

Cronisti in classe 2026

QV LA NAZIONE

CONAD
Persone oltre le cose

REGIONE
TOSCANA



Autorità Idrica Toscana



Confservizi
CISPel TOSCANA



Valdichiana
**designer
village**

FREY

estra

Acquedotto del
Fiora

CONAI
CONSIGLIO REGIONALE ITALIANO

Quelle emozioni da costruire

«Cassetta degli attrezzi per la vita»

La dottoressa Veronica Tosi risponde alle domande fatte dai bambini
CLASSI IV-V SCUOLA PRIMARIA SAN GIROLAMO - SIENA

Emozioni, ne esistono tante e di diverso tipo: a volte sono nitide e riusciamo meglio a comprenderle, altre ci appaiono sfumate, ed è proprio in questi momenti, quando non sappiamo quale voce dentro di noi sia più giusto seguire, che abbiamo bisogno di aiuto.

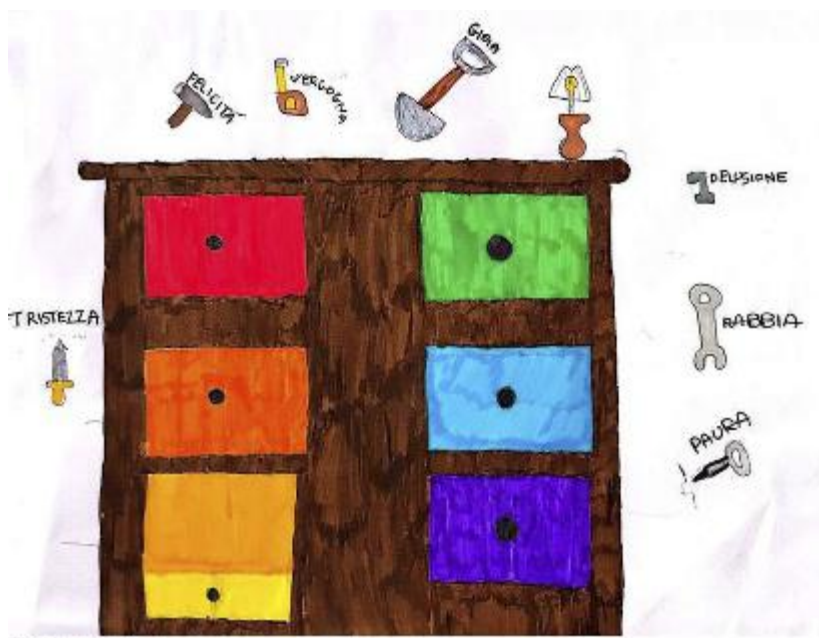
Abbiamo deciso di dare una risposta a queste domande e lo abbiamo fatto andando a bussare alla porta dello studio di una dottoressa, Veronica Tosi, che ci ha risposto così.

Come fai a tirar fuori i sentimenti dalle persone?

«Per aiutare le persone a tirar fuori i propri sentimenti io inizio ascoltandole con molta attenzione, senza mai giudicarle. Spiego loro che possono sentirsi libere di raccontare tutto quello che le fa soffrire, perché nel mio studio sono al sicuro. Cerco di trasmettere fiducia e di far capire che non devono fare tutto da soli: siamo una squadra che lavora insieme».

Come fai a far cambiare le persone?

«Io non cambio le persone, le aiuto a conoscersi meglio. Immaginate che ognuno di voi abbia dentro di sé una cassetta degli attrezzi per affrontare la vita. A volte, quando siamo tristi, arrabbiati o ci sentiamo soli, è come se non trovassimo l'attrezzo giusto o se non sapessimo bene come usarlo. Io non aggiungo pezzi nuovi che non avete, vi aiuto solo a scoprire quelli che avete già e a imparare a usarli per affrontare le giornate storte o



La nostra cassetta degli attrezzi "emotiva"

per costruire dei rapporti bellissimi con gli altri».

Se un bambino si sente triste o arrabbiato e vuoi aiutarlo, ma non ti vuole dire il perché, qual è il miglior modo per aiutarlo?

«In quei momenti non bisogna mai forzare le cose. Con i bambini io uso degli strumenti speciali che non sono solo le parole: giochiamo insieme, disegniamo e impariamo a dare un nome alle emozioni. Piano piano, giocando, quel bambino inizia a fidarsi e a capire che la sua cassetta degli attrezzi è al sicuro con me».

Cosa dobbiamo fare, secondo te, per essere bravi cittadini e

per aiutare gli altri?

«Per essere dei bravi cittadini dobbiamo imparare a guardare con cura la cassetta degli attrezzi degli altri, non solo la nostra. Questo significa imparare ad ascoltare davvero, rispettando i pensieri e le emozioni di chi ci sta vicino, senza mai giudicarli. Dobbiamo ricordarci che ogni persona è diversa da noi e che proprio questa diversità è una ricchezza da rispettare. Essere d'aiuto significa accorgersi quando qualcuno è in difficoltà e fargli capire, con un gesto o una parola, che noi ci siamo: a volte, per aiutare un amico a rimettere in ordine i suoi attrezzi, basta semplicemente stargli vicino».

LA REDAZIONE

Ecco tutti i nomi dei protagonisti

CLASSE IV A: Busch Maxim Alexander, Cavuoto Francesca, Cini Calliope, Cottini Giovanni, D'Elia Adriana, Ercoli Flavio, Lombardini Pannilini Caterina, Magini Alessandro, Mazzini Gabriele, Morrocchi Luca, Niccolai Bernardo, Nicoletti Fulgenzi Alessandra, Rusciano Angelica, Sani Vittoria, Torres Alcala Dereck Esslay. **CLASSE V A:** Albanese Mia Solly, Barluzzi Mattia Lorenzo, Brunetti Emma, Camaiani Lidia, Caracciolo Camilla, Casorelli Antea, Cavuoto Ludovica, De Franco Dario, De Lio Francesco, Ferri Aurora, Gianni Amanda, Lenzini Beatrice, Mancianti Edoardo, Pagliantini Costanza Maria, Pepi Lorenzo, Rinaldi Mia, Rochas Oliver, Santoriello Gaia, Valacchi Ascanio.

Docenti tutor: Antoni Giovanna, Buracchi Ilaria, Gallerini Sara

Dirigente scolastico: Sr Lilia Aragno



Approfondimento

Dalla gioia alla speranza, un corpo pieno di sensazioni

Quando siamo felici, l'emozione GIOIA, si fa avanti e ci fa spuntare un sorriso così contagioso da illuminare il mondo; questa è un'emozione bella, ma ci sono anche emozioni buie, come la tristezza. La TRISTEZZA ci rende docili, ci toglie le forze e a volte mette a dura prova la SPERANZA. Ci sono poi la RABBIA, l'ANSIA, l'IMBARAZZO. Non sempre è facile riuscire a controllare queste emozioni, ma tutte, sia quelle belle che quelle brutte, fanno parte di noi e ogni giorno ci insegnano tanto.

GIOIA: ci insegna che la felicità sta

dentro alle piccole cose.

TRISTEZZA: ci aiuta a capire che anche nei momenti no, non siamo soli.

CALMA: ci aiuta a osservare i dettagli, a far bene le cose, ma se non la usiamo bene la mattina ci fa fare tardi!

RABBIA: ci fa capire che se anche dentro al nostro corpo c'è un fuoco acceso, si può spegnere.

ANSIA: ci insegna a ragionare quando si entra nel panico più totale, anche se è difficile.

IMBARAZZO: ci insegna ad accettarsi così come siamo.

PAURA: ci insegna ad essere coraggiosi, serve solo una spinta.

NOIA: ci fa riflettere sul fatto che nella nostra testa ci sono sempre tante idee, anche quando ci sembrano coperte da una nuvola di nebbia grigia.

Di emozioni ne esistono tante, queste che abbiamo nominato sono soltanto alcune di quelle nascoste dentro il nostro corpo, ma ce n'è una che, secondo noi, non dobbiamo mai e poi mai dimenticare, e vogliamo ricordare anche a voi lettori di tenerla sempre stretta stretta dentro di voi, la SPERANZA.



Siamo fatti così