



i manuali red!
da 30 anni con i genitori

Introduzione alla seconda edizione

Dopo sei anni dall'uscita della prima edizione di Emozioni in fiaba, mi trovo a scrivere con grande gioia l'introduzione per la nuova edizione, condividendo con i lettori una mia riflessione sul successo che il volume ha avuto in questi anni.

Dopo l'uscita del libro sono stata contattata da diverse persone, interessate a esso per svariati motivi; mi sono così resa conto che quando l'ho scritto, presa dall'entusiasmo del progetto 'Emozioni in fiaba' (che si è svolto sotto la supervisione della dottoressa Cecilia Ragaini, neuropsichiatra infantile, psicoterapeuta e docente dell'Università Cattolica di Milano, e con l'ideazione e la collaborazione della dottoressa Anna Poli, psicologa e psicoterapeuta), non mi ero resa conto del successo che avrebbe potuto avere anche in ambiti diversi da quello per cui era stato pensato. All'epoca avevo già ben compreso quanto la sfera emotiva fosse di basilare importanza per ognuno, ma soprattutto per i più piccoli, che si affacciano per la prima volta a tante esperienze, compresa quella del comprendere, conoscere ed esprimere le loro emozioni. Avevo anche ben chiaro come le fiabe potessero risultare fondamentali per aiutare questo processo proprio perché di più facile fruizione per i bambini. Nello stesso tempo avevo immaginato che la mia esperienza potesse risultare utile per avvicinare i genitori alla sfera emotiva dei loro piccoli e favorire così un dialogo e una comprensione più approfondita riguardo alle emozioni.

Quello che mi sfuggiva era che in una società dove tutti, adulti e bambini, vanno sempre più di corsa, si fa fatica a trovare il tempo per avvicinarsi, parlare, condividere; e questo libro può essere un buon modo per creare quegli spazi di condivisione così preziosi non solo all'interno della famiglia, ma anche al di fuori di essa. Grazie alle diverse richieste ricevute, infatti, ho compreso che queste fiabe stavano venendo incontro anche a esigenze che vanno al di là delle mura domestiche e che comprendono quei luoghi di condivisione, come le scuole e i laboratori per bambini, dove i più piccoli possono essere aiutati a entrare più in contatto non solo con la propria sfera emotiva, ma anche con quella dei pari. Passo fondamentale per aiutare anche la competenza relazionale e sociale, infatti la comprensione delle proprie e altrui emozioni rimane la base fondamentale per delle sane e soddisfacenti relazioni.

Il fatto che questo libro sia riuscito a varcare le soglie delle case per entrare in altri ambiti adibiti ai bambini e che attraverso le mie parole e le mie fiabe tanti piccoli imparino ad acquisire una buona competenza emotiva e magari anche a superare alcune difficoltà e problematiche di natura emotiva mi riempie di gioia, perché da sempre la parte più bella e gratificante del mio lavoro consiste nella possibilità di aiutare le persone a vivere serenamente.

Pertanto non posso che essere estremamente contenta del fatto che la casa editrice abbia deciso di rinnovare il libro per renderlo ancora più fruibile e interessante per chiunque, adulto o bambino, ne voglia trarre giovamento.

Fiabe per crescere sereni

Saper riconoscere, comprendere e gestire la propria sfera emotiva e quella altrui è fondamentale per ogni persona ma ancora di più per i bambini che, soprattutto nel periodo prescolare e nei primi anni di scuola, iniziano a scoprire il mondo delle emozioni. Una scoperta che il più delle volte non avviene in modo facile e lineare, e che può causare ai piccoli qualche disagio in questa delicata fase della crescita. Bisogna tenere presente che il bambino manifesta le emozioni in modo diverso dall'adulto e che spesso fatica a parlare di ciò che prova, anche perché non ha ancora acquisito un linguaggio adeguato a esprimere concetti astratti; e talvolta gli risulta persino difficile riconoscere quel 'qualcosa' che lo pervade, dargli un nome. Può capitare così che nasconda ciò che prova, oppure che, non sapendo come gestire le sue emozioni, reagisca con azioni violente o aggressive, proprio a causa della grande confusione interiore che lo tormenta.

Accade spesso a chi ha a che fare quotidianamente con il mondo dell'infanzia di vedere bambini che non parlano, chiusi in se stessi, oppure costantemente arrabbiati con tutti e con la tendenza a reagire a ogni situazione in modo aggressivo. Questo succede appunto quando i piccoli, pervasi

da emozioni e sensazioni nuove e contrastanti, non riescono a capirle, a riconoscerle e a gestirle in modo adeguato e si trovano bloccati, dal punto di vista emotivo, in una situazione di confusione che li fa soffrire e che da soli non sono in grado di risolvere. Quando un bimbo non riesce a comprendere quello che gli sta accadendo infatti si spaventa, si allarma e difficilmente riesce a comunicare ciò che sta provando.

Questa situazione rende più difficoltoso anche il ruolo di chi gli sta accanto e ha il compito di accompagnarlo lungo il cammino che lo porterà a scoprire, riconoscere ed essere in grado di esprimere e gestire il complesso mondo delle emozioni; una capacità determinante per la sua crescita che viene chiamata 'competenza emotiva'.

L'acquisizione di una buona competenza emotiva risulta fondamentale non solo per la crescita individuale del bambino, ma anche per migliorare le sue abilità sociali, cioè per sviluppare la capacità di creare rapporti soddisfacenti e produttivi. Infatti la capacità di accogliere e gestire le proprie emozioni e quelle altrui è fondamentale anche per riuscire a capire meglio gli altri e quindi a rapportarsi con loro in modo positivo, in quanto le emozioni costituiscono il mediatore fondamentale tra sé e l'ambiente circostante.

È dai genitori che si impara a esprimere le emozioni

La tradizione culturale ha tramandato lo stereotipo della figura maschile che, per essere veramente tale, deve evitare di mostrare emozioni come la tristezza o la paura tramite il pianto, indice di una fragilità che mal si accompagna alla

virilità, che invece si dovrebbe manifestare attraverso la rabbia e l'aggressività. Il contrario dello stereotipo della figura femminile mite e pacata, alla quale è consentito di esprimere le proprie emozioni tramite il pianto, e non attraverso la rabbia e l'aggressività. I bambini di ieri, e quindi gli adulti che oggi sono genitori, sono stati spesso cresciuti seguendo questi criteri che non davano alle diverse emozioni il giusto valore e riconoscimento.

Bisogna tenere presente che per il bimbo il genitore rappresenta il modello fondamentale e il punto di riferimento, dal quale apprende le modalità di comportamento e reazione nelle diverse situazioni, e da cui impara perciò anche come riconoscere, esprimere, comprendere e gestire le emozioni. In questo senso per un bambino vivere in un ambiente che non dia il giusto riconoscimento e valore a tutte le emozioni può essere controproducente ai fini del suo sviluppo emotivo.

In sostanza, si può dire che se i genitori sono portati a reprimere le emozioni che ritengono negative, non parlandone o manifestandole solo attraverso comportamenti aggressivi, i figli non impareranno a loro volta a esprimerle in modo adeguato, bloccandole e reprimendole, oppure manifestandole in modo distruttivo e violento. Se invece il bambino cresce in un ambiente dove gli adulti di riferimento esprimono in modo calmo ed equilibrato tutte le loro emozioni, siano esse positive o negative, imparerà a poco a poco a esprimerle a sua volta in modo adeguato, e anche a gestirle. Un atteggiamento comune a molti genitori, motivato dal desiderio di aiutare il figlio ad affrontare un evento che suscita in lui una reazione intensa, è quello di minimizzare l'accaduto, per esempio esortandolo a non attribuirgli

un'importanza eccessiva e rassicurandolo circa il fatto che 'a tutto c'è rimedio'. Abbastanza frequente è anche il comportamento contrario, ovvero la reazione intollerante alle emozioni del piccolo, etichettate come 'troppo intense'.

In entrambi i casi si tratta di atteggiamenti da evitare, perché il bimbo riceverà il messaggio che quelle particolari emozioni non sono ben viste dalle persone che più ama, e a poco a poco tenderà a non esprimerle più, a reprimerle e a nasconderle dentro di sé, impedendo così che possano essere comprese, elaborate e gestite. Una situazione che, alla lunga, può portare il piccolo a soffrire a causa della tensione emotiva interna, che da solo non riesce a gestire e nemmeno a esprimere.

Così come a un genitore non fa piacere vedere il proprio figlio stare male per ciò che lui stesso non riesce a capire, il bambino soffre se non riesce a riconoscere quello che sta provando e se non si sente compreso da parte delle figure di riferimento. Perciò è fondamentale fare in modo che la comunicazione emotiva tra genitori e bambini non si interrompa, creando un disagio da entrambe le parti.

L'aiuto delle fiabe per arrivare al cuore del bambino

Ma ecco che il mondo delle fiabe può venire piacevolmente in soccorso. La fiaba rappresenta un mezzo importante, e nello stesso tempo straordinariamente semplice, per comunicare con il bambino, per accedere direttamente al suo cuore, facendo emergere ciò che vi è custodito gelosamente e che spesso è difficile esprimere a parole.

Infatti il particolare linguaggio simbolico utilizzato dalle fiabe permette di entrare in contatto diretto con il mondo

emotivo del piccolo, aiutandolo a capire che non è il solo a provare determinate sensazioni – che sono invece comuni a tantissimi bambini come lui – e insegnandogli a riconoscere le diverse emozioni, a dar loro un nome, a comprendere come si creano, come possono essere espresse, quali conseguenze possono avere e come si possono gestire, anche con l'aiuto dell'adulto.

Inoltre attraverso un utilizzo adeguato delle fiabe si può favorire un dialogo tra adulto e bambino sui vissuti emotivi del piccolo, e in questo modo la fiaba funge da mediatore sia tra il mondo adulto e quello infantile sia tra il bimbo e la sua sfera emotiva.

Anche il disegno può favorire l'emergere del vissuto del bambino, soprattutto se usato congiuntamente alla fiaba, perché permette al piccolo di esprimere ciò che prova in modo simbolico e spontaneo, senza interferenze del mondo adulto. La produzione stessa può essere lo spunto per i genitori per riflettere insieme con il bambino sul significato di ciò che è stato rappresentato, così da favorire ulteriormente la comunicazione e la reciproca comprensione a livello emotivo.

Supportare in modo adeguato la nascita e il consolidamento delle competenze emotive del proprio figlio rappresenta un importante obiettivo per i genitori, perché un bambino emotivamente competente sarà un bambino più felice, equilibrato e contento di se stesso e delle sue relazioni.

Questo libro

L'idea di scrivere un libro di fiabe sulle emozioni è nata proprio a partire da questi presupposti. L'esperienza maturata all'interno di un progetto chiamato 'Emozioni in fiaba', costruito e gestito da un gruppo di psicologhe specializzate in psicologia dello sviluppo, sia in contesto scolastico sia in comunità di primo intervento, ha rivelato la grande efficacia della fiaba nel favorire lo sviluppo della competenza emotiva nei bambini. Cosicché, dopo aver ottenuto ottimi risultati con questo progetto, è nata l'idea di aiutare anche molti altri bimbi e i loro genitori.

Attraverso la lettura delle fiabe contenute in questo libro i genitori potranno entrare più facilmente in relazione con i propri figli, i quali, a loro volta, attraverso la prima e più significativa relazione emotiva, quella con le loro mamme e i loro papà, impareranno a conoscere profondamente il proprio mondo interiore e soprattutto a gestirlo e a relazionarsi con gli altri in modo ottimale.

In questo libro le emozioni fondamentali provate dai bambini – paura, tristezza, rabbia, gioia, gelosia... – sono affrontate sotto forma di storie in grado di aiutarli a riconoscerle e gestirle, e anche a comprendere l'importanza di saper chiedere aiuto agli adulti nei momenti di difficoltà. Ogni fiaba affronta temi particolari, offrendo in tal modo lo spunto per approfondire gli specifici problemi che possono interessare un bambino nel suo difficile percorso di crescita.

Per favorire l'utilizzo delle fiabe nel modo più adeguato e costruttivo viene fornita una scheda di lettura, da intendersi

come guida per una più profonda comprensione del significato dei fatti narrati e per suggerire ulteriori sviluppi e stimoli che potranno emergere durante e dopo la lettura.

Quando si leggono le fiabe, si suggerisce di catturare l'attenzione del bambino modulando il tono della voce nei momenti cruciali e di usare la voce e la mimica nei dialoghi per favorire l'immedesimazione del piccolo.

LE FIABE

La leggenda delle fiabe

TEMI

- ❖ Le conseguenze negative dell'incapacità di gestire le proprie emozioni.
- ❖ L'importanza di saper chiedere aiuto.
- ❖ Il valore dell'amore e dell'amicizia.
- ❖ La fiaba come strumento per stare insieme in armonia e capirsi meglio.

OBIETTIVI

- ❖ Imparare a capire e a gestire le proprie emozioni e a farsi aiutare quando ci si trova in difficoltà.

SUGGERIMENTI PER ULTERIORI ATTIVITÀ

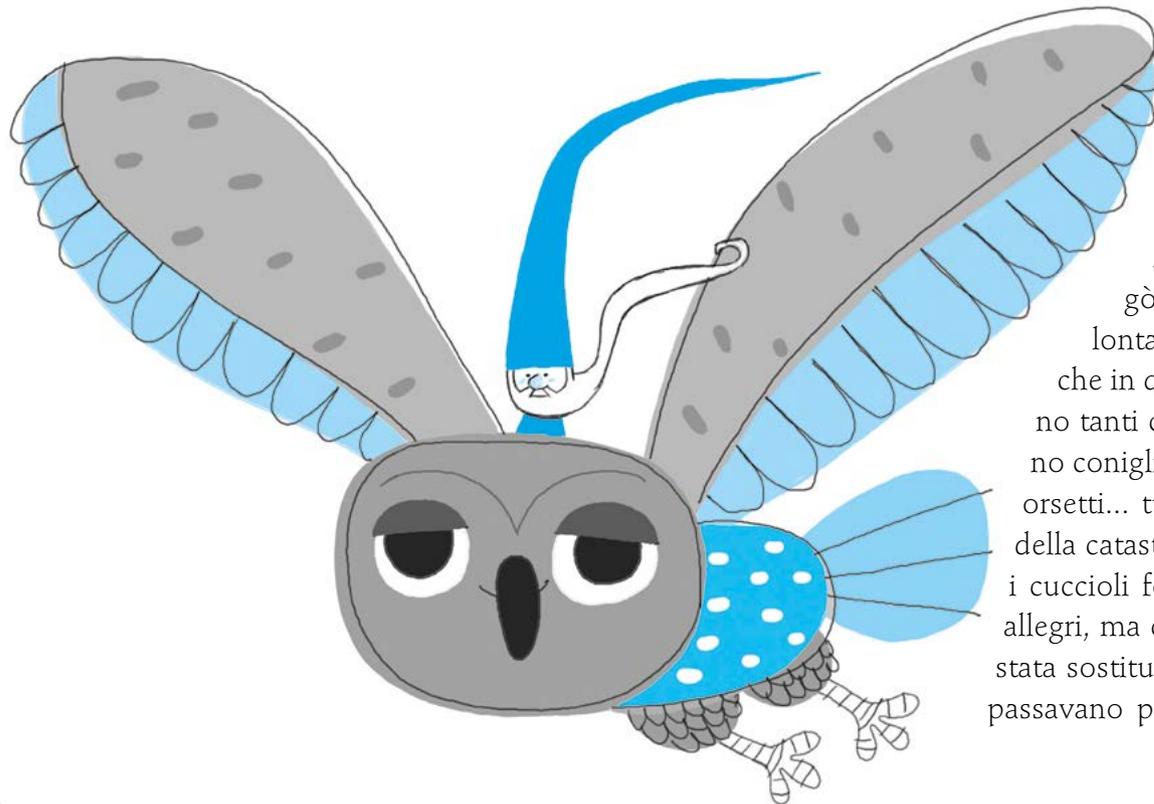
- ❖ Proporre al bambino di disegnare il momento della fiaba che lo ha colpito di più. Questo ci aiuterà a capire meglio che cosa ha pensato e provato durante la lettura.

SUGGERIMENTI PER UN APPROFONDIMENTO CON IL BAMBINO

- ❖ Chiedere al bambino quale sia il punto della fiaba che lo ha maggiormente emozionato e quale di meno. Questo servirà ad aiutarci a scegliere le fiabe che trattano delle emozioni che più lo coinvolgono.

❖ Chiedere al piccolo quale personaggio gli è più simpatico e per quale motivo, al fine di comprendere come vi si rispecchia e quale sia la sua modalità di reagire alle emozioni. Per esempio, se il suo personaggio preferito è lo gnomo, significa che trovandosi di fronte a delle situazioni difficili tende ad agire in modo adeguato; se sono i cuccioli del bosco, tende a manifestare le emozioni in modo aggressivo; se è lo scoiattolo, tende a lasciarsi sopraffare dalle emozioni; se è la strega, tende a identificarsi con l'aggressore, cioè ad agire le emozioni in modo da spaventare gli altri; se è il gufo, tende a vivere le situazioni mettendosi in disparte, senza affrontarle direttamente.

❖ Chiedere al bambino come reagisce quando prova le emozioni suscitate dalla fiaba.



C'era una volta un villaggio piccolo piccolo nascosto in mezzo al bosco, dove tutti gli abitanti erano gnomi piccoli piccoli, con delle barbe bianche lunghe lunghe, dei nasoni rossissimi, e tutti portavano dei cappelli rossi a punta e degli enormi stivaloni.

Questo villaggio era molto famoso e i suoi abitanti stimatissimi in tutto il bosco, perché, si sa, il popolo degli gnomi è molto saggio e quando da qualche parte nasceva un problema i primi a esserne informati erano proprio loro, dal momento che il loro aiuto era considerato prezioso e indispensabile.

Una mattina al villaggio arrivò, tutto trafelato, un grosso gufo. Era così affannato per il lungo viaggio affrontato che a stento riuscì a pronunciare due parole: «Aiuto... cuccioli...».

Il grande capo degli gnomi, lo gnomo Sem, prima gli offrì un bel bicchierone d'acqua, poi lo invitò a riposare un po', quindi, non appena si fu ripreso, gli chiese di riferirgli che cosa fosse accaduto.

Allora il grosso gufo, molto preoccupato, spiegò al saggio gnomo che in un villaggio lontano lontano era successa una vera catastrofe. Raccontò che in questo villaggio, che si chiamava Baby, vivevano tanti cucciotti di tutti gli animali del bosco: c'erano coniglietti, lupacchiotti, elefantini, gattini, cagnolini, orsetti... tutti piccoli piccoli. Narrò come fino a prima della catastrofe fosse stato un villaggio felice, come tutti i cuccioli fossero sempre contenti e giocassero insieme allegri, ma che da qualche tempo tutta quella allegria era stata sostituita da rabbia, tristezza e paura; i cuccioli non passavano più il tempo a giocare ma a litigare per ogni

cosa, persino per una piccola bacca. Riferì che tutti quei cucciolini, una volta così teneri, non facevano che proiettare dispetti da farsi gli uni con gli altri e di come nessuno fosse più amico di nessuno. Allora lo gnomo Sem, compresa subito la gravità del problema, salì sulla schiena del grosso gufo e gli chiese di portarlo nel villaggio Baby, dove avrebbe cercato di scoprire che cosa fosse successo ai suoi abitanti.

Arrivato al villaggio, si rese conto, stupidissimo, che era completamente deserto, in giro non c'era nessuno. «Dove sono finiti tutti quanti?» chiese Sem al gufo. Il gufo gli spiegò che ognuno di quei cucciolini si era costruito un proprio fortino dove se ne stava rintanato per evitare di subire i dispetti degli altri. Allora lo gnomo Sem, che non si dava per vinto, iniziò a esplorare il villaggio per cercare almeno un cucciolo con cui parlare per avere qualche spiegazione. Cammina, cammina, cerca, cerca... finalmente trovò sotto una enorme foglia di fico un piccolissimo scoiattolino, che se ne stava tutto raggomitato su se stesso e singhiozzava disperatamente. Lo gnomo Sem allora gli si avvicinò e con gentilezza gli chiese che cosa fosse successo. Il piccolino, preso un po' di coraggio, gli confidò che era successa una cosa orribile: un giorno era arrivata una brutta strega cattiva e si era messa a inveire contro i cucciolini, e da allora, per malefica magia, nessuno era stato più lo stesso, erano diventati tutti cattivi e perennemente arrabbiati gli uni con gli altri. Spiegò che lui era l'unico a non essere cambiato, perché quel giorno non si sentiva bene ed era rimasto nascosto nella sua tana, così il maleficio della strega non lo aveva raggiunto.

Allora lo gnomo Sem cercò di tranquillizzare lo scoiattolino e gli promise che li avrebbe aiutati a risolvere la situazione.

Per prima cosa decise che sarebbe andato a parlare con la strega malvagia.

Risalì sulla schiena del grosso gufo e insieme ripartirono in volo alla ricerca del castello della strega. Dopo un lungo tragitto i due arrivarono in un luogo tremendamente scuro, buio e tetro, dove mancavano del tutto i colori e l'allegria. Evidentemente la stregaccia non poteva essere lontana, e infatti poco dopo si trovarono davanti a un grande castello tutto nero. Arrivati davanti al grosso portone bussarono con veemenza. Allora un uomo enorme e tutto vestito di nero venne ad aprire e chiese con una voce cupa e fonda:



Nel frattempo mamma e papà scoiattolo si erano molto allarmati per la scomparsa di Pippo, e giravano insieme per il bosco alla sua ricerca, gridando a squarciagola il suo nome. Pippo sentì in lontananza le voci dei genitori e anche lui si mise a gridare per farsi trovare, convinto di aver avuto ragione e che appena lui se n'era andato loro fossero tornati insieme.

Quando finalmente mamma e papà scoiattolo riuscirono a trovare Pippo, il piccolo scoiattolino chiese ai genitori: «Sono contento che siete tornati insieme, ma, ditemi la verità, è perché io non c'ero più, vero?». Ma papà e mamma spiegaronο con parole dolci al figlio: «No, tesoro, abbiamo deciso di non vivere più insieme perché non andiamo più d'accordo, ma questo non significa che non continuiamo a volerti un sacco di bene, infatti siamo qui tutti e due proprio perché ti vogliamo bene e, anche se siamo separati, rimaniamo la tua mamma e il tuo papà che, uniti, vogliono dimostrarti tutto il loro amore...».

Finalmente Pippo aveva capito di non essere lui la causa della separazione dei genitori e si sentì felice.

Tornarono a casa tutti insieme e con il tempo il piccolo scoiattolino scoprì che si poteva essere felici anche avendo due famiglie, imparò ad apprezzare di poter vivere in due luoghi diversi e anche i piccoli vantaggi che l'averne due case comportava. Ebbe sempre un sacco di amici oltre a tanti nuovi fratellini con cui giocare e divertirsi, sia nella famiglia di mamma sia in quella di papà.

Indice

7	Introduzione alla seconda edizione
9	Fiabe per crescere sereni
	LE FIABE
19	La leggenda delle fiabe
27	La paura di Tippy
35	Scricciolo e il bosco incantato
45	L'orsetto Teddy e la sua famiglia
53	Lo spirito del Natale
61	Le avventure del topolino Gigio
69	Trillina la tigrotta perfettina
79	Le emozioni degli amici cuccioletti
85	Il lupetto Pepito
95	Lillo, Millo e la scuola
103	Le due famiglie di Pippo