

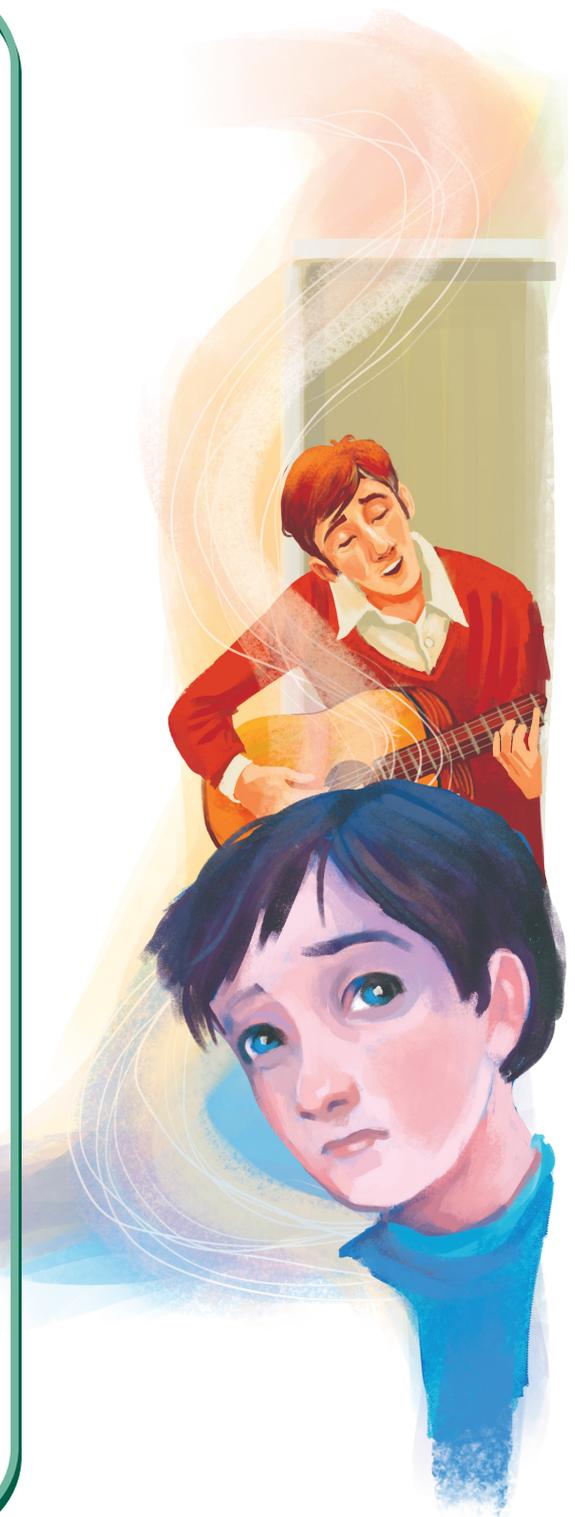
## MI SENTO GRANDE

Ogni giorno ti capita certamente di provare diverse emozioni, sia positive sia negative. Se le riconosci e le condividi con gli altri, puoi apprezzare meglio gli stati d'animo piacevoli e alleggerire quelli spiacevoli.

### Una ballata per Trille

Maria Parr, *Cuori di waffel*, Beisler editore

Quella sera ero così triste che non sapevo proprio dove sbattere la testa. Era assolutamente impossibile dormire. Papà doveva averlo capito, perché salì da me molto tempo dopo avermi augurato la buonanotte. Aveva con sé la chitarra. Non dissi niente, neanche lui, seduto sul bordo del letto. Dopo un po' si schiarì la voce e prese a suonare. Eseguì la ballata di Trille, esattamente come quando ero molto molto piccolo, una canzone solo mia, inventata da lui. Di colpo capii a cosa servono i papà. Quando finì la canzone, piangevo tanto da singhiozzare. Piangevo perché Lena non aveva un papà, perché la zia-nonna era morta, perché la mia migliore amica se n'era andata senza nemmeno dirmi "ciao". – Non mi alzerò mai più! – esclamai. Papà disse che non c'erano problemi, che mi avrebbe portato su da mangiare anche se fossi rimasto a letto fino al giorno della cresima. Allora piansi ancora più forte, perché sarebbe stata una vita terribile. – Non sarò mai più felice? – chiesi fra i singhiozzi. – Certo che sarai di nuovo felice, Trille mio –, disse papà prendendomi in braccio come fossi stato un bebè. Quella sera mi addormentai lì, sperando di non svegliarmi mai più. Il giorno dopo mi alzai di nuovo. – A cosa serve rimanere a letto? – chiesi al nonno, e lui fu completamente d'accordo.



**Daniele Aristarco**  
**MI SENTO GRANDE**

Vi propongo un esperimento: prendete una scatola di pastelli e date a ogni colore un'emozione. Per esempio, il giallo può rappresentare la curiosità, il rosa la serenità, e il blu la rabbia. Quando estraete un colore, noterete che spesso gli altri colori vogliono uscire con lui. Questo succede anche con le nostre emozioni! Ad esempio, nell'amore c'è sempre un po' di curiosità, e nella rabbia può esserci tristezza. Le emozioni nel nostro cuore possono essere tante e diverse e... contemporanee! Allora, cosa fare? Seguiamo l'esempio di Trille: non restiamo a letto! Usciamo nel mondo, proviamo a sentire le nostre emozioni e impariamo a raccontarle!

**Educazione all'affettività**

Allenatevi a esprimere le vostre emozioni. Scegliete una compagna o un compagno con il quale vi piacerebbe fare questa attività e sedetevi l'uno di fronte all'altro. A turno raccontate un'esperienza in cui avete provato forti emozioni, positive oppure negative, e cercate di trasmetterle a chi vi ascolta.