla salute e al benessere.
Al mondo della scuola saranno offerti percorsi educativi validati e valutati, rendendoli disponibili per un'immediata replicazione da parte di insegnanti ed educatori; a tutti gli attori dell'educazione alla salute saranno dedicate opere di discussione e approfondimento dei principali nodi educativi, sia nei loro presupposti teorici che nelle ricadute pratiche.

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

EDUCARE
ALLA
SALUTE
COLLANA DIRETTA
DA ALBERTO PELLAI

EDUCARE ALLE EMOZIONI

STRUMENTI OPERATIVI PER AIUTARE I BAMBINI A CONOSCERE E REGOLARE IL PROPRIO MONDO EMOTIVO

PREFAZIONE DI DANIELA LABATE

Marta Malacrida

IN COLLABORAZIONE CON BARBARA SGOBBI E DANIELA VIGNOLA

FrancoAngeli

Copyright © 2021 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.

A tutti i bambini e le bambine
che ho incontrato e che non ho incontrato.

A quello che mi hanno insegnato.

Indice

Prefazione, di *Daniela Labate* pag. 11

Introduzione » 15

1. Educazione emotiva e musica » 21
Educare alle emozioni sin da piccoli » 21
Il Termometro della regolazione » 26
Le componenti delle emozioni su cui lavorare: Cuore, Corpo e Cervello » 30

2. Wolfy e la Valigia delle Emozioni » 33
Emozioni in disordine: come riconoscerle » 33
Quando i bambini si sentono così? » 35
📖 Wolfy e la Valigia delle Emozioni » 37

3. La Paura » 39
Cosa fa Paura ai bambini? » 40
Regolare la Paura » 41
📖 Wolfy e la Paura » 45
Consigli e strategie per "sbuffare via" la Paura » 47

4. La Gioia » 51
Gli ingredienti della Gioia » 52
Regolare la Gioia » 52
📖 Wolfy e la Gioia » 55
A proposito di Gioia: consigli e strategie per custodirla » 56

5. La Rabbia pag. 61
Cosa nasconde la Rabbia? » 63
Regolare la Rabbia: compito (im)possibile? » 65
📖 Wolfy e la Rabbia » 73
A proposito della Rabbia: consigli e strategie per spegnere l'incendio » 75

6. La Serenità » 89
La Serenità negli occhi dei bambini » 90
📖 Wolfy e la Serenità » 93
A proposito di Serenità: consigli e strategie per rimanere al sicuro » 95

7. La Tristezza » 101
Le mille e una tristezza dei bambini » 104
Regolare la Tristezza » 107
📖 Wolfy e la Tristezza » 111
A proposito della Tristezza: consigli e strategie per scaldare il cuore » 113

8. La Sorpresa » 117
A caccia di Sorpresa » 118
📖 Wolfy e la Sorpresa » 121
A proposito della Sorpresa: consigli e strategie per accendere la meraviglia » 123

9. La Confusione » 125
All'origine della Confusione » 127
📖 Wolfy e la Confusione » 131
A proposito della Confusione: consigli e strategie per ritrovare la bussola » 133

10. La Speranza » 141
Gli ingredienti della Speranza » 142
📖 Wolfy e la Speranza » 147
A proposito della Speranza: consigli e strategie per coltivarla » 149

11. Filastrocca delle Emozioni » 155
📖 Wolfy e la Filastrocca delle Emozioni » 157

Postfazione. Musicoterapia ed educazione emotiva: un accordo perfetto, di *Barbara Sgobbi* » 161

Bibliografia » 171

Ringraziamenti » 173

Indice degli ascolti musicali

♪ **Wolfy e la Valigia delle Emozioni** Tchaikovsky, sinfonia n. 4, "Wolfy Song in Do maggiore", Barbara Sgobbi e Roberta Giorgio pag. 37

♪ **Wolfy e la Paura** Holst, Urano da I Pianeti e Charpentier, Te Deum » 45

♪ **Wolfy e la Gioia** Beethoven, sinfonia n. 9 » 55

♪ **Wolfy e la Rabbia** Beethoven, sinfonia n. 5 » 73

♪ **Wolfy e la Serenità** Borodin, Danze Polovesiane e Mozart, Il Flauto Magico » 93

♪ **Wolfy e la Tristezza** Georg Friedrich Händel, Rinaldo, opera HWV7, aria di Almirena "Lascia ch'io pianga" » 111

♪ **Wolfy e la Sorpresa** Leopold Mozart, sinfonia dei Giocattoli » 121

♪ **Wolfy e la Confusione** Nikolaj Andreevič Rimskij-Korsakov, Il volo del calabrone, tratto dall'opera La fiaba dello zar Saltan » 131

♪ **Wolfy e la Speranza** Beethoven, sinfonia n. 6 Pastorale » 147

♪ **Wolfy e la Filastrocca delle Emozioni** "La valigia delle emozioni di Wolfy", Marta Malacrida, Barbara Sgobbi e Daniele Molteni » 157

Prefazione

di *Daniela Labate**

Conosco Marta da diversi anni, la sua sensibilità delicata e silenziosa, nata anche dal passaggio attraverso momenti critici e di oscurità, le ha permesso di costruirsi delle antenne molto ricettive in quelle situazioni dove lo smarrimento e la paura sono prevalenti.

Questo libro è la testimonianza tangibile del suo percepire, della sua capacità di ricercare il senso di quanto accade per renderne esplicito il significato, di individuare risorse e metterle insieme per costruire strategie di fronteggiamento e gestione.

Così, quando un giorno di aprile dell'ormai trascorso 2020, è arrivato il suo messaggio, nel quale presentava un lavoro creato da lei in collaborazione con una collega musicoterapista, ho provato subito un forte coinvolgimento nell'ascoltare la storia delle emozioni costruita in musica per i bambini.

La presentazione del file era altisonante "Accademia Musicale Camille Saint Saens", ma sin dall'ascolto iniziale mi sono stupita di come, così semplicemente, attraverso il vissuto di un simpatico cagnolino di nome Wolfy, peraltro realmente presente nell'Accademia, si potessero coniugare emozioni e suoni con appropriatezza e armoniosità.

Il lavoro rendeva con pienezza cosa avessero potuto provare i bambini in quella prima e improvvisa fase di blocco totale e di cambiamento repentino rispetto a tutto ciò che solo qualche mese prima aveva rappresentato la consuetudine del quotidiano: una situazione di vita completa-

* Psicologa e Psicoterapeuta, Supervisore EMDR. Alla formazione clinica nell'ambito della psicoterapia analitica breve ha integrato approcci e tecniche diverse tra cui Ipnosi clinica, Neurofeedback Dinamico e emdr. Grazie alla formazione eclettica e all'esperienza clinica "sul campo" ha sviluppato un modello di operatività clinica per la risoluzione di problematiche relative alla dissociazione strutturale, ai traumi e all'emergenza-urgenza.

mente nuova che, a causa del *lockdown*, aveva trasportato in un ambiente totalmente casalingo, in una condizione nella quale i contatti con l'esterno erano brutalmente tagliati e forzatamente limitati solo ai componenti della famiglia, tutte quelle attività che prima si svolgevano, di routine, "fuori".

Una situazione che ha generato inevitabilmente vissuti ed epiloghi diversi, che hanno preso corpo in un'atmosfera diversa, nuova, strana, ma per certi versi anche piacevole.

Si erano interrotti d'improvviso le alzatacce e le corse mattutine per arrivare a scuola, le baby sitter o i rientri a casa a pomeriggio inoltrato, sostituiti dalla spasmodica ricerca di mascherine introvabili, dal continuo utilizzo dei disinfettanti, dalla lontananza dai nonni e dagli amichetti, in un clima di continua preoccupazione, mentre il computer si trasformava all'improvviso, per ciascun membro della famiglia, in uno strumento indispensabile per lavorare, andare a scuola e incontrare gli altri.

A tutto questo si aggiungeva, come novità assoluta, la costante vicinanza alla mamma e al papà, i pranzi e i giochi insieme e tutto quello che ciò comportava: una nuova strutturazione del tempo.

Le avventure di Wolfy, la descrizione sottile e precisa degli stati emotivi provati, mi son sembrati da subito una buona strategia per supportare genitori e bambini nel decodificare i vissuti di quel periodo. L'efficacia di tale operazione è stata messa alla prova divulgando il racconto alle persone che, a contatto con i bambini, si sentivano inadeguate davanti ai loro smarrimenti e alle domande che li esprimevano.

La voce narrante di Marta, elemento conduttore di ogni episodio, che analizzava le emozioni e forniva gli strumenti utili per imparare a riconoscerle e a gestirle, ha finito con l'essere anche per gli adulti una forma di educazione e auto-consapevolezza di quanto accadeva non solo ai bambini ma anche a loro stessi.

Infatti, osservare come gli stati d'animo dei bambini spesso si accordassero con i loro, e viceversa, è stato il vissuto riferito più frequentemente. Provare ad applicare a loro stessi i metodi consigliati per rientrare nella propria finestra di tolleranza emotiva, ha consentito un rispecchiamento funzionale a entrambi, grandi e piccini.

Il riferimento alle emozioni che passano attraverso il cuore, il corpo e il cervello, accompagnati da ricercate e appropriate note musicali che ingenerano in ogni persona un effetto unico e originale, ha dato vita a una serie di feedback sull'uso dei suggerimenti proposti: il barattolo della gioia, il posto sereno, il registratore della mente, strumenti molto utili e funzionali in un momento storico che lascerà tracce nella memoria di ognuno e le cui conseguenze non sono ancora valutabili.

Sono una psicoterapeuta specializzata in EMDR e come tale mi soffermo molto a pensare come ottimizzare tutte le informazioni che arrivano rispetto a un "funzionamento" che, nel processo della crescita, " si inceppa" per il sopraggiungere di uno stato di stress e soprattutto cosa poter attivare con i più piccini per prevenire meccanismi di difesa disfunzionali.

Le difese si insinuano e si consolidano quando i disagi non vengono intercettati o sono negati e pertanto diventa essenziale favorire la resilienza come forma naturale di protezione emotiva.

Il libro si presenta come un prezioso elemento valido nel suo utilizzo a più livelli:

- per i genitori che possono affinare l'osservazione verso le manifestazioni emotive dei loro figli, per imparare così a decodificarle e a fronteggiarle nel modo più appropriato possibile. Ma può anche essere utilizzato per attivare una riflessione sul loro sentire e su quanto l'eventuale risonanza interiore, se non riconosciuta, possa diventare un aggravante nel rispecchiamento con i figli;
- per gli insegnanti che a scuola, nei diversi gradi, possono lavorare sulle emozioni sia in termini informativi che esperenziali in quanto il testo offre una serie esaustiva di giochi e suggerimenti concreti per la gestione delle emozioni da applicare individualmente e in gruppo;
- per gli psicoterapeuti che possono, nell'ambito dei piani terapeutici, utilizzare i contenuti del libro integrandoli con le loro formazioni, in quanto ricchi di spunti e strumenti.

La linea di fondo che permea il contenuto del libro nella sua completa stesura mira a presentare le emozioni come espressione "arcaica" e normale, nella vita dei mammiferi prima e degli esseri umani successivamente; proprio per questo non è passibile di giudizio ma solo di accoglienza, consapevolezza e gestione.

Maggiore è la cura dello sviluppo emotivo nei più piccoli e maggiori saranno le possibilità che il mondo cresca su basi relazionali, ecologicamente sane.

Daniel Siegel[1], in un saggio dedicato alla definizione di cosa sia un'emozione, si sofferma a descriverla come "una finestra su qualcosa che sta cambiando". Dunque l'attenzione ai cambiamenti emotivi, che siano essi buoni, cattivi, rilevanti o meno, diventa essenziale per promuovere benessere emozionale.

1. D. Fosha, D.J. Siegel, M.F. Solomon (2012), *Attraversare le emozioni. Neuroscienze e psicologia dello sviluppo*, Mimesis, Milano.

A Marta Malacrida, insieme all'Accademia musicale di Crosio della Valle, va riconosciuto il plauso per aver creato una finestra sul panorama delle emozioni e di averlo fatto durante questo anno critico, per supportare quanti hanno avuto il privilegio di potersi affacciare, osservare, diventare consapevoli ed edotti nel promuovere salute e benessere.

Introduzione

La storia contenuta in questo libro è nata durante un periodo davvero strano, un momento in cui un virus sconosciuto, ormai noto come Covid-19, proveniente dalla Cina, ha costretto il mondo a fermarsi, almeno per un po'. Febbraio 2020 sarà probabilmente ricordato così, come l'inizio di una pandemia mondiale che improvvisamente ha costretto tutti, o quasi, a rintanarsi dentro casa, a guardare dentro di sé o al massimo fuori dalla finestra e, forse, a modificare, pezzo per pezzo, la propria idea di mondo, di libertà, di vicinanza, di lontananza, di contagio e di futuro.

Di sicuro è stata un'esperienza complessa, improvvisa e difficile da comprendere.

Di sicuro è stata una novità a cui nessuno era preparato.

Di sicuro non c'erano libretti d'istruzioni per comprendere come fare.

Di sicuro ha fatto sperimentare emozioni nuove o magari solo difficili da comprendere.

Ma come spesso accade, anche questa esperienza, seppure complicata, ha portato con sé qualche aspetto di bellezza, magari non visibile da subito a occhio nudo perché nascosto tra le pieghe della paura, ma prezioso come un fiore nato tra le rocce.

Uno fra questi è, senza dubbio, la possibilità di fermarsi, l'obbligo di spegnere la frenesia del quotidiano e ritrovarsi dentro le mura di casa, occhi negli occhi, emozione nell'emozione.

Il secondo è la disponibilità di tempo da riempire: di relazione, di attività da condividere, di ricette in cucina e di storie sotto le coperte.

E l'ultimo è la scoperta che niente ci può fermare davvero e del tutto, nonostante le porte chiuse, se ci teniamo stretti i pensieri e le emozioni attraverso cui volare fuori dalla finestra con il motore della fantasia. Anzi, forse se ci si pensa bene, è proprio così che si può volare più lontano.

E proprio di questi ingredienti è fatta la storia che è contenuta in questo libro: relazione, tempo insieme e fantasia al potere.

Per essere più precisi, questa storia è nata tra le mura (virtuali) di un Istituto Musicale un po' speciale: l'Accademia musicale *Camille Saint Saëns* che ha sede a Crosio della Valle in provincia di Varese, in cui da molti anni, accanto alla proposta di didattica musicale, lavora un gruppo di professionisti appassionati alla musica e al suo potere terapeutico. Si tratta di un'équipe multidisciplinare che ha come principale obiettivo la presa in carico, l'accompagnamento e la cura di bambini, ragazzi, adulti e famiglie speciali attraverso un approccio che integra il sapere che proviene dall'arte, dalla musica in particolare, con la contaminazione del sapere psicologico e terapeutico.

Durante i mesi di *lockdown* questa équipe non si è mai fermata perché forte è stato il desiderio di stare vicini, anche se lontani, facendosi aiutare dalla musica che, da sempre e con un modo tutto suo, sa varcare confini, crea passaggi e tesse fili anche dove non sembra possibile.

Tra le varie proposte pensate e suggerite ai bambini e alle famiglie è nata anche la storia contenuta in queste pagine: una narrazione semplice ma ricca di spunti che accompagna i bambini e gli adulti che sono con loro alla scoperta delle emozioni. L'emergenza sanitaria attraversata ha esposto tutti, infatti, a un'esperienza che B. Van Der Kolk (2020) ha definito "pretraumatica: una condizione cioè che potrebbe preparare il terreno allo sviluppo di una traumatizzazione psicologica, poiché coinvolge diversi aspetti centrali per la nostra vita: la sicurezza fisica e la malattia, le condizioni economiche e il costo psicologico del vivere rinchiusi in casa e separati dagli altri"[2]. Durante esperienze di questo tipo, sconosciute e improvvise, appare di centrale importanza offrire ai bambini, ma anche agli adulti, occasioni per trovare chiavi di lettura attraverso cui leggere quello che hanno provato e provano, per stare vicini e aiutarsi nella lettura dei propri stati emotivi. Questa storia ha proprio questa finalità: rappresenta un'occasione per piccoli e grandi per incamminarsi, insieme, lungo il sentiero del proprio mondo interno e delle proprie emozioni per trovare il modo di riconoscerle, esprimerle e condividerle all'interno di una relazione calda e rassicurante. La scelta è stata quella di dedicare attenzione sia alle emozioni cosiddette primarie (gioia, tristezza, rabbia, paura), sia a quelle che, in questi mesi di emergenza sanitaria, probabilmente abbiamo incontrato (confusione, serenità, sorpresa e speranza).

Protagonista della storia è Wolfy, un tenero cagnolino bianco, tutto pelo e coccole, che nella vita reale davvero frequenta spesso le aule dell'Acca-

2. B. Van Der Kolk (2020), *Nurturing our Mental Health During the Covid-19 Pandemic*.

demia essendo il cagnolino del suo Direttore. Insieme a lui c'è l'Uccellino Bilù, un tipo leggero come le nuvole, ma saggio come le radici di una quercia, che accompagna il protagonista attraverso i suoi preziosi consigli.

Il nostro Wolfy parte insieme a lui per un viaggio di scoperta e, alla partenza, ha con sé una valigia tutta disordinata in cui le emozioni, i pensieri e le sensazioni sono tutti alla rinfusa. È proprio durante il percorso e grazie agli incontri che farà che Wolfy imparerà ad avere a che fare con le sue emozioni, a viverle e a gestirle al meglio e, mentre lo fa, come per magia – o quasi – il contenuto della valigia si sistemerà.

Questa è il percorso attraverso cui questa storia accompagnerà chiunque abbia voglia di partire insieme a Wolfy e Bilù: sentire, riconoscere, dare nome e regolare le emozioni che si incontrano lungo la strada (e la vita), integrando i segnali che provengono dal corpo, dal cuore e dalla mente.

Ma come si può fare attraverso una storia?

L'idea è semplice e insieme complessa. In ogni puntata Wolfy incontra un'emozione e innanzitutto la vive e la sperimenta nel qui e ora, poi la descrive e ne diventa consapevole. Infine, grazie ai consigli e al dialogo con l'uccellino Bilù, co-protagonista saggio e gentile, impara a prendersene cura cioè a gestirla, elaborandone i correlati negativi o rinforzando quelli positivi.

La declinazione del vissuto emotivo attraverso le tre dimensioni fondamentali dell'esperienza (corpo, cuore e cervello – sensazione, emozione e pensiero) permette di focalizzare l'attenzione, comprendere e, contemporaneamente, integrare le componenti alla base dell'intelligenza emotiva.

Ma c'è di più: la narrazione è associata a una traccia musicale accuratamente selezionata che accompagna, amplifica e sottolinea le parole e il vissuto emotivo favorendo così un'esperienza emotiva nel *qui ed ora*. Il bambino, cioè, si immedesima nel racconto e, attraverso l'identificazione con il protagonista, sperimenta l'emozione descritta, la comprende con la mente, ma la percepisce anche nel corpo, grazie all'attivazione sensoriale che lo stimolo sonoro promuove. Ogni episodio, infine, si conclude con la proposta di un'attività, gioco o esperienza musicale che aiuta Wolfy (e il bambino con lui) a elaborare l'emozione sperimentata, regolandone l'intensità, trasformandone i correlati negativi e disturbanti o, al contrario, rinforzando quelli piacevoli.

In questo senso, la scelta della narrazione sonora può sostenere una concreta **esperienza emotiva correttiva** favorendo lo sviluppo di una buona intelligenza emotiva.

Le puntate della storia di "Wolfy e la Valigia delle Emozioni" rappresentano il filo rosso che percorre e rende unitario tutto il testo. Ma non

finisce qui. Ogni puntata, e ogni emozione, sono precedute da un'introduzione teorico-pratica che ne racconta e approfondisce i correlati emotivi facendo riferimento alle dimensione fondamentali dell'esperienza: mente, cuore e corpo. In questa sezione e per ogni emozione, un'attenzione specifica è dedicata alla ***regolazione affettiva*** e a tutti gli strumenti, consigli e strategie che possono essere utilizzati per accompagnare i bambini a gestire nel modo migliore ogni emozione. Sarà presentato e utilizzato, per esempio, il **Termometro della regolazione**, strumento utile per osservare, comprendere e modificare, se occorre, la temperatura emotiva propria e altrui facilitando il ritorno a una condizione di benessere e equilibrio.

A ogni emozione, infine, è dedicata una ***sezione operativa*** che contiene attività, strumenti pratici e giochi che hanno l'obiettivo fondamentale di offrire strumenti il più possibile concreti e spendibili per lavorare, conoscere meglio e addomesticare l'emozione trattata. Le attività si collocano in continuità con gli spunti narrativi contenuti nella puntata della storia di Wolfy e Bilù e ne rappresentano un approfondimento.

In definitiva, ogni capitolo contiene: l'introduzione teorica accompagnata da consigli e strategie operative, la puntata della storia di "Wolfy e la Valigia delle Emozioni" dedicata all'emozione trattata e una selezione di strumenti pratici suggeriti a cui attingere per approfondire e lavorare su quanto emerso e descritto. L'intento è quello di offrire un semplice ma ricco contributo per lavorare in modo concreto sull'educazione emotiva dei bambini, che aiuti a pensare e riflettere, ma anche a mettersi in gioco utilizzando qualche suggerimento per orientarsi.

Questo testo e questa storia, quindi, sono pensati per tutti i bambini coraggiosi che hanno voglia di scoprire il mondo delle emozioni e di prendersene cura imparando a interpellare tre importanti consiglieri: il ***cuore***, il ***corpo*** e la ***mente***. Sapendo ascoltare i loro consigli, il viaggio della vita può diventare un po' più semplice. E sono indirizzati anche a ogni adulto che desidera uno strumento per affacciarsi al mondo emotivo dei bambini, per comprenderlo da vicino e per imparare, insieme a loro e per loro, a gestirlo sfruttandone le potenzialità e limitandone i rischi.

Il testo, in particolare, è rivolto agli **insegnanti** di asilo nido, scuola dell'infanzia e primaria, ma anche agli insegnanti di musica dentro e fuori la scuola: è pensato per offrire occasioni concrete attraverso cui lavorare insieme ai bambini sulle emozioni scegliendo come alleata speciale la musica e le sue potenzialità espressive ed evocative. La storia proposta nel testo può fare da filo conduttore per presentare in classe o al singolo l'emozione o la situazione emotiva da scoprire insieme. Le attività proposte alla fine di ogni capitolo possono diventare spunti e strumenti pratici tra cui scegliere per impostare attività di approfondimento sulle singole emozioni,

calibrate sulle esigenze dei bambini e delle bambine a cui sono destinate. In questo modo, l'educazione emotiva può entrare di diritto all'interno dell'offerta formativa scolastica.

Questo testo è rivolto anche a tutti gli **operatori** che affiancano e accompagnano i bambini in ambito educativo e di sostegno pedagogico alla crescita (insegnanti di sostegno, educatori scolastici, pedagogisti e animatori). Le vicende narrate all'interno della storia possono essere utilizzate come spunto di lavoro e riflessione sulle emozioni, come luogo di incontro e di confronto da utilizzare in ambito individuale e di gruppo, magari prediligendo gli aspetti emotivi che risultano più complessi da gestire.

Anche nell'**ambito clinico, terapeutico e riabilitativo**, la storia e le attività proposte possono rivelarsi strumenti di cura. In particolare, i suggerimenti operativi contenuti nella parte finale degli episodi della storia, incentrati sulla gestione dei correlati negativi delle emozioni o sul rinforzo di quelli positivi, possono essere utilizzati anche all'interno dello spazio e del tempo della terapia e consegnati a bambini e genitori per rinforzare il bagaglio di strumenti utili per il benessere. In aggiunta, anche le attività di approfondimento proposte a fine capitolo possono rappresentare spunti operativi da integrare nel contesto e nel lavoro clinico con bambini e bambine speciali.

Infine, ma non per importanza, questo testo è dedicato e destinato a tutti i **genitori** e agli adulti in genere che desiderano avere uno strumento per conoscere, comprendere meglio e imparare a gestire il mondo emotivo dei bambini. Quello che ci auguriamo è che leggere e ascoltare insieme questa storia possa essere un'occasione, un tempo buono da condividere e l'inizio di un viaggio che ha come meta e strumento l'andare insieme, mano nella mano, incontro al resto della storia.

Prima di partire per questo viaggio di scoperta, qualche indicazione operativa per utilizzare al meglio le proposte contenute in questo libro:

- Come detto, alla fine di ogni capitolo sono presentati strumenti operativi per lavorare sulle emozioni. Idealmente, per ogni emozione, sono proposte attività che permettono di percorrere e consolidare gli step progressivi del percorso dell'educazione emotiva che sono illustrati nel primo capitolo: l'***espressione*** dell'emozione, la sua ***comprensione*** attraverso speciali intermediari (corpo, cuore e pensieri) e, infine, la ***gestione*** e la ***regolazione*** dell'emozione attraverso l'identificazione di strategie che permettono la trasformazione dei risvolti negativi o il rinforzo di quelli positivi.
- Ogni attività è accompagnata dall'indicazione della ***fascia d'età consigliata*** e della ***modalità*** con cui è possibile svolgerla (individuale o di