

L'angolo che racconta

Bugiardino — Foglietto illustrativo (non convenzionale)

Indicazioni terapeutiche

Perché leggere albi sulle emozioni? Quando un bambino incontra dentro una storia la stessa rabbia, paura o tristezza che sta vivendo lui, succede qualcosa di importante: scopre che non è solo, che quell'emozione ha un nome, e che si può raccontare. Il linguaggio evocativo delle immagini e delle metafore offre una “distanza sicura”: si parla dell'emozione di un personaggio, ma in realtà si sta imparando a riconoscere e nominare la propria.

È indicato per:

- **Riconoscimento delle emozioni** — aiuta a dare un nome a ciò che si sente, primo passo per poterlo gestire
- **Normalizzazione del vissuto** — vedere un personaggio che prova rabbia o paura riduce il senso di “essere sbagliati” per quello che si sente

Effetti collaterali (positivi)

- Aumento del vocabolario emotivo (“mi sento agitato” invece di “sto male”)
- Maggiore facilità a parlare di episodi difficili, anche indirettamente
- Solievo nel sentirsi capiti attraverso la storia di un personaggio

Avvertenze

- Non forzare la lettura