

Il mio grande libro delle  
**EMOZIONI**  
Piccole grandi storie di emozioni e sentimenti



## Suggerimenti per i genitori

Questo libro è pensato per aiutare i bambini a sperimentare e a comprendere meglio le proprie emozioni, i propri stati d'animo e i propri sentimenti e, così facendo, ad acquisire una maggiore autonomia e libertà.

Leggete il libro con il vostro bambino, leggetelo a voce alta, soffermandovi con lui per capire ciò che succede a Orsetto.

Finita la lettura parlate delle emozioni assicurandovi che il bambino ne abbia compreso a fondo l'insegnamento.

Parlare delle loro emozioni aiuta i bambini a capire perché le vivono, a capire che a volte è del tutto normale sentirsi tristi o essere arrabbiati, e che la paura può essere molto utile perché ci avverte di un pericolo!

Ma anche che è importante saper apprezzare i momenti di gioia e di felicità, sapere apprezzare il sentirsi amati... Insomma una maggior comprensione delle emozioni, anche delle più dolorose, e la capacità di accettarle, fa sì che i bambini siano più liberi di godersi il mondo, di sentirsi sicuri delle proprie capacità e di essere felici.

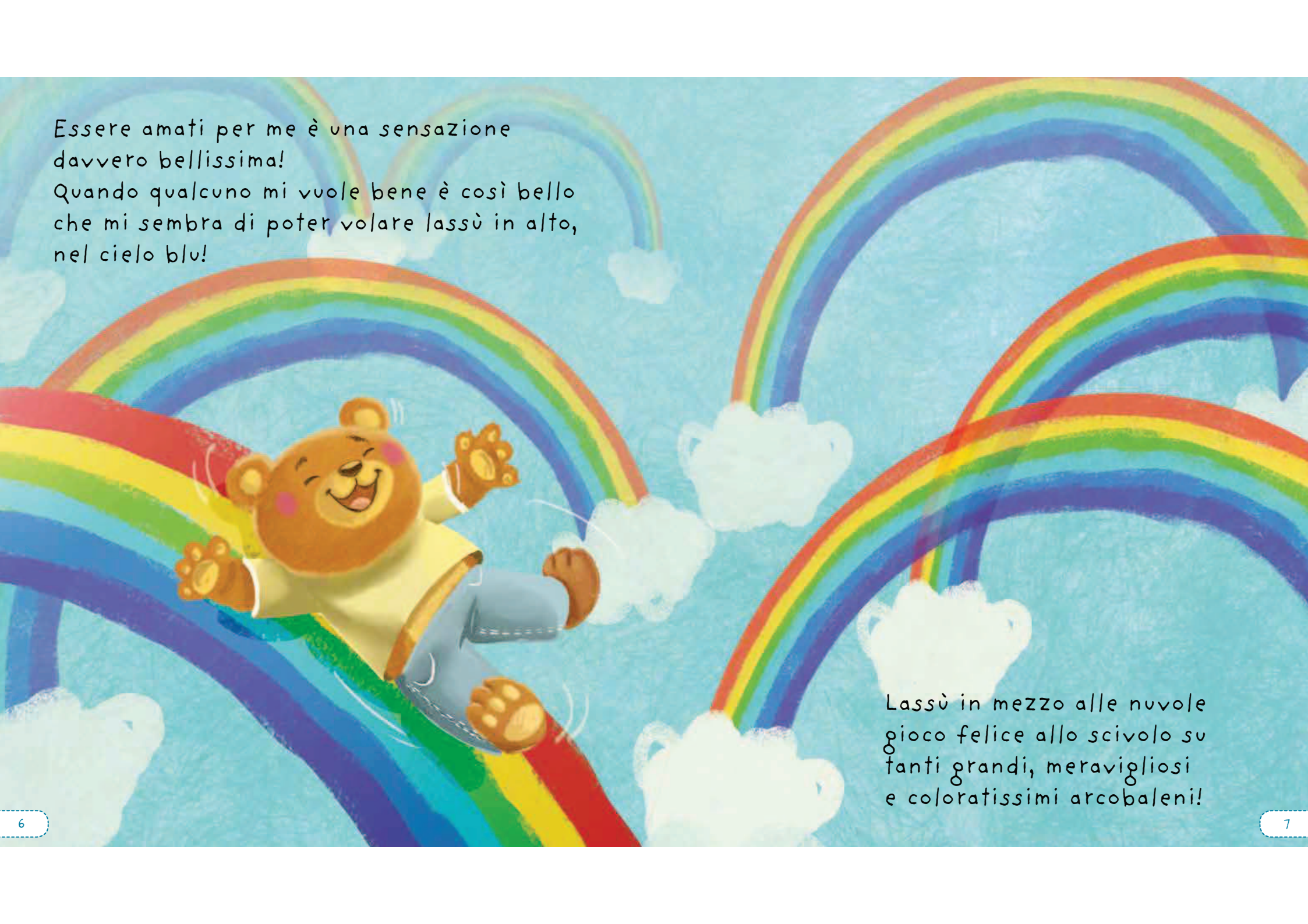
## Indice

<b>Sentirsi amato</b> .....	<b>5</b>
<b>Essere arrabbiato</b> .....	<b>17</b>
<b>Essere felice</b> .....	<b>29</b>
<b>Essere geloso</b> .....	<b>43</b>
<b>Essere gentile</b> .....	<b>57</b>
<b>Aver paura</b> .....	<b>71</b>
<b>Sentirsi solo</b> .....	<b>85</b>
<b>Sentirsi triste</b> .....	<b>99</b>



sentirsi  
**AMATO**



A vibrant illustration of a brown cartoon bear with a yellow shirt and blue pants, sliding happily down a large rainbow. The bear has its arms outstretched and a joyful expression. The background is a bright blue sky filled with several other colorful rainbows and fluffy white clouds. The overall scene is bright and cheerful.

Essere amati per me è una sensazione davvero bellissima!  
Quando qualcuno mi vuole bene è così bello che mi sembra di poter volare lassù in alto, nel cielo blu!

Lassù in mezzo alle nuvole gioco felice allo scivolo su tanti grandi, meravigliosi e coloratissimi arcobaleni!

Mi piace tanto stare con le persone che mi vogliono bene, mi piace giocare e divertirmi con loro!

E quando mi sento amato, una cosa mi viene naturale: ricambiare con tanto amore... chi mi ama!



Per farsi volere bene, infatti, è necessario ricambiare, voler bene a tua volta!



Si capisce quando una persona ti vuole bene, perché è gentile, è disponibile.



Per esempio, quando vuoi bene a un tuo amico, puoi aiutarlo a scuola, per esempio se non riesce a fare i compiti da solo!



È importante saper voler bene agli altri, ma è importante anche saper voler bene a se stessi. Come? Per esempio sapersi divertire... Ma anche riposarsi per bene quando si è stanchi e concedersi ciò che ci piace!



Voglio tantissimo bene a mamma e papà, e mi sento amato quando mamma mi abbraccia forte e quando papà mi mette sulle spalle!



E voglio tanto bene anche a Miciomiao, il mio gattino, e lo curo con amore.

Vuoi conoscerlo?

È davvero morbido, e ha un pelo soffice come un piumino!

Io lo so, amare ed essere amati è la cosa più bella del mondo: bella... come volare!

