



Consutorio
Familiare
Noncello
Onlus



Spunti dal progetto "Genitori Inclusi"

LIBRI PER RACCONTARE
LE EMOZIONI.....

Dott.ssa Linda Scardini
PSICOLOGA



“Cerca di non avere paura di lei. Salutala. Ascoltala. Chiedile da dove viene e di cosa ha bisogno.”

Una storia illustrata per i piccoli ma anche per i grandi perché si possa riscoprire l'importanza di accogliere un'emozione spiacevole come la tristezza.

Ci può capitare nella vita di non soffermarci a vivere questa emozione per paura di non riuscire ad affrontarla e allora ci distraiamo, ci affaccendiamo per sfuggirvi. La tristezza, come tutte le altre emozioni, è fondamentale e va accolta ed ascoltata.

La tristezza in fondo ci ricorda che costruiamo legami e che quando questi vengono meno (un giocattolo rotto o perso, una persona cara che non c'è più, una relazione finita, un limite alla nostra libertà,..) soffriamo ognuno a proprio modo e con i propri tempi.

Come stare con la nostra tristezza? STARE! Ecco che Eva Eland ci illustra come. Come stare con la tristezza altrui? STARE, in ascolto senza "ricette e rimedi"! Un abbraccio, un "ci sono", "sono qui".