

BIBLIOGRAFIA TONALITÀ EMOTIVE CONSULTORIO UCIPEM CREMONA

Dario Ianes (2007), *Educare all'affettività – A scuola di emozioni, stati d'animo e sentimenti*, Trento, Erikson

Saggio di educazione all'affettività. Rivolto a genitori ed insegnanti, con approfondimenti rispetto all'intelligenza emotiva, ad alcune prassi di educazione all'affettività formale ed informale.

Janna Carioli (2009), *I sentimenti dei bambini – spremute di poesie in agrodolce*, Milano, Mondadori

Testo di filastrocche per bambini della scuola primaria che toccano diversi stati emotivi, dai più piacevoli ad alcuni più difficili, in modo sempre accogliente e legittimante. Utile a dare voce agli stati d'animo dei piccoli e dei grandi.

Cristina Nunez Pereira (2017), *Emozionario – dimmi cosa senti*, Milano, Salani

Testo adatto bambini più grandi, a preadolescenti, adolescenti e adulti, che spazia tra molti stati emotivi dandone una breve e interessante definizione, concatenandoli tra loro. Utile a dare voce agli stati d'animo dei piccoli e dei grandi significandoli.

Anna Llenas (2017), *I colori delle emozioni*, Milano, Gribaudo

Testo per i più piccoli: il saper riconoscere, nominare e ordinare le principali emozioni è un gradino fondamentale di una buona educazione emotiva.

Fatatrac (2016), *L'alfabeto dei sentimenti*, Bologna, Edizioni del Borgo

Gioco di carte con illustrazioni e poesie molto evocative. Le carte si possono utilizzare in molti modi (ci sono indicazioni degli autori). Adatto ai bambini più grandi, preadolescenti, adolescenti, adulti. Utile a dare voce agli stati d'animo, ai sentimenti e ai valori anche solo con il linguaggio iconico.

Meis Van Hout (2017), *Emozioni*, Milano, Lemniscat e il Castello

Testo per i più piccoli. Senza testo scritto i diversi pesci rappresentati con disegni semplici e incisivi ben descrivono i principali stati emotivi. Sono un buono spunto per immaginare le emozioni che provano i personaggi, provare a narrarne le possibili cause, per poi passare al narrare di sé (dei grandi e dei piccoli).

Ramadier e Bourgeau (2016), *Il libro arrabbiato*, Milano, L'ippocampo

Testo da leggere ai più piccoli (dall'infanzia fino alle classi terze/quarte) che ben rappresenta l'iter della rabbia: il libro è arrabbiato, compito del lettore è quello di calmarlo. Attraverso le diverse pagine i bambini scoprono che la rabbia è un processo, che va compresa e calmata nel tempo, con alcune possibili strategie relazionali.

Mireille D'Allancè (2012), *Che rabbia!*, Milano, Babalibri

Testo da leggere ai più piccoli (dall'infanzia fino alle classi quinte) che ben rappresenta l'idea della rabbia di un bambino. La forza di tale emozione dapprima dirompente viene man mano ridimensionata attraverso il tempo ed alcune azioni. Utile a legittimare anche questa difficile emozione e a renderla gestibile, soltanto attraverso un processo.

G.P. Charmet (2010), *Fragile e spavaldo – Ritratto dell'adolescente di oggi*, Laterza

Testo per genitori e operatori. Percorre il passaggio dall'infanzia alla vita adulta affrontando rischi e utilizzando mappe e travestimenti molto diversi da quelli sperimentati dalle generazioni precedenti, guarda al futuro e mai al passato, teme la noia e la vergogna, fa della creatività uno strumento di crescita. È un Narciso il nuovo adolescente, insieme spavaldo e temerario, delicato e fragile, in tutto diverso dai ragazzi degli scorsi anni.

G.P. Charmet (2000), *I nuovi adolescenti – Padri e madri di fronte a una sfida*, Raffaello Cortina

Testo per genitori e operatori. Il clima affettivo in cui si dipana l'adolescenza è radicalmente cambiato perché è mutato il modo in cui gli adulti si trovano a esercitare il mestiere di padre e madre. Gli adolescenti attuali vivono il passaggio da un'infanzia privilegiata all'età adulta con grande intensità emotiva. Noia, tristezza, paura e vergogna si alternano come affetti capaci di governare il comportamento dei ragazzi e il disagio che sperimentano.

S. Bignamini (2018), *I mutanti – Come cambia un figlio preadolescente*, Milano, Ed. Solferino

Testo per genitori e operatori. Nell'epoca del narcisismo, del «sempre prima, sempre più veloce», la preadolescenza è diventata una fase cruciale, complicata per tutta la famiglia. È però una fase meno strutturata dell'adolescenza vera e propria, in cui problemi e asperità, sebbene intensi, sono ancora malleabili, e l'intervento adulto può essere molto efficace.