

## Emozioni

### Consigli di lettura 0-6 anni



#### Emozioni e sentimenti



**Oggi mi sento così,**  
Alessandro Sanna  
Emme, 2012



**Come ti senti?,**  
Anthony Browne  
Giannino Stoppiani, 2011  
"Come ti senti?" è un libro che aiuta i più piccoli a esplorare e a conoscere l'universo dei sentimenti, con grazia e dolcezza.



**Le sei storie delle emozioni,**  
Sara Agostini  
Gribaudo, 2016  
Una fifa blu, Rosso di vergogna, Giallo di gelosia, Verde di invidia, Arancione di gioia e Grigio di tristezza: tanti racconti da leggere per esplorare i sentimenti.



**L'alfabeto dei sentimenti,**  
Janna Carioli,  
Sonia M. L. Possentini  
Fatatrac, 2013  
Un alfabeto in cui ad ogni lettera è associato un sentimento: su un lato il testo, sull'altro un'immagine.



**Il coraggio di essere cuore,**  
Domenico Barrilà,  
Emanuela Bussolati  
Carthusia, 2009  
Einaudi ragazzi, 1996

Diciamocelo sottovoce, anzi no, ad alta voce, volere bene è proprio emozionante, se poi gli altri ricambiano è uno sballo! I sentimenti sono come le braccia, si aprono o si chiudono, accolgono o respingono. Però c'è un grande segreto da svelare: noi e i sentimenti siamo una cosa sola, siamo indistinguibili.



**Nel paese dei mostri selvaggi,**  
Maurice Sendak  
Babalibri, 2009  
Max s'infila il suo vestito da lupo, ne combina di tutti i colori e parte per un avventuroso viaggio nel paese dei mostri selvaggi.



**Emozionario : dimmi cosa senti,**  
Cristina Núñez Pereira e Rafael  
R. Valcárcel,  
Nord-Sud, 2015  
Fin dove si può arrivare con un battito d'ali? Le ali degli uccelli hanno penne e piume. Quelle delle persone hanno parole. Però non tutte le parole ti aiutano a spiccare il volo. Solo le parole che esprimono con chiarezza ciò che provi ti danno più possibilità di volare. Il dizionario delle emozioni, L'emozionario, ti spingerà a battere le ali in un modo molto speciale ... E non vorrai più smettere di volare.



**Una splendida giornata,**  
Richard Jackson  
Terre di mezzo, 2017  
Per scacciare il nero di una giornata sottosopra puoi cantare, ballare o rotolarti tra i fiori. Con la spensieratezza di un bambino. E l'aiuto di un po' di colore.

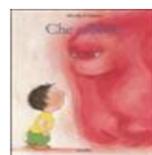


**Come affrontare le cose che ti dispiacciono,**  
Tova Navarra  
Red junior, 2003  
Come aiutare il bambino a gestire insoddisfazioni e dolori come quello di essere sgridati, di essere gelosi del fratellino minore e di subire la perdita di qualcuno di caro.

#### Rabbia



**Il libro arrabbiato,**  
Ramadier & Bourgeois  
L'ippocampo, 2017  
Il libro arrabbiato è talmente arrabbiato che è tutto rosso! Ma per fortuna la collera gli passa, si calma e a poco a poco si rilassa. Uff! Ci siamo, non è più arrabbiato!



**Che rabbia!,** Mireille d'Allance  
Babalibri, 2000  
Roberto ha passato una bruttissima giornata: appena arrivato a casa risponde male al papà e non vuole mangiare gli spinaci. Che rabbia! Ma quando la Rabbia si materializza, Roberto comprende quanto può essere dannosa...



**Piccolo drago,** Philippe Goossens,  
Thierry Robberecht  
Zoolibri, 2003  
Un libro ardente su un bambino che si arrabbia e si trasforma in un drago furioso. Ma tutto passa e può essere dimenticato grazie a qualche coccola.



**Fergal è arrabbiato,**  
Robert Starling, Lapis, 2017  
Fergal è un tipetto simpatico. Se però qualcuno gli ordina di fare una cosa, gli viene una rabbia... ma una rabbia...tremenda.



**Non è giusto!,** Stephanie Blake  
Babalibri, 2019  
Simone e Ferdinando vogliono costruire un aereo di cartone. «Vai a cercare un pennarello nero per disegnare il quadro di comando!» ordina Ferdinando. Poi chiede un cuscino per fare il sedile e poi ancora un piatto per fare il volante. «Ma... non è giusto! Perché devo essere sempre io a prendere le cose?» sbotta Simone all'ennesima richiesta.



**Non sarai mica arrabbiato?,**  
Toon Tellegen, Rizzoli, 2014  
Chi ha mai visto un lombrico arrabbiarsi con uno scarabeo? O uno scoiattolo con una formica? O un ippopotamo con un rinoceronte? Le storie di Toon Tellegen sono buffe, piene di poesia, leggerezza e incanto. Per i piccoli, per i grandi, per chi ama le favole un po' filosofiche da leggere e rileggere.

#### Paura



**Coraggio, coniglietto!,**  
Nicola Kinnear  
Emme, 2019  
Riuscirà il coniglietto Leo a trovare il coraggio per uscire di casa? Sarà una grande avventura: a lui tremano le zampe, ma là fuori c'è un mondo meraviglioso che lo aspetta... Una storia divertente che ci aiuterà a scoprire che siamo tutti più coraggiosi di quanto pensiamo.

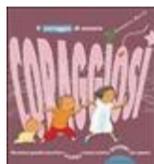


**Come affrontare le cose che ti fanno paura,** Tova Navarra  
Red junior, 2003  
Un libro dedicato ai piccoli lettori su come affrontare e vincere le proprie paure.



**Mondo spaventoso, mondo meraviglioso**, Alberto Benevelli San Paolo, 2009

Sulla collinetta vicino al bosco c'è una casa sempre chiusa. Nella casa sempre chiusa abita Poldo il leprotto. Poldo non esce mai. Non apre mai la porta. La tiene sempre ben chiusa a chiave. Poldo ha paura perché la fuori c'è un mondo spaventoso, da quando quella volta da piccolo ha aperto la porta per la prima volta. E ha trovato il lupo e la volpe che lo aspettavano con i loro denti aguzzi. Ma la gazza Margherita gli ricorda che lui può correre, veloce come il vento.



**Il coraggio di essere coraggiosi**, Domenico Barrilà, Emanuela Bussolati Carthusia, 2007

C'è sempre qualcuno più piccolo.

Questo è tollerabile, se non si tratta di quell'antipatico del fratellino, quello che ha tolto il posto e le coccole. Il vero guaio, invece, è che la maggior parte degli individui sono, anzi sembrano, più grandi, e questo fa sentire inadeguati, riempie di paure. La peggiore di tutte, che a volte paralizza i bambini come salami e a volte spinge a imbrogliare, è la paura di sbagliare, di fare la figura degli stupidi e quindi di essere derisi dai compagni e dai grandi.



**Tommaso e i cento lupi cattivi**, Valeri Gorbachev Arka, 2020

È una notte buia e tempestosa. La tipica notte in cui i lupi cattivi vanno a caccia di bambini... per mangiarseli! Cento lupi famelici... o forse cinquanta.

Cinquanta lupi assetati di sangue... beh, forse erano dieci. Dieci lupi mannari... o era soltanto uno? Ma, con una cacciatrice di lupi coraggiosa come la mamma, si può dormire tranquilli!



**I tre piccoli guffi**, Martin Waddell Mondadori, 2013

Tutti i guffi pensano molto, e anche i piccoli guffi come Sara, Bruno e Tobia. Specialmente di notte, nel bosco, mentre aspettano che la loro mamma

torni a casa dopo la caccia.



**A caccia dell'orso**, Michael Rosen, Helen Oxenbury Mondadori, 2013

Una famiglia parte alla ricerca dell'orso ma, dopo aver attraversato un campo di erba fruscante (svish svush!), un fiume freddo e fondo (splash splosh!), una pozza di fango limaccioso (squelch squalch!), un bosco buio e fitto (scric scroc!) e una tempesta di neve che fischia (fiuuuuuuuuuu!), alla fine... sarà l'orso a trovare loro.



**Non dormi, Piccolo Orso?**, Martin Waddell Nord-Sud, 2005

Piccolo Orso non riesce a dormire. Il buio gli fa paura, anche quando Grande Orso accende la lampada più grossa di tutte. Ma Grande Orso trova un modo molto ingegnoso per rassicurarli...



**Una strana creatura nel mio armadio**, Mercer Mayer Kalandraka, 2015

Chi non ha avuto paura alcune notti? E succede che, qualche volta, delle strane creature notturne si nascondano dentro gli armadi e da lì ci spaventano. Questa storia ci insegnerà a scacciarle.



**Grat grat cirp splash!**, Kitty Crowther Babalibri, 2011

Come ogni sera, sullo stagno scende la notte. E come ogni sera, Giacomo ha paura. Il papà gli legge una bella storia e lo abbraccia. La mamma gli fa un'ultima coccola. Poi Giacomo si ritrova da solo nella sua camera. Tutto solo nel suo letto. Tutto solo nel suo cuore. Credo di aver sentito un rumore... Chi fa grat grat cirp splash sotto il mio letto?



**Superconiglio**, Stephanie Blake Babalibri, 2006

In un tempo di enfasi nulla di più simpatico della storia di un piccolo coniglio che si sente, si atteggia, si comporta da superconiglio, ma pur così "mascherato", travestito da superman, non riesce a nascondere fino in fondo le classiche paure (del buio, di una scheggia conficcata nel dito!) che attanagliano tutti i piccoli. Ma il suo essere temerario è modello di sfida e nient'altro che l'autodifesa tipica di tutti i bambini.



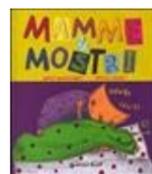
**Quando avevo paura del buio**, Mireille d'Allance Babalibri, 2002

Roberto è a letto. Crac! «Da dove viene questo rumore? Dev'essere l'armadio.» Aggrappato alla coperta, Roberto fissa l'armadio, lo guarda e lo riguarda e a poco a poco l'armadio si trasforma...



**Il riccio nella nebbia**, Sergeij Kozlov, Jurij Norstein Adelphi, 2019

Come ogni sera Riccio, col suo barattolo di marmellata, attraversa il bosco per andare da Orso a bere una tazza di tè e contare le stelle. Ma, pedinato da una civetta ululante e un tantino suonata, finisce per perdersi nella nebbia - un sogno di ombre, acque e creature misteriose. Non era in fondo quello che voleva?



**Mamme & mostri**, Giusi Quarenghi, Giunti Kids, 2004

Un libro per vincere la paura del buio e dei mostri. Perché tutti possiamo avere paura e tutti possiamo vincerla!



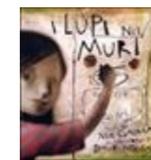
**Franklin ha paura del buio**, Paulette Bourgeois Fabbri, 2001

Quest'avventura vede il tartarughino alla prese con una paura comune a tutti i bambini. E' tanto spaventato da non poter nemmeno entrare nel suo guscio ed è costretto a trascinarlo dietro di sé legato ad una fune. Ma un giorno trova il modo di risolvere il suo problema.



**I mostri hanno paura della luna**, Marjane Satrapi Rizzoli, 2012

I mostri compaiono tutte le notti nella camera della piccola Maria e fanno tanta paura. Come scacciarli? Maria ruba la luna e la appende sopra il suo letto. Ma la sparizione della luna non rallegra nessuno in città. I gatti smettono di dare la caccia ai topi e i topi la fanno da padroni. Sarà il re dei gatti a trovare la soluzione per fare tutti contenti.



**I lupi nei muri**, Neil Gaiman A. Mondadori, 2003

È la storia di Lucy che sente dei rumori nei muri ed è convinta che siano lupi, mentre tutti gli altri della sua famiglia insistono dicendo che sono dei semplici topolini...



**Io e la mia paura**, Francesca Sanna Emme, 2018

Una bambina si trasferisce in un paese nuovo, ma quando vizia a frequentare la scuola, Paura la fa sentire sola e insicura. Se non capisce quello che i compagni dicono, come farà a farsi nuovi amici? Forse però non è l'unica a sentirsi così...



**E se...?** / Anthony Browne Camelozampa, 2020

Joe deve andare alla sua prima festa e nella testa gli si affollano mille interrogativi: starà bene? ci saranno tanti bambini? si diventerà?



*Felicità*  
**Selma, o La ricetta della felicità**, Jutta Bauer Salani, 2008

Mai un animale fu più saggio della pecora Selma, che svela il suo semplice segreto per raggiungere la felicità.



**Il venditore di felicità**, Davide Calì e Marco Somà Kite, 2018

Siccome dicono che la felicità sia la cosa più importante, quando decidono di venderla, in barattoli piccolo, grande, e confezione famiglia, c'è subito la fila: una nonna, un ragazzo, una mamma di tanti figli: tutti a comprare la felicità. Peccato che quando il venditore di felicità se ne va, gli cade un barattolo piccolo e allora la verità si rivela. La felicità non si può vendere né comprare. E allora dove si trova? Cos'è che si diceva un tempo? Nelle piccole cose?



**La mia vita felice**, Rose Lagercrantz Il castoro, 2020

Dani ha sei anni, è alle prese con l'inizio della scuola e le nuove amicizie. Vive sola con il suo papà e un gatto e per addormentarsi elenca tutte le volte in cui è stata felice, pur nella consapevolezza che bisogna affrontare anche momenti difficili come la morte della mamma o la partenza della migliore amica.