

# NON FARMI ARRABBIARE...

A volte le parole non bastano.  
E allora servono i colori.  
E le forme.  
E le note.  
E le emozioni  
Alessandro Baricco



Lucia Salemi, *Questa è la mia faccia*, Modena, Panini, 2009

Che faccia fai quando sei triste? E quando sei arrabbiato? E se invece sei deluso? Scoprillo in ogni finestrella osservando le facce dei buffi animalletti!!

Età di lettura: da 1 anno



Slegers Liesbet, *Il grande libro di Mattia: le mie emozioni*, Cornaredo, Il Castello, 2012

Le emozioni sono una componente importante della vita di Mattia. Quando Mattia è arrabbiato, triste o ha paura, vuole essere coccolato. Ma, quando è felice (come oggi), vuole dirlo a tutti! Questo libro affronta tutte queste emozioni. Contiene anche rime, giochi e ... sorprese che rendono il libro ancora più divertente!

Età di lettura: da 2 anni



Gabriele Cima, *Quando mi arrabbio...*, Varese, La Coccinella, 2011

Quando mi arrabbio... "Io sono un mago, mi basta un momento e divento, se voglio, tutto quel che mi sento: un orso, un leone, se mi va un porcospino...".

Età di lettura: da 3 anni



Maiucchi Alessandro, *Emozioni per giocare*, Roma, Sinnos, 2005

Filastrocche brevi, spiritose, leggere, ma incisive, perché aiutano il bambino a riconoscere le sue emozioni, a guardarle come allo specchio, a riderci su, a non averne paura, ad esternarle!

Età di lettura: da 3 anni



Xavier Deneux, *Che rabbia!*, Cornaredo, Il Castello, 2012

Marco gioca in giardino con Lisa. La loro torre crolla e Marco si arrabbia tantissimo! Lisa, invece, ride. Marco inizia a tirare calci a tutto, anche a Lillo, il suo inseparabile peluche. Fortunatamente Lisa ha portato qualcosa che aiuterà Marco a dimenticare la rabbia...

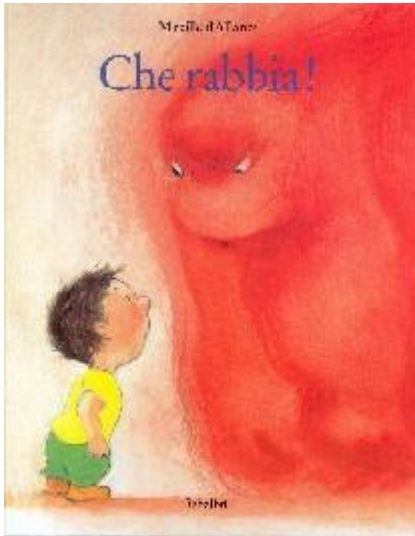
Età di lettura: da 3 anni



M. & C. Laffon e Elise Mansot, *Non t'arrabbiare!*, Roma, Gallucci, 2012

Quel giorno Pico aveva deciso di occuparsi del suo orticello. Aveva zappato il terreno, passato il rastrello e poi seminato. Gli restava solo da annaffiare e pesto sarebbe diventato il re dei fagioloni. Ma Anna e Otto, giocando tra le piante, hanno rovinato tutto. Certe volte non è facile mantenere la calma!!..

Età di lettura: da 3 anni



Mireille d'Allance, *Che rabbia!*, Milano, 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...

**Età di lettura: da 3 anni**



Henriette Bichonnier, *La piccola principessa in collera*, San Dorligo della Valle, Emme, 2004

La principessa Pralina era molto graziosa. Ma quando si arrabbiava, di colpo cambiava aspetto: urlava, il suo viso si faceva viola, i capelli le si drizzavano sulla testa e diventavano color rosso fuoco. Sembrava davvero un mostro. Ma perché si arrabbiava tanto la principessa Pralina?

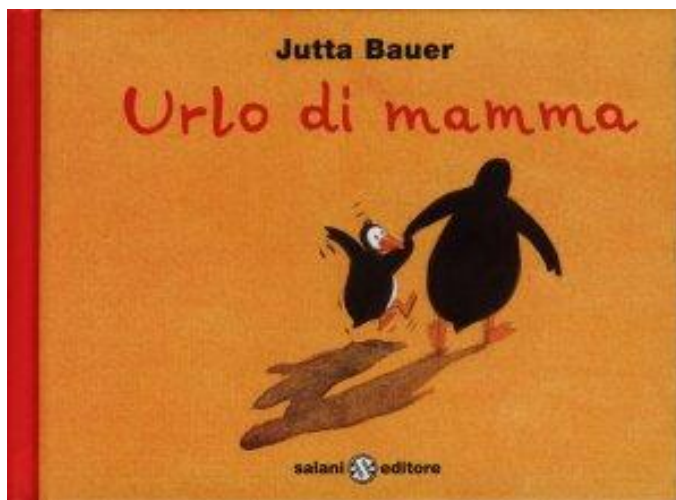
**Età di lettura: da 4 anni**



Evelyne Reberg, Josse Goffin, *L'orsacchiotto arrabbiato*, Milano, Fabbri, 2011

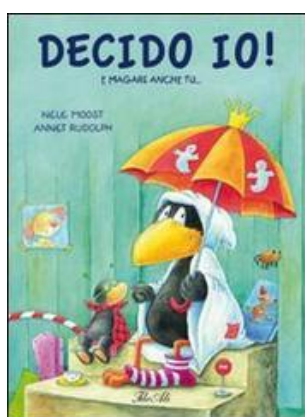
L'orsacchiotto di Simon è rimasto tutto solo in casa, dimenticato nella cameretta. È talmente arrabbiato e furioso che prende a calci l'intera casa...

**Età di lettura: da 4 anni**



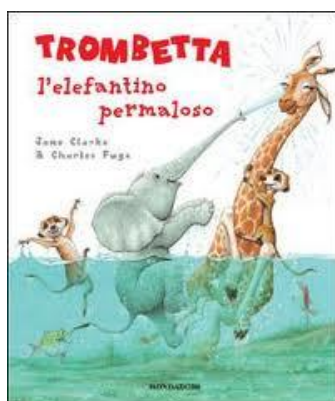
Jutta Bauer, *Urlo di mamma*, Milano, Nord-Sud, 2008

Una mattina la mamma si arrabbia e urla così forte che il corpo del piccolo pinguino si disintegra in mille pezzi: la testa vola tra le stelle, il corpo si tuffa nel mare, le ali si perdono nella giungla, il becco atterra sulle montagne. Gli rimangono solo le zampe, che però continuano a correre finché arrivano stanche morte nel deserto del Sahara... Solo allora la mamma riuscirà a trovarle e a ricucire insieme tutti i pezzi. **Età di lettura: da 5 anni**



Neke Moost, *Decido io! E magari anche tu...*, Cornaredo, IdeeAli, 2010

Il piccolo corvo Calzino è fuori di sé dalla rabbia. La pecora lo ha invitato a dormire a casa sua e gli ha promesso che lo avrebbe lasciato decidere a che cosa giocare. Ma, al suo arrivo, Calzino scopre che la pecora ha fatto la stessa promessa anche agli altri amici e ora tutti vogliono essere il capo e imporre agli altri il proprio gioco. Che confusione! **Età di lettura: da 5 anni**

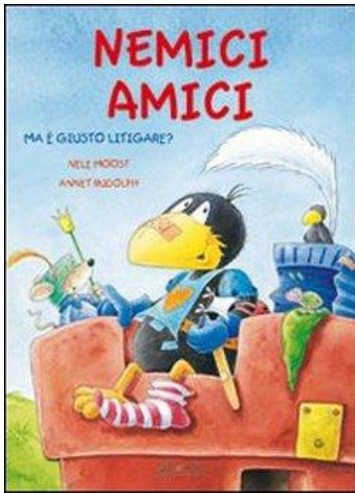


Jane Clarke e Charles Fuge, *Trombetta l'elefantino permaloso*, Milano, Mondadori, 2008

Trombetta l'elefantino si è messo a dondolare e a far ondeggiare la proboscide...segno che sta per esplodere. Bisogna mettersi al riparo?

Per fortuna c'è la mamma che gli insegna a contare fino a dieci prima di arrabbiarsi...

**Età di lettura: da 5 anni**



Nele Moost, *Nemici amici: ma è giusto litigare?*, Cornaredo, IdeeAli, 2009

Che rabbia! Lupone ha cacciato il corvo Calzino e il tasso Max dal loro castello. Così scoppia un litigio furioso e il lupo salta addosso al piccolo corvo. Per i due amici è impossibile difendersi: il lupo è troppo forte! Questa volta la parlantina del corvo non è di alcun aiuto. Che fare, allora? Secondo il cinghiale Pancotto c'è un'unica soluzione: diventare forti, imparare a fare a pugni e difendersi picchiando a più non posso. Ma è davvero questo il modo giusto per risolvere i problemi? O serve solo a peggiorare le cose? Una bella storia su come risolvere i conflitti,

raccontata in modo vivace e divertente. **Età di lettura: da 5 anni**



Guido Sgardoli, *Fabio spaccatutto*, Firenze, Giunti Junior, 2007

Fabio ha un problema: ci sono momenti in cui spaccherebbe tutto. Gli viene un fuoco dentro che se non esce... esplose come un vulcano! Spesso la rabbia esplose davvero e così i compagni di scuola non lo vogliono come amico, i genitori lo sgridano, a scuola va male. Un giorno però in classe arriva un tipo grande e grosso a parlare di sport, di rugby. Che cosa farà Fabio? Riuscirà a cambiare?

**Età di lettura: da 5 anni**



Steven Kroll, *Che rabbia!*, PescaMela, 2002

La piccola protagonista di questa storia elenca tutte le cose che la fanno infuriare, ma dopo aver sfogato la sua rabbia, scopre che è bello farsi coccolare da mamma e papà...

**Età di lettura: da 5 anni**



Silvia Roncaglia e Roberto Luciani, *Capricci e pasticci*, San Dorligo della Valle, Emme, 2011

Giampi è arrabbiato perché la mamma non gli ha comprato un paio di stivaletti. Si sfoga con Lumpi Lumpi, ma anche il drago fa i capricci perché vuole un cappello piumato. Che avventura e che pasticci, quando arriveranno nel negozio del signor Favola, che vende scarpe e cappelli magici!

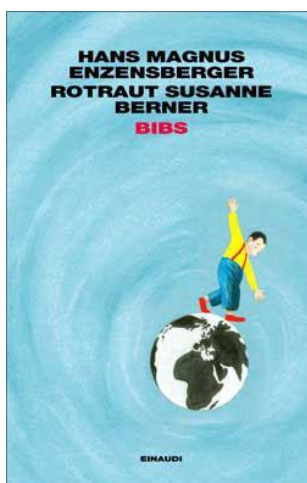
Età di lettura: da 6 anni



Sara Caruso, Laura Grilli, Cristina Rowinski, *Quando Evaristo si arrabbia...*, Torino, Gruppo Abele, 2012

La storia di Evaristo e dei suoi piccoli amici è un'originale proposta educativa per insegnare ai bambini ad affrontare la rabbia e a conoscere le loro emozioni, fin da piccoli. Attraverso il racconto, tra tanti personaggi vivacemente raffigurati, il libro offre una chiave per andare d'accordo nonostante i conflitti.

Età di lettura: da 6 anni



Hans Magnus Enzensberger e Rotraut Susanne Berner, *Bibs*, Torino, Einaudi, 2011

A Bibs capita spesso di essere arrabbiato. A volte per colpa di suo fratello Pepe, con il quale purtroppo condivide la stanza, o della madre con i suoi continui divieti, o dei prof. che gli fanno odiare tutta la scuola. Altre volte invece gli succede senza un particolare motivo, solo così. Per dimenticare i propri guai, in questi casi si rifugia nella cesta del bucato. È lì anche adesso, al buio: ed è talmente arrabbiato che vorrebbe far scomparire tutto il mondo.

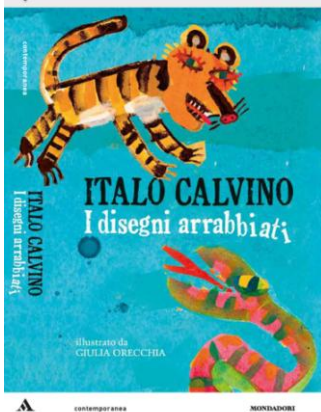
Che infatti scompaia! E adesso? Adesso Bibs cerca di farlo tornare: perché senza luce, senza colori, senza aria, senza bicicletta, insomma senza niente, la vita non è davvero il massimo. Età di lettura: da 7 anni



Bruno Tognolini, *Rime di rabbia*, Milano, Salani, 2010

Cinquanta invettive per le grandi rabbie dei piccoli, e per le piccole rabbie dei grandi. Poesie furiose, amare, esagerate, dolenti e spassose, che offrono ai bambini arrabbiati parole per dirlo. Parole poetiche e belle, perché magari, dicendola bene, la rabbia fiammeggia meglio e sfuma prima. Poesie da leggere per ridere, per piangere, o per consolarsi.

Età di lettura: da 7 anni



Italo Calvino, *I disegni arrabbiati*, Milano, Mondadori, 2012

Lodolinda adora disegnare. Quando è felice disegna farfalle e tulipani, quando è triste salici piangenti, quando è arrabbiata una nave pirata che distrugge tutto con un colpo di cannone. E quando è molto arrabbiata?...

Età di lettura: da 7 anni



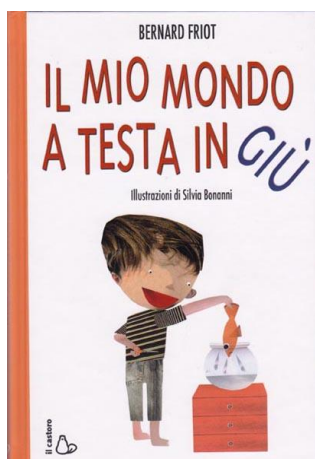
Katja Reider, *Camilla attaccabrighe*, Milano, Motta Junior, 2002

Questa mattina Camilla si è svegliata con la luna storta. Qualsiasi cosa la innervosisce, e cerca il litigio a tutti i costi. E' la giornata giusta per affrontare Gedeone "il terribile", un montone dalle lunghe corna appuntite che ha la cattiva abitudine di prendersela con chi è più debole di lui. Ma proprio quando sta per avere inizio il diverbio, accade qualcosa che Camilla non ha previsto: Gedeone non è in realtà quello che tutti credono... e lei dovrà tenere a freno la sua collera. Età di lettura: da 7 anni



Roberto Piumini, Annalaura Cantone, *Batticuore e altre emozioni*, Firenze, Giunti, 2010

Nel racconto ironico e leggero di un maestro della letteratura per ragazzi, il corpo i sentimenti e le sensazioni che lo coinvolgono lo sconvolgono, e spesso sono difficili da capire e spiegare per i più piccoli. La rabbia e gli starnuti, i sospiri e il batticuore sono i protagonisti, insieme a tante altre emozioni, delle poetiche filastrocche di Roberto Piumini, accompagnate dalle straordinarie illustrazioni di Anna Laura Cantone. [Età di lettura: da 8 anni](#)



Bernard Friot, *Il mio mondo a testa in giù*, Milano, Il Castoro, 2008

Storie veloci, ribelli, divertenti, surreali: raccontano di maestri che finiscono negli acquari, di perfidi scherzi telefonici, di orchi cannibali. E' il mondo adattato ai bisogni dei ragazzi, alle loro paure, alle loro conquiste e che trasformano le ansie e la rabbia dei bambini in storie esilaranti. Da un autore amatissimo in Francia che sa ascoltare le loro avventure e disavventure quotidiane.

[Età di lettura: da 9 anni](#)



Zita Dazzi, *Luce dei miei occhi*, San Dorligo della Valle, Einaudi Ragazzi, 2012

Un bambino perde improvvisamente la vista... solo il fratello con l'aiuto dell'amica del cuore, la sola che riesce a placare la tempesta di rabbia e di amore che lui ha dentro, troverà la chiave per condurlo fuori dal buio.

[Età di lettura: da 11 anni](#)



## Rime di rabbia...

Rime di rabbia

Rabbia, rabbia  
Fiato di sabbia  
Sangue di gioco  
Fiore di fuoco  
Fiammeggia al sole  
Consuma tutto  
Lasciami il cuore  
Pulito e asciutto

B. Tognolini, *Rime di rabbia*, Milano, Salani, 2010 pp. 11

Rabbia

E d'improvviso ti senti arrabbiato,  
la faccia prende un colore rosso,  
prima te ne stai lì, immusonito,  
poi gridi, urli e strilli a più non posso.  
Ti parlano, ma tu non vuoi sentire,  
ti calmano, ma tu resti agitato,  
non parli, riesci solamente a urlare,  
ti calmano, ma tu resti infuriato.  
È come una malattia leggera,  
quasi una febbre che scotta la mente:  
si prende, a volte, per una paura,  
o un'incertezza che dentro si sente.  
Poi passa, come passa la tempesta,  
e si fa quieto e luminoso il mare.  
Eri arrabbiato, però adesso basta,  
ritorni calmo, torni a parlare.

R. Piumini, *Batticuore e altre emozioni*, Firenze, Giunti, 2010, p. 44

Rima della rabbia da niente

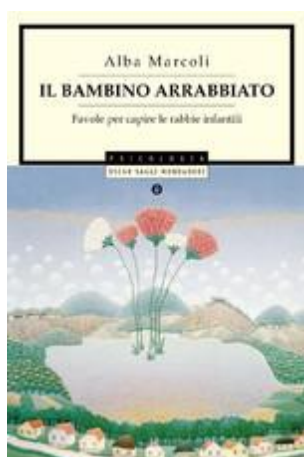
Mi sento arrabbiato, furioso, cattivo  
Eppure non trovo nemmeno un motivo  
Nessuno mi picchia, nessuno mi offende  
Le cose che amo nessuno mi prende  
Non trova ragioni la stupida mente  
Io sono arrabbiato per niente  
Niente, hai puzza di niente  
Mi graffi con unghie a forma di niente  
Gli schiaffi che dai sono fatti di niente  
Mi dici parole con suono di niente  
Io quindi non posso rispondere niente  
Non posso dar calci al sedere di niente  
E cresce la rabbia, bollisce bollente  
Niente, la pianti?  
Ritorno laggiù nel Paese dei Nienti  
Perché mi fai diventar matto?  
Mi dici che cosa ti ho fatto?  
E niente risponde  
Niente...

## Dedicato ai genitori....



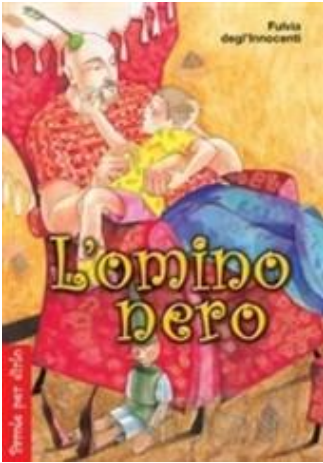
Eliane Whitehouse, Warwick Pudney, *Ho un vulcano nella pancia: come aiutare i bambini ad affrontare la rabbia*, Torino, EGA, 1999

La rabbia è spesso un problema per i bambini, per i genitori e gli insegnanti. Perché? Perché tutti ne abbiamo paura. La rabbia potrebbe voler dire che qualcuno ha perso il controllo e potrebbe farci del male, o potrebbe significare che qualcuno non ci accetta. Ho un vulcano nella pancia è uno strumento utile per aiutare i bambini tra i 6 e gli 11 anni ad affrontare la rabbia in modo sano, sereno, nonviolento, a trovare motivazioni, a vivere senza paura e a costruire relazioni positive.



Alba Marcoli, *Il bambino arrabbiato*, Milano, Mondadori, 1996

La rabbia infantile cela il più delle volte una situazione di conflitto e di sofferenza psicologica. Quando un genitore si trova di fronte a tali manifestazioni spesso si sente in un tunnel: vede che il piccolo sta male ma non riesce a individuare i reali motivi che si nascondono dietro al disagio e all'angoscia del proprio figlio. Le favole raccontate nel volume, scaturite da storie reali, offrono importanti spunti per aiutare a comprendere meglio "il bambino arrabbiato".



Fulvia Degl'Innocenti, *L'omino nero*, Cinisello Balsamo, San Paolo, 2005

Una storia da leggere insieme, genitori e figli, sul tema della violenza in famiglia. Il papà di Andrea alterna momenti di serenità e gioia ad altri in cui la rabbia gli esplode improvvisa e lo trasforma tanto "da non farlo sembrare più lui". Dopo uno di questi "attacchi", la mamma spiega a Davide perché il papà si comporta così. Ci vorrebbe un cavaliere coraggioso, spiega la mamma, che riesca ad andare dritto al cuore del papà per sconfiggere una volta per sempre l'omino nero. E Davide, con il suo amore, riuscirà a cacciare per sempre l'omino nero del suo papà.



Martin Stiefenhofer, *Una bella litigata*, Bari, La meridiana, 2003

In molte famiglie domina l'errata convinzione che l'armonia a tutti i costi sia meglio di una lite. Per i bambini, invece, litigare è importante, è parte integrante della loro vita quotidiana. Il litigio è un mezzo fondamentale per raggiungere e affermare la propria posizione all'interno della famiglia e nel gruppo di amici. È un'esperienza importante anche perché i bambini devono imparare a moderarsi e, soprattutto, a perdere! Questo volume è ricco di idee e suggerimenti per gestire positivamente il... litigio!