



Le mie EM😊ZIONI

Scoprirle e amarle tutte



Penguin
Random
House

Original Title: My Mixed Emotions

Copyright © 2018 Dorling Kindersley Limited
A Penguin Random House Company

Autrice Elinor Greenwood
Project Art Editor e Illustrator Polly Appleton
Illustrazioni Charlotte Milner, Amy Keast
Consulenti Maureen Healy (psicologia infantile)
e Wendy Horobin (scienza)

Per l'edizione italiana
Direzione grafica e copertina Andrea Calvetti
Traduzione Beniamino Sidoti

Copyright © 2019 Editrice Aam Terra Nuova
via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: aprile 2019
Ristampa
VI V IV III II I
2023 2022 2021 2020 2019
ISBN 978886681 4689

Tutti i diritti riservati
STAMPATO IN ITALIA da
Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

UN MONDO DI IDEE
www.dk.com

Felicità

Rabbia

Paura

Tristezza

Essere se stessi

Indice

- 5 Un messaggio per gli adulti
- 6 Ecco le emozioni
- 8 Dove vivono

- 10 Che emozione!
- 12 Sono tutte imporanti



- 14 Tutto sulla felicità
- 16 Felici e contenti
- 18 Una tazza di felicità
- 20 Mostra gratitudine

- 22 ... proprio per te!
- 24 Un momento di calma
- 26 Relax!
- 28 Una giornata in consapevolezza



- 30 Tutto sulla rabbia
- 32 Vedo rosso
- 34 Approfondiamo
- 36 Non è giusto!

- 38 Lasciala andare
- 40 Un mostro dagli occhi verdi
- 42 Chiamate il dottore della gelosia



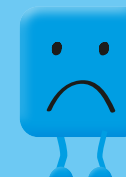
- 44 Tutto sulla paura
- 46 Mi si rizzano i capelli!
- 48 E se mi preoccupo?
- 50 Un nuovo inizio

- 52 Cosa fare quando sei NUOVO
- 54 Separazione e divorzio
- 56 Adesso ho due case



- 58 Tutto sulla tristezza
- 60 Un bel pianto
- 62 Superare la tristezza
- 64 I bulli

- 66 Gestire il bullismo
- 68 Non ce la faccio!
- 70 Perché gli animali muiono?



- 72 Ma che meraviglia sei tu!
- 74 Sono il migliore me che ci sia
- 76 Puoi farcela!

- 78 Il dizionario delle mie emozioni
- 79 Glossario



Scopri il potere
della calma!



Un messaggio per gli adulti



Sarebbe fin troppo facile guardare alle emozioni dei bambini con distacco, e far finta che le loro speranze, le loro paure, i loro sogni non riguardino quelli degli adulti. Non è così. Non solo i bambini sentono tutto intensamente, ma spesso in una classe ci sono bambini che hanno problemi a gestire la propria vita emozionale; è quindi fondamentale fornire loro un supporto precoce.

Abbiamo tutti bisogno di una buona salute mentale per rimanere in contatto con ciò che accade, e per sviluppare la resilienza necessaria per gestire i problemi e gli intoppi della vita. Riconoscere i nostri sentimenti, esprimere le emozioni e chiedere aiuto sono tutte capacità fondamentali indispensabili nella vita adulta: sono alla base di relazioni efficaci, della capacità di imparare e ci aiutano ad affrontare il mondo con sicurezza e fiducia in se stessi.

Noi di Place2Be forniamo aiuto scolastico e programmi di formazione per aumentare il benessere emotivo di bambini, famiglie, insegnanti e di tutto lo staff scolastico. Raggiungiamo ogni anno oltre 126.000 bambini, incoraggiandoli a parlare dei propri sentimenti sui temi più vari: dall'amicizia al bullismo, dalla separazione al lutto. Non è mai troppo presto per iniziare a parlare di emozioni con i bambini, e questo libro è un meraviglioso primo passo.

Dame Benny Refson, Presidente e fondatrice di Place2Be

Scopri di più su Place2Be su www.place2be.org.uk

Un aiuto professionale

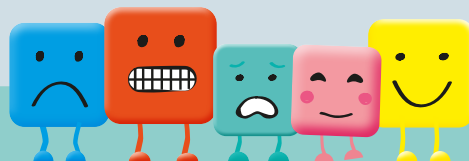
Capita talvolta che i bambini possano aver bisogno di un aiuto professionale. Ogni bambino è diverso e a volte non esistono risposte facili. Se qualcosa vi preoccupa, confidatevi col vostro pediatra o chiedete appuntamento con le maestre di vostro figlio: conoscono il bambino e saranno in grado di indirizzarvi tenendo conto dei suoi bisogni.

Anche in Italia, in ogni realtà territoriale, esistono agenzie di supporto pubbliche e private. Risorse molto utili sono le associazioni che intervengono nelle scuole proponendo di lavorare sulle emozioni utilizzando la mindfulness o altre tecniche di consapevolezza.

PER APPROFONDIRE

Christopher Willard, Mindfulness per bambini e adolescenti, Terra Nuova Edizioni, 2017.

Thich Nhat Hanh, Katherine Weare, Insegnanti felici cambiano il mondo, Terra Nuova Edizioni, 2018.



Ciao



Ecco le emozioni

Ciao, felice di
conoscerti!
Come stai oggi?

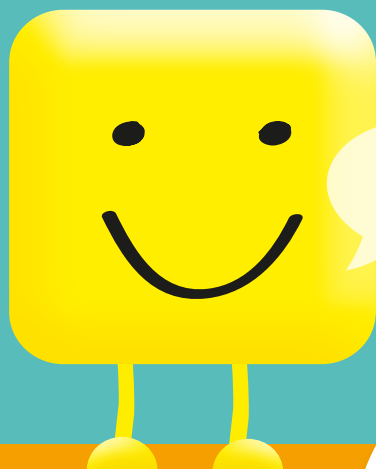
Tutti, ogni giorno,
proviamo un
sacco di emozioni
diverse...

...quindi è
meglio
conoscerle
bene.



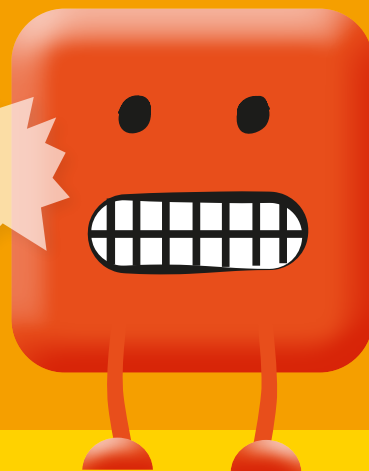
Queste le 4 PIÙ IMPORTANTI.

Felicità



Ehi,
ciao!

Rabbia



Che
cosa?!

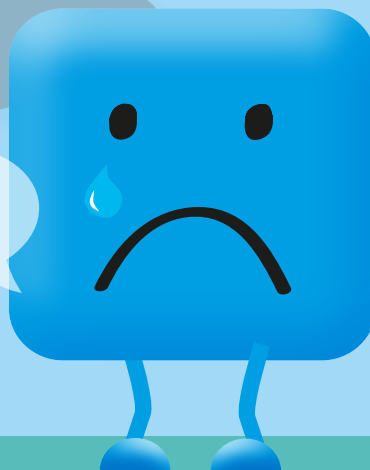
Gli scienziati dicono
che tutti i nostri stati
d'animo possono
essere una
combinazione di
queste 4 emozioni
fondamentali

Paura



Aah! Mi hai
spaventato

Tristezza



Salve



Dove VIVONO

Sentimenti ed emozioni nascono dentro il tuo cervello. Ma non rimangono nella “testa” e coinvolgono tutto il corpo.

Guarda qui come il tuo cervello reagisce a qualcosa di pericoloso o di spaventoso.

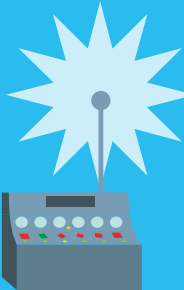
Le emozioni nascono qui!

1

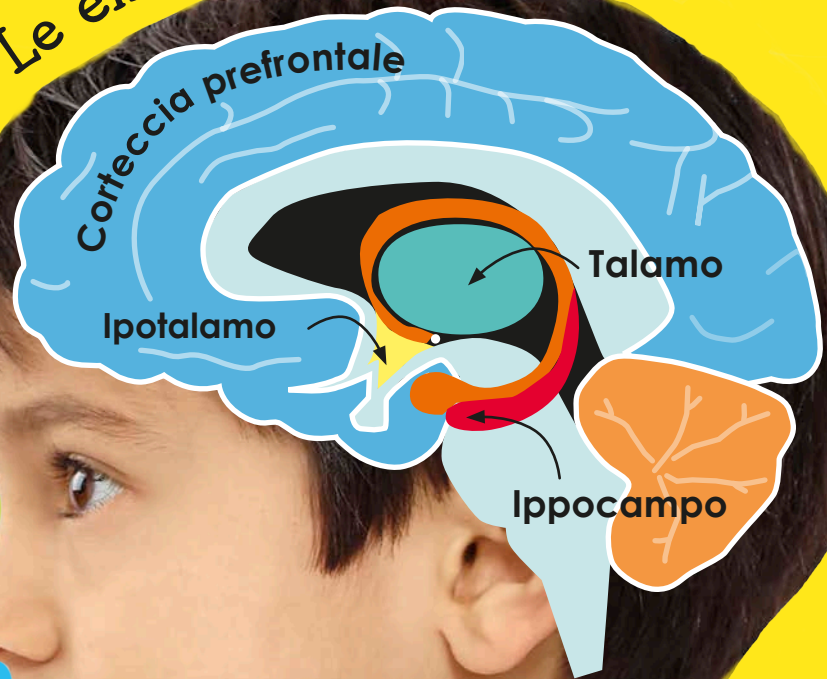


I tuoi occhi vedono un ragno enorme.

2



Come un grande centralino, il **talamo** trasmette l'informazione dagli occhi ad altre parti del cervello.

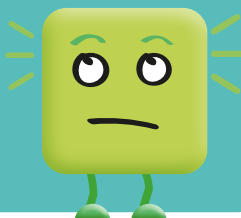


Le emozioni sono complesse ma il tuo cervello le organizza al meglio!



3

L'ippocampo prende una decisione: "è spaventoso"!



Tutto ciò accade in un decimo di secondo!

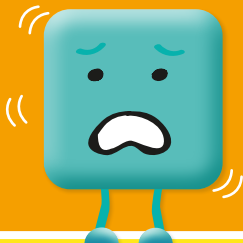


Le emozioni ti fanno reagire velocemente.

4

La corteccia prefrontale produce delle sostanze chimiche per farti reagire al pericolo.

AAAH!



Sai che a volte il tuo corpo risponde più velocemente alle emozioni fondamentali che al pensiero? Cerca di riconoscere i segnali emotivi come l'irrigidimento di collo e mascella, di spalle e braccia o del petto. Quindi prova a cambiare la situazione.

5

L'ipotalamo controlla i segnali di pericolo: manda messaggi per attivare gli ormoni dello stress. E tu scappi via!

Scappa!





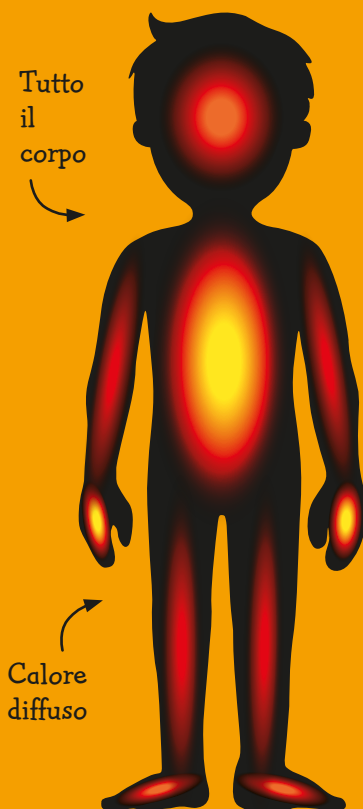
Che EMOZIONE!

Guarda le immagini del corpo umano. Un esperimento ha registrato che questi sono i punti dove sentiamo le diverse **emozioni**.

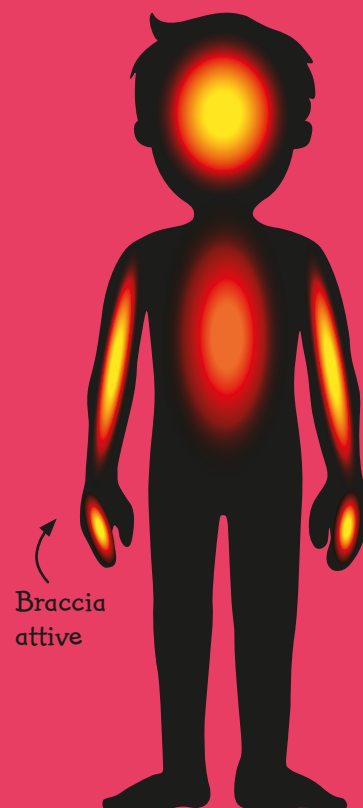
Disgusto



Felicità



Rabbia



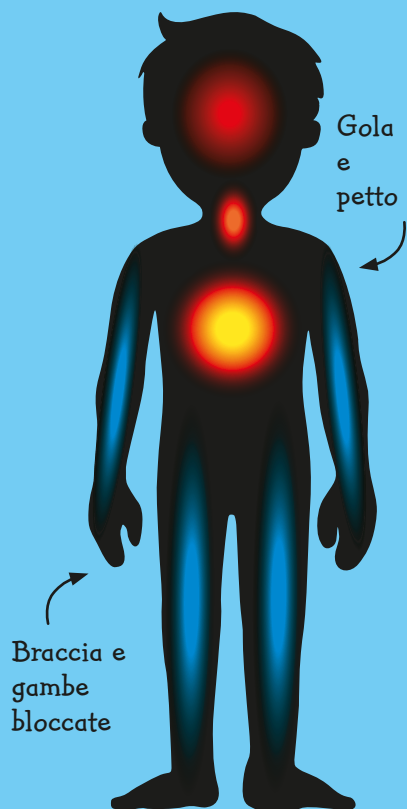
I messaggi che manda il cervello toccano tutto il corpo.



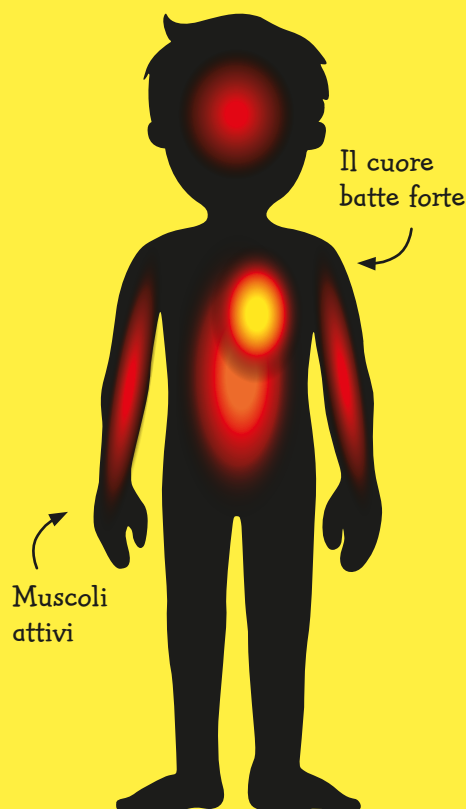
Sei d'accordo?

Disegna il profilo di un corpo e colora le zone dove provi le diverse emozioni: usa il rosso per le aree che senti attivarsi e il blu per quelle che si bloccano.

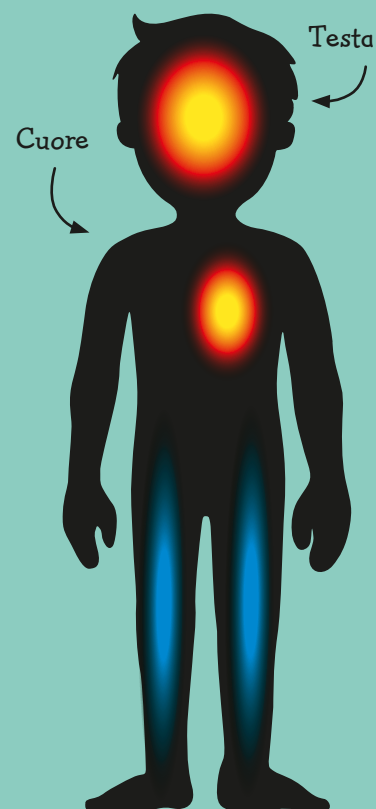
Tristezza

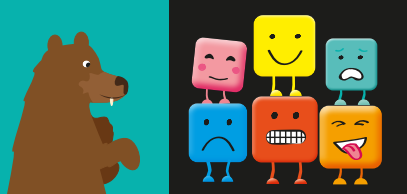


Paura



Gelosia





Sono tutte importanti

Tutte le emozioni, anche la rabbia, la paura e la tristezza, sono importanti.

Sono naturali e fanno di te ciò che sei.

Quindi non nasconderle, **impara a mostrare le tue emozioni!**

Le emozioni ci aiutano a sopravvivere

Da quando abbiamo iniziato ad abitare la Terra, le nostre emozioni ci hanno aiutato nella lotta per la sopravvivenza.

Paura

La paura ci può dire quando è il momento di scappare.

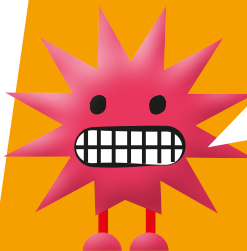


La rabbia ci aiuta a fronteggiare il pericolo e a difenderci.

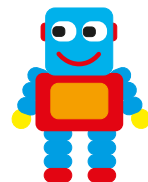
Rabbia



Ciò che conta è come reagiamo alle emozioni. Mi arrabbio davvero quando mi dicono che la rabbia è cattiva. Grrr!



Senza emozioni, saremmo come dei robot.



La tristezza mostra agli altri
che abbiamo bisogno di aiuto.



Tristezza

A cosa servono le
emozioni?

Le emozioni permettono
agli altri di capirci.
Ci aiutano a conoscerci,
a essere autentici e a
stabilire relazioni
profonde con le
altre persone.

La felicità ci rende aperti e
pieni di energia.



Felicità

Il disgusto
ci dice di sputare
le bacche
velenose.

Disgusto



L'amore rinforza
i legami e le
relazioni
con gli altri.

Amore







“

Abbiamo cose fantastiche
per te, sorprese meravigliose
aspettano te!

”

La fabbrica di
cioccolato

Roald Dahl





Attivare – Mettere in azione, far funzionare.

Ansia – Un sentimento di preoccupazione circa qualcosa di cui non sei sicuro.

Chimico – Un certo tipo di composto/sostanza.

Concentrazione – Attenzione completa su un oggetto o un pensiero.

Divorzio – La fine di un matrimonio regolata e sancita dalla legge.

Dopamina – Sostanza chimica che trasmette informazioni tra le cellule nel sistema nervoso (fa parte dei mediatori chimici).

Emozione – Una sensazione forte, come rabbia, gioia, ecc.

Endorfina – Composti organici rilasciati dal cervello che possono ridurre il dolore.

Gratitudine – La qualità positiva di saper essere grati.

Ippocampo – Il centro che regola emozioni e memoria nel cervello.

Ormone – Una sostanza nel sangue che ti spinge a essere attivo.

Ipotalamo – Zona della parte anteriore del cervello che regola le principali funzioni vegetative e i fenomeni della vita istintiva.

Mantra – Una frase che ripeti, canti o sussurri molte volte.

Meditazione – Quando riesci a rimanere concentrato per un po' di tempo in silenzio oppure recitando un mantra.

Microbi – Insieme a altri microrganismi sono presenti nell'intestino.

Mindfulness – Quando ti concentri nel momento presente (qui e ora), e con calma prendi nota dei tuoi sentimenti, dei tuoi pensieri e dei cinque sensi.

Avere i nervi – Sentirsi nervoso.

Ossitocina – Un ormone, chiamato "della felicità o delle coccole", perché aumenta con un abbraccio.

Corteccia prefrontale – Il davanti del cervello.

Preda – Un animale che viene cacciato da un altro animale.

Relax – Quando ti rilassi, diventi meno teso e ansioso.

Scienziato – Una persona che ha studiato ed è diventato un esperto di scienza.

Serotonina – Una sostanza del cervello che aiuta il flusso di emozioni piacevoli.

Stress – Sforzo o tensione mentale o fisica.

Sopravvivenza – Continuare a vivere.

Sintomo – Il segnale che qualcosa sta andando storto.

Talamo – Una coppia di due aree di materia grigia nel cervello. Si comportano come un centralino.

Yoga – Specifiche posizioni del corpo assunte controllando anche il respiro, che aiutano a stare meglio e a rilassarsi.





Index

Crediti fotografici

L'editore ringrazia per la concessione all'uso delle immagini:

(NB: a-sopra; b-sotto; c-centro; f-far; l-sinistra; r-destra; t-testatina)

10 123RF.com: Iryna Bezyanova / bezyanova (b). **11 123RF.com:** Iryna Bezyanova / bezyanova (bl, br, bc). **14 123RF.com:** Choreograph. **16 123RF.com:** Alexassault (bc). **17 Alamy Stock Photo:** Folio Images (l). **21 123RF.com:** Bartkowski (cb). **Dorling Kindersley:** Natural History Museum, London (fcl); Stephen Oliver (cb/Ice lolly). **Dreamstime.com:** Tracy Decourcy / Ringlow (bc); Voenma (br). **24 123RF.com:** Wavebreak Media Ltd (b). **28 Dreamstime.com:** Nataliia Prokolyeva / Valza14 (b). **29 123RF.com:** michaeljoyfoto (cb); Roman Sigaev (l). **Dreamstime.com:** Glinn (c/b/Grass); Mikhail Kokhanchikov / Mik122 (c/b); Larshallstrom (b). **30-31 Depositphotos Inc:** GeraKTV (l). **30 123RF.com:** Sergey Oganessov / ensiferum. **32 123RF.com:** alhovik (ll); Wang Tom (c/b); Hyunsu Kim (cb); Ion Chiosea (bc). **34 Dreamstime.com:** Leonello Calvetti / Leocalvetti. **38 123RF.com:** Janek Sergejev (c). **39 123RF.com:** Roman Sigaev. 41 iStockphoto.com: EvgeniiAnd. **42 123RF.com:** Micha Klotwijk (Background); Cora Müller (b). **44 123RF.com:** Yaruia. **46 Depositphotos Inc:** Maximmm1 (br). **Dreamstime.com:** Glinn (c/b, bl). **47 123RF.com:** michaeljoyfoto (cb/Grass border); Roman Sigaev (c). **Dreamstime.com:** Glinn (cb). **48 Dreamstime.com:** Zokad182g (ll). **51 Dreamstime.com:** Piotr Marcinski / B-d-s (c). **52-53 Dreamstime.com:** Larshallstrom (b). **54 123RF.com:** Maksym Bondarchuk / filer84 (c/b); Nontawat Boonmun / porstock (cb); Julia Moyceenko / juliza09 (cb/Violets pot); Denys Kurylow / denyshutter (b). **54-55 123RF.com:** Roman Sigaev (l). **Dreamstime.com:** Glinn (Background). **55 123RF.com:** jessmine (bc/Purple watering can); Alexander Morozov (bc). **56 123RF.com:** syntika82 (ll, bc). **57 123RF.com:** syntika82 (cra). **58 123RF.com:** lucadp. **60 123RF.com:** Anurak Ponapatimet. **61 Dreamstime.com:** Andrey Eremin / Mbongo (bc). **64 123RF.com:** Valeriy Lebedev (Shadow); Wavebreak Media Ltd (br). **66-67 Dreamstime.com:** Larshallstrom. **69 Alamy Stock Photo:** Alpha Historica (ll). **Dreamstime.com:** Larshallstrom (r). **70 123RF.com:** Csanad Kiss / vaouvau (c/b). **71 123RF.com:** Antonio Gravante (c). **74-75 123RF.com:** swx (l). **74 123RF.com:** Pleshka. **75 Alamy Stock Photo:** F1online digitale Bildagentur GmbH. **76 Alamy Stock Photo:** Hero Images Inc.. **79 123RF.com:** Roman Sigaev

Tutte le altre immagini © Dorling Kindersley
Per maggiori info: www.dkimages.com

Che cosa accade nel nostro cuore e nel nostro cervello?

Felicità, paura, rabbia, tristezza...
le emozioni che proviamo sono così
numerose che è facile sentirsi confusi!

Questo libro aiuta non solo a riconoscere
 i nostri sentimenti, ma ci suggerisce
anche come esprimerli e come avere
a che fare con loro.

Presto scopriremo che le emozioni, tutte
le emozioni, sono nostre amiche, soprattutto
se impariamo a conoscerle, ad accettarle
e a manifestarle nel modo giusto. 



www.terranuovalibri.it

ISBN 88-6681-468-9



€ 15,00