



SISTEMA
BIBLIOTECARIO
AREA METROPOLITANA
TORINESE



Nati per Leggere
Piemonte

Progetto promosso da



Nati per Leggere Piemonte – SBAM Area Sud-Est
(Chieri, Andezeno, Cambiano, Pecetto T.se, Pino T.se, Pralormo, Riva presso Chieri)

I BAMBINI E LA PAURA GUIDA CON BIBLIOGRAFIA 0-6 ANNI

La **paura** si manifesta nei bambini **con diverse forme**: paura del buio, del dottore, del temporale, di un insetto, di rimanere soli, di sbagliare, di andare all'asilo...

Come possiamo aiutarli?

La paura è **un'emozione naturale**, che ci mette in allarme rispetto a situazioni minacciose; permette al bambino di riconoscere la natura pericolosa dell'ignoto e di mettersi al riparo con diverse strategie. È importante che i genitori non sminuiscano l'emozione del figlio, ma cerchino di **entrare nel suo mondo** e affrontino con lui il problema.

Per esempio se la paura è quella del **buio** si può abituare gradualmente il bambino a restare da solo in un ambiente senza luce, accompagnarlo nell'esplorazione degli ambienti poco illuminati, insieme a un compagno fedele, un pupazzo, una bambola, un gioco, aiutandolo a comprendere che la realtà non cambia. Per favorire il distacco dai genitori prima del sonno si può raccontare o leggere una **favola** che presenti il buio e l'oscurità in modo **fantasioso e divertente**.

L'adulto può riuscire a far sentire il bambino **meno solo**: se lo stimola a raccontare quello che prova, fa sì che si riduca la tensione e si trasmetta un senso di accettazione, ascolto, incoraggiamento. Evitiamo i **confronti** ("tua sorella non farebbe così"), le prese in giro ("sei un fifone"), i rimproveri e le minacce ("se continui così, me ne vado").

I genitori sono il **primo modello** per il bambino: mostrare angosce, preoccupazioni e paure eccessive trasmettono l'immagine di una realtà incontrollabile e sempre pericolosa. Le paure del genitore vengono assimilate e incrementano le paure preesistenti, determinando nel figlio un perenne stato di allerta, scarsa autostima, incapacità di affrontare il futuro in maniera autonoma.

Non solo le fiabe e i racconti, ma anche il **gioco, il disegno, la musica e il movimento** sono campi in cui l'emozione prende forma e trova la sua espressione. Il gioco è uno dei modi migliori per entrare in relazione coi bambini.

La parola più importante è **condivisione** e allora, se vi mancano le parole, condividete con i vostri bambini **un libro** con una storia buffa, ironica, divertente: non risolve, ma aiuta!

BIBLIOGRAFIA

DA 0 A 3 ANNI



C. Houghton, **Non aver paura, piccolo granchio**, Lapis 2019

Oggi è un giorno importante per Piccolo Granchio: vedrà per la prima volta il mare. Ma quando arriva davanti alla scogliera insieme a Grande Granchio... Guarda, on'onda gigante! Tieniti forte! Eccola che arriva! Whoosh! Un'onda, due, tre... sempre più grandi, sempre più alte! Serve molto coraggio per tuffarsi in un mare così e Grande Granchio lo sa. Cosa farà Piccolo Granchio?

R.L1.HAU.4

E. Mazzoli – M. Gastaldi, **Ti aspetto qui**, Pulce 2019

"Mamma, dove vai?" "Devo proprio andare a lavorare, amore mio, quando finisco sai cosa faccio? Prendo la macchina per tornare da te. Ma forse una mucca mi blocca la strada..." Un libro per far accettare il distacco dalla mamma che deve andare a lavorare.

R.L1.MAZ.8

M. Gianola, **Buio, non mi fai paura!**, Fatatrac 2019

È buio nella cameretta di orsetto, ma ben presto un amico inaspettato riuscirà a farlo sentire al sicuro! Un libro pensato appositamente per i più piccoli, con pagine cartonate e alette sagomate per affrontare le più importanti emozioni e divertirsi con le prime letture.

R.D3.GIA.3

Ramadier & Bourgeau, **Il libro che ha paura**, L'ippocamp 2018

Questo libro capovolge i ruoli: sta al bambino assicurare il libro e dirgli di non aver paura. A ogni doppia pagina un topolino spiega al bambino come interagire con il libro come farebbe l'adulto per calmare il suo piccolo... Quest'astuzia narrativa e ludica permette al bambino di dissociarsi per diventare un semplice spettatore e aggirare così i suoi blocchi temperando l'intensità emotiva.

R.L1.RAM.5

F. Stehr, **Il temporale**, Babalibri 2018

Infuria il temporale e non si può uscire in cortile a fare ginnastica: è l'occasione perfetta per una bella lezione di danza! ... Si balla da soli, in due, in tre si fa il girotondo e poi si canta in una gioiosa eccitazione generale. Ma il momento più bello deve ancora arrivare: «Uno, due, tre liberi tutti!» dice la maestra guardando il temporale. E i bambini si precipitano fuori: non c'è niente di più divertente di danzare tutti insieme sotto la pioggia ognuno a modo suo!

R.L1.STE.2

O. Lallemand – É. Thuillier, **Lupetto ha paura del buio**, Gribaudo 2017

Le storie tenere e birichine di Lupetto. È sera e Lupetto va a nanna. Ma com'è buio nella sua camera! Forse c'è un mostro nascosto sotto il letto?

R.L1.LAL.3

C. Ameling, **Sei coraggioso? Un libro da toccare... se ne hai il coraggio!**, Panini 2017

Un libro con pop up e materiali da toccare per sfidare la paura del lupo e affrontarla con il sorriso!

R.L1.AME.2

M. Ramos, **La paura del mostro**, Babalibri 2016

Ecco il nostro piccolo beato nel suo lettino mentre la mamma gli racconta una storia e gli dà i baci della buonanotte. Ma appena la luce si spegne e si trova al buio tutto solo... arriva un mostro tremendo che sibila e brontola, gli pizzica il naso e il sedere, lo picchia col cuscino e conosce addirittura delle mosse di karatè! Ma chi sarà mai questo terribile mostro dispettoso?

R.L1.RAM.4

S. Borando, **Chi ha il coraggio?**, Minibombo 2016

Una sfilata di bestie non propriamente invitanti attende il malcapitato lettore. Chi riuscirà ad affrontarle tutte una dopo l'altra? Tra rospi da baciare e ragni da fissare dritto negli occhi, un libro che metterà alla prova il coraggio dei malcapitati lettori.

R.L1.BOR.9

A. Curti, **Ciao ombra!**, Notes 2016

Aroldo è un piccolo gufo timido, che ha timore di tutti gli altri animali, persino delle farfalle prepotenti... Scopre la sua ombra: grazie a lei impara a difendersi e anche a divertirsi! Dopo di lui tutti gli altri animali del bosco scoprono la propria ombra e le ombre diventano così amiche inseparabili, ricche di sorprese!

R.L1.CUR.2

M. Waddell – P. Benson, **I tre piccoli gufi**, Mondadori 2015

Amato da oltre due milioni di lettori nel mondo, la lettura a voce alta de *I tre piccoli gufi* permette di rivivere ed esprimere emozioni profonde come la paura e il timore di abbandono, ma anche la solidarietà tra fratelli o coetanei e i piccoli atti di coraggio che permettono di crescere.

R.L1.WAD.1/2

S. Blake, **Aaaah! Dal dentista no!**, Babalibri 2011

L'intrepido Simone sta facendo merenda dal suo amico Ferdinando quando scopre di avere una carie nel molare sinistro. Gli fa molto, molto, molto male. «Povero Simone» gli dice Ferdinando, «dovrai andare dal dentista che ti farà spalancare la bocca e poi ti farà una puntura gigante!» «Neanche per sogno!» obietta Simone. «Nessuno farà una puntura a Superconiglio!»

R.L1.BLA.8

M. Escoffier – M. Maudet, **Buongiorno dottore**, Babalibri 2010

Oggi c'è una bella fila dal dottore; quanti pazienti in attesa di essere visitati! C'è una tenera pecorella, una placida gallina, un cocodrillo goloso con il mal di denti... e poi un lupo con il mal di pancia. Il bravo dottore visita tutti e a tutti dispensa buoni consigli. Quando però è il momento di guardare nella pancia del lupo, il dottore capirà che una bella sorpresa è in arrivo...

R.L1.ESC.1 / 3

O. Texier, **Lupodrillo e la paura**, Motta junior 2008

Lupodrillo è molto coraggioso e si diverte quando papà lo rincorre per fargli paura. Ma se la sera scoppia un temporale, decide che è meglio godersi lo spettacolo dentro casa, al calduccio. La notte, quando i rumori e le ombre sono davvero inquietanti, nel suo lettino Lupodrillo tiene stretto stretto Dudù e trema di paura, finché due sagome minacciose non avanzano verso di lui. Ognuno è coraggioso, a modo suo. R.L1.TEX.1

G. Quarenghi – C. Carrer, **Mamme & mostri**, Giunti Kids 2004

Una sera un bambino non riesce a prendere sonno: ha paura del buio e dei mostri che possano materializzarsi nella sua cameretta. La mamma va in suo soccorso, lo bacia, lo copre, gli lascia la lucina piccola accesa, ma questo sembra non bastare. Allora la mamma gli svela un segreto: anche lei da bambina aveva paura dei mostri ed è riuscita a sconfiggerla guardando il brutto mostro in faccia.

R.L1.QUA.1

DA 4 A 6 ANNI



I. Trevisan – S. Zanella, **Una timidezza da orso**, Sassi 2020

Il piccolo Orso è proprio timido: ha paura di parlare con gli amici, preferisce la solitudine e tende sempre a stare in disparte. Un giorno, però, decide di trovare la sua timidezza: sarà proprio nel corso della sua ricerca che imparerà, infine, a stare con gli altri.

R.L2.TRE.4

Dedieu, **Il grande libro della paura**, L'ippocampo 2020

Chi ha paura del lupo cattivo? Hai il coraggio di andare a vedere tra le sue fauci? Un piranha dalla mascella estensibile, un fantasma sbudellato, un serpente che ne nasconde un altro, un ragno dai denti affilati... Con flap che svelano dieci terrificanti figure da incubo e permettono al bambino di vivere e affrontare le proprie paure con una risata.

R.L2.DED.2

H. e D. Howarth, **Il piccolo leopardo pauroso**, Macro junior 2019

Se sei un leopardo tutti pensano che tu sia agile, coraggioso, forte e senza paura... Ma Piccolo Leopardo ha paura di nuotare nell'acqua profonda, di saltare dai rami più alti e del vento forte che strappa via le foglie... Come fare?

R.L3.HOW.1

H. e D. Howarth, **La piccola tartaruga coraggiosa**, Macro junior 2019

Immagina di uscire dal tuo guscio e muovere i primi passi sulla sabbia calda e dorata e immagina di sentire il verso dei gabbiani sopra di te, in attesa... Piccola Tartaruga sa di essere in pericolo... e sa che deve essere veloce e coraggiosa per attraversare la spiaggia e raggiungere l'oceano...

R.L3.HOW.2

J. Lambert, **Tranquilli, non ho mai visto coccodrilli!**, Sassi junior 2019

Prendiamo una scorciatoia, passando per il Fiume Tortuoso e Terrificante. Certo, ci saranno spine e liane attorcigliate, ma assolutamente nessun coccodrillo affamato! Ma... e quello che cos'è? Tieni gli occhi ben aperti, e fai attenzione anche tu a non incontrare qualche coccodrillo tra le pagine di questo libro avventuroso!

R.L2.LAM.4

N. O'Byrne, **Il coniglio, il buio e la scatola di biscotti**, Nord-Sud 2018

C'era una volta un coniglio che non voleva andare a dormire... e gli venne un'idea brillante: "Non voglio andare a dormire e se il buio non arriverà potrò restare sveglio!" Così decise di rapire il buio per stare sveglio tutta la notte! Ma il buio è molto, molto importante...

R.L2.OBY.1

M. Van Der Vyver – D. Blankenaar, **C'è un rinofante sul tetto!**, Lupoguido 2018

Daniel va a dormire dai nonni per la prima volta. Ma quando arriva l'ora di andare a letto e le luci si spengono, sente dei rumori strani e terrificanti. Sembrano sempre più vicini. Che cosa sarà mai?

R.L3.VYV.1

P. Serrano – Canizales, **Oggi non giochi**, NubeOcho 2018

Anna era nervosa, le sudavano le mani e le faceva male la pancia. Andare a scuola era diventato un incubo da quando nella sua classe era arrivata una nuova bambina, Emma.

R.L3.SER.19

G. de Pennart, **Il lupo è ritornato!**, Babalibri 2017

"Stasera il signor Coniglio ha paura di andare a dormire. Ha appena letto sul giornale una notizia terrificante. Il lupo è ritornato!"

R.L2.PEN.1

D. de Monfreid, **In una notte nera**, Babalibri 2015

È notte fonda. Pietro si aggira in un bosco. Improvvisamente, ecco arrivare un lupo che accende un fuoco. Spaventato, il bimbo si nasconde nel tronco di un albero. Ha paura. Tanta paura! Ma sta arrivando una tigre, il lupo scappa impaurito. E ora?... Aiuto! Un coccodrillo gigante mette in fuga la tigre! Ma le sorprese non finiscono qui.

R.L2.MON.10

J. Koppens – E. van Lindenhuisen, **Una topolina coraggiosa**, Giralangolo 2015

La topolina Patti ha sempre paura, non vuole nemmeno andare sull'altalena. Carlo la giraffa ha un'idea: le regala un sassolino scacciapaura, così Patti si sente protetta e diventa coraggiosa. Ma un giorno Patti perde il sassolino. E adesso?

R.L2.KOP.2

C. Petit, **Piccolo buio**, Il Castoro 2014

La casa di notte può fare un po' paura, ma è sempre la nostra casa! Talla lo scopre nel suo piccolo viaggio notturno, scacciando tutti i mostri della sua fantasia.

R.L2.PET.3

P. Leathers, **Nero-Coniglio**, Lapis 2014

Un bel mattino di sole Coniglio scopre di non essere solo. Vede Nero-Coniglio! La prima reazione è di paura e scappa. Ma Nero-Coniglio lo segue dappertutto. Finché Coniglio entra in un bosco fitto e buio e crede di aver finalmente seminato Nero-Coniglio. Ma nel bosco ecco il vero pericolo: salta fuori un lupo affamato. Coniglio è in pericolo! Chi lo salverà?

R.L2.LEA.1

N. Costa, **Giulio Coniglio. Storie di paura e di coraggio**, Panini 2011

Quattro avventure paurose mettono alla prova il timido Giulio Coniglio, che dovrà affrontare il buio, la paura dell'ignoto e dar prova del suo coraggio.

Un libro per affrontare e superare insieme le paure.

R.L2.COS.46

K. Crowther, **Grat grat cirp splash!**, Babalibri 2011

Il piccolo Giacomo è un ranocchietto bravo e ubbidiente ma, quando cala la notte, la paura è più forte di lui. Non vuole lasciare l'abbraccio della mamma e desidera con tutto il cuore che la storia che il papà gli racconta, seduto sul suo letto, non finisca mai. La luce in corridoio è accesa, però Giacomo ha ugualmente tanta paura... All'improvviso... *Grat grat cirp splash*. Che cosa sarà? Lo scoprirà grazie al suo papà e sarà una bellissima e rassicurante sorpresa.

R.L2.CRO.2

D. Barbato – I. Urbinati, **Giacomo & Scaglia e la paura della piscina**, Adnav edizioni 2010

(Testo anche in inglese)

Quanti bambini sono terrorizzati all'idea di immergersi?

Questa è la storia della famiglia Sguazzo, formata da papà Ettore, Mamma Elisabetta, formidabili campioni di nuoto olimpionico, Giacomo e il suo inseparabile pesciolino, Scaglia.

R.L3.BAR.18

P.Goossens & T. Robberecht, **Benno non ha mai paura**, Il Castello 2009

Un'istruttiva storia sulla paura e sul bullismo, temi affrontati con dolcezza e serenità.

R.L2.GOO.4

R. Piumini, **Giovannin senza paura**, EL 2009

C'era una volta un ragazzino che non aveva paura di niente: lo chiamavano Giovannin senza paura. Un giorno disse: "Parto per il mondo: chissà se trovo qualcosa che mi possa spaventare", e partì.

R.L3.PIU.68

D. Barrilà – E. Bussolati, **Il coraggio di essere coraggiosi**, Carthusia 2007

C'è una paura, forse la peggiore di tutte, che a volte paralizza i bambini e a volte spinge a imbrogliare, è la paura di sbagliare, di fare la figura degli stupidi e quindi di essere derisi dai compagni e dai grandi. Una faticaccia che toglie persino il gusto del divertimento. Basta con questo tormento, consiglia questo libro, che tenta di mettere il lettore su una strada nuova, quella dove "si arriva dopo aver sbagliato cento volte" ...

R.D3.BAR.3

C. K. Dubois – Gudule, **Ho paura della maestra!**, La luna dorata 2006

Noemi è una bambina piena di fantasia e crede che la maestra sia, in realtà, una strega pronta a infilare i ragazzini in un grosso pentolone per cuocerli ben bene... no, no, Noemi non vuole proprio andare a scuola! Alla fine però scoprirà che la scuola e la maestra sono molto più divertenti di come aveva immaginato!

R.L2.DUB.1

M. Cocca-Leffler, **La zuppa del coraggio**, Il punto d'incontro 2003

Oliver è un procione che ha paura di tutto. Su consiglio di Grande Orso, l'animale più coraggioso di tutta la foresta, intraprende un viaggio pericoloso alla scoperta dell'ingrediente segreto per preparare la zuppa del coraggio. Gli amici lo aiutano a superare le prove ed egli riesce nell'impresa. Scopre però che la scatola con l'ingrediente misterioso è vuota e che il coraggio l'ha sempre avuto dentro di sé: occorre solo scoprirlo.

R.L2.COC.1

F. Parry Heide – J. Feiffer, **Ci sono cose che fanno paura**, Ape junior 2003

Il libro offre spunti per affrontare coi bambini diversi tipi di paura: dal timore di non essere scelti per formare una squadra alla paura della velocità, dalla paura degli estranei al timore dei cambiamenti...

R.L2.HEI.8

M. d'Allancè, **Quando avevo paura del buio**, Babalibri 2002

La mamma ha lasciato la porta della camera aperta e la luce accesa nel corridoio, ma Roberto sa che i mostri arriveranno lo stesso. Si guarda intorno e lentamente vede l'armadio muoversi, ha grandi zampe e lunghi artigli. Il suo amico Orsetto è solo sulla cassapanca, sta dormendo ignaro. Roberto decide che deve andare a salvarlo e coraggiosamente si spinge fino a lui. Insieme tornano dentro al letto ed è in quel momento che Orsetto rivela a Roberto un segreto...

R.L2.ALL.8

I. Whybrow – C. Birmingham, **Io non ho paura**, Mondadori 2002

Matteo resta per tre giorni dagli zii, mentre i genitori vanno a trovare la nonna ammalata. Il primo giorno Matteo è un po' impaurito, ma quando, alla fine del terzo giorno ritornano i suoi a prenderlo, Matteo ha imparato a meraviglia a capirsi con gli animali della fattoria e non vede l'ora dimostrare a mamma e papà quante cose nuove ha scoperto.

R.L2.WHY.1

C. Albaut, **Filastrocche per giocare alla paura**, Motta Junior 1998

I lupi, i temporali, le streghe, i mostri e i vampiri! Che terrore! Ma si può anche fare una risata delle proprie paure e scoprire che avere un po' di brividi a volte è divertente. Tante filastrocche divertenti e fantasiose per giocare con le rime e le parole.

R.L3.ALB.21

A. Lavatelli – S. Vignale, **Alex non ha paura di niente**, Piemme junior 1998

Alex deve essere operato di appendicite: si fa prendere dal panico e teme di non riuscire a superare questa prova. Quando arriva in ospedale, fa conoscenza con Giulio, più piccolo di lui. Ingenuamente, Giulio si convince che Alex sia molto coraggioso, gli confida tutte le sue paure e gli chiede aiuto. Alex non osa disilluderlo e si sforza di mostrare coraggio in tutte le situazioni. Stranamente gli riesce più facile del previsto...

R.L3.LAV.23

A. Locatelli – Á. Esteban, **Gastone ha paura dell'acqua**, Piemme junior 1994

La prima volta che la foca Gastone si tuffa dalla scogliera quasi annega. Come si fa a insegnare a nuotare a una foca che ha paura dell'acqua? Non bastano certo i consigli di papà né l'affetto della mamma: sarà il bisogno degli altri a far scoprire a Gastone le sue straordinarie capacità.

R.L3.LOC.4 Anche nella versione modificata con l'utilizzo di tecniche di Comunicazione aumentativa alternativa (CAA) e l'impiego di simboli WLS (Widgit literacy symbols) R.CAA.B.22

Marzo 2021

