

Veronica Arlati

Emozioni in fiaba

red!

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 evita-

re 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 parlando 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 rappresen-

ta 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 mo-

do 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.

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.

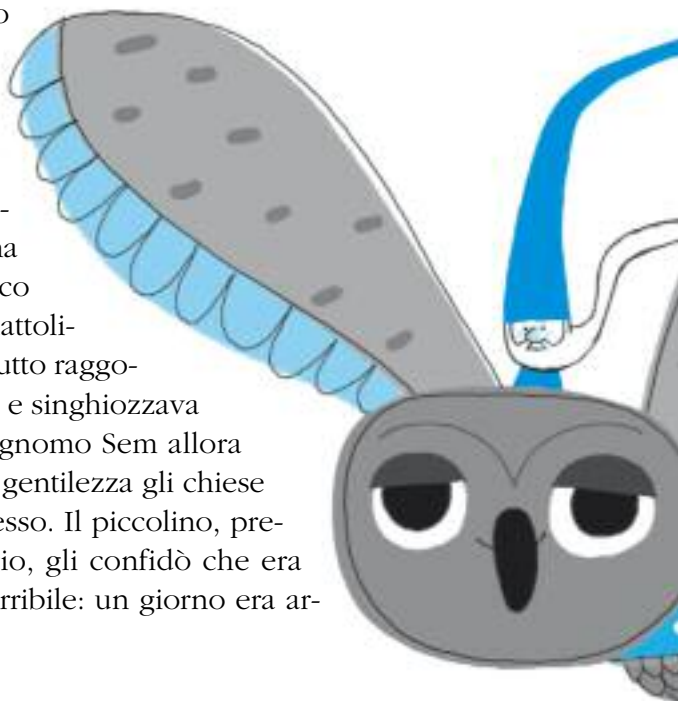
Allora il grosso gufo, molto preoccupato, spiegò al saggio gnomo che in un villaggio lontano lontano era successa una vera catastrofe. Raccontò che in questo villaggio, che si chiamava Baby, vivevano tanti cucciolotti di tutti gli animali del bosco: c'erano coniglietti, lupacchiotti, elefantini, gattini, 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 progettare 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 cucciolotti 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 raggomitolato 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 ar-



rivata una brutta strega cattiva e si era messa a inveire contro i cuccioletti, 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.

Risali 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: «Chi siete voi? Che cosa volete?». Lo gnomo Sem, raccolto tutto il suo coraggio, rispose: «Siamo venuti per parlare con la strega, è urgente!». L'enorme uomo nero scoppiò in una fragorosa risata e disse: «Che cosa pensate di fare? La strega è troppo potente per voi, non potete ottenere nulla da lei! Andate-



vene finché siete ancora in tempo!». Ma lo gnomo Sem non si diede per vinto, sgattaiolò sotto le gambe del grosso uomo nero e in un attimo fu dentro il castello dove, in un immenso salone in cui non entrava che un filo di luce grigia, si trovò davanti la strega malvagia.

«Che cosa vuoi da me piccolo gnomo insignificante? Cosa pensi di fare? Come spero di battermi?» lo apostrofò la strega con una vocetta acuta e stridula. «Voglio sapere che cosa hai fatto al villaggio Baby e perché tutti i cuccioli litigano continuamente tra di loro invece di giocare felici e contenti» rispose pacatamente Sem.

La strega, in tono altezzoso e di sfida, spiegò che aveva fatto un potente incantesimo, così che i cucciolotti del villaggio non potessero più essere felici, e questo perché era stufa di sentirli cantare e schiamazzare a ogni ora del giorno e della notte e perché non sopportava la loro felicità. Lo gnomo Sem allora la supplicò di togliere immediatamente quel brutto incantesimo perché sarebbe stata una vera tragedia se tutti quei poveri piccoli fossero cresciuti non sapendo cosa fossero la felicità, l'amicizia e la solidarietà. Ma la perfida stregaccia non ne volle sapere e in un attimo lo scaraventò fuori dal castello, dove il grosso gufo era rimasto in attesa.

Lo gnomo Sem, dopo aver spiegato brevemente al gufo quello che era successo con la strega, gli rimontò in gropa e gli chiese di riportarlo subito al villaggio Baby dove avrebbe cercato di risolvere il problema.

Non appena arrivati, videro che dappertutto, per tutti i sentieri del bosco c'erano cuccioli che si urlavano contro, che si lanciavano oggetti e si distruggevano a vicenda le cose più care. Allora lo gnomo Sem andò a cercare il pic-



colo scoiattolino, insieme si misero a raccogliere un bel po' di legna e poi ritornarono nella piazza centrale del villaggio e prepararono un gran bel falò.

Una volta che il fuoco cominciò a sfavillare allegro, vi si sedettero davanti e Sem iniziò a raccontare delle bellissime fiabe piene di piccoli protagonisti coraggiosi, e poi prese a parlare di fantastiche avventure, di streghe e di draghi, e di tante cose ancora. All'inizio intorno al fuoco c'erano solo loro e il grosso gufo, ma a poco a poco, la curiosità ebbe il sopravvento sui cuccioletti del villaggio che a uno a uno arrivarono e si sedettero anche loro intorno al fuoco ad ascoltare quelle storie meravigliose.

E fu così che finalmente ritornò la quiete nel villaggio; lo gnomo Sem continuò a raccontare fiabe su fiabe, storie su storie fino a quando tutti i cuccioli si furono addormentati uno accanto all'altro e poi se ne andò lasciando un bigliettino che diceva: «Voi siete dei cuccioletti buoni, graziosi e gentili, d'ora in avanti fate in modo che nessuna strega cattiva possa rovinarvi la vita, aiutatevi a vicenda e vogliatevi bene e io tornerò ogni sera a raccontarvi le fiabe davanti al fuoco».



La mattina seguente i cuccioletti si svegliarono uno accanto all'altro, e di questo rimasero davvero stupiti, ma ancora di più li meravigliò il fatto che non si sentivano più arrabbiati l'uno con l'altro e nel loro cuore provavano solo tanto amore e tanta felicità; lessero il bigliettino e improvvisamente si ricordarono di quanto era successo la sera prima, di come, mentre lo gnomo raccontava quelle bellissime fiabe, la rabbia, la paura e la tristezza a poco a poco avevano lasciato il posto all'amore e alla gioia e si resero conto di quanto fossero stati male prima. Decisero perciò di seguire il consiglio dello gnomo Sem e di impegnarsi per far sì che non potesse mai più accadere quello che era successo per colpa della strega cattiva.

Per aiutarli a mantenere i buoni propositi, lo gnomo buono, come aveva promesso, ritornò ogni sera al villaggio per raccontare fiabe sempre nuove e avvincenti.

Così finalmente l'incantesimo della strega fu definitivamente rotto, e quando la malvagia ritornò urlando al villaggio per capire cosa era successo e per lanciare di nuovo il suo maleficio, trovò ad attenderla lo gnomo Sem seduto accanto al falò, circondato dai suoi amici cuccioli che ascoltavano rapiti le sue belle storie.

Lo gnomo allora le disse: «Brutta strega cattiva oramai non potrai più fare nulla contro questi cuccioli: hanno capito come sfuggire per sempre al tuo orribile incantesimo, perché hanno imparato l'importanza del volersi bene e dell'essere felici insieme, e d'ora in poi non potrai mai più fare loro del male! Vai via e non farti più vedere!». La strega inferocita tentò di lanciare un nuovo incantesimo, ma nel farlo si rese conto che la sua malefica magia nulla poteva contro la forza dell'amore e dell'amicizia che legava tra di

loro quei cuccioletti. Scornata e con le pive nel sacco, la stregaccia se la diede a gambe, accompagnata da un fitto lancio di mele marce, a cui si dedicarono con gioia tutti gli abitanti del villaggio.

Fu così che da allora a Baby, il villaggio dei cuccioli, regnarono solo gioia e felicità. I piccoli si volevano bene, volevano bene allo gnomo Sem che raccontava le fiabe accanto al fuoco e volevano bene persino al gufo.

Indice

- 7 Fiabe per crescere sereni
- 14 La leggenda delle fiabe
- 22 La paura di Tippy
- 29 Scricciolo e il bosco incantato
- 38 L'orsetto Teddy e la sua famiglia
- 46 Lo spirito del Natale
- 52 Le avventure del topolino Gigio
- 59 Trillina la tigrotta perfetta
- 68 Le emozioni degli amici cucciolotti
- 73 Il lupetto Pepito
- 81 Lillo, Millo e la scuola
- 88 Le due famiglie di Pippo