

Dagli autori de *L'età dello tsunami*

ALBERTO PELLAI
BARBARA TAMBORINI

La BUSSOLA DELLE EMOZIONI



Dalla rabbia alla felicità,
le emozioni raccontate ai ragazzi

MONDADORI

LA BUSSOLA DELLE EMOZIONI

ALBERTO PELLAI
BARBARA TAMBORINI

La BUSSOLA DELLE EMOZIONI

Dalla rabbia alla felicità,
le emozioni raccontate ai ragazzi

MONDADORI

Illustrazioni di Pemberley Pond

Impaginazione e realizzazione editoriale a cura di Erika Zamboni

www.ragazzimondadori.it



© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Pubblicato per accordo con Grandi & Associati, Milano

Prima edizione agosto 2019

Stampato presso ELCOGRAF S.p.A.

Stabilimento di Cles (TN)

Printed in Italy

ISBN 978-88-04-71754-6

Anno 2025 - Ristampa 15 16 17 18

A Jacopo, Alice, Pietro e Caterina

SOMMARIO

p. 11 Introduzione

Ti sei mai chiesto che cosa succede nel tuo cervello quando ti senti sopraffatto da un'emozione che non riesci a gestire? Il tuo cervello è simile a una casa su tre livelli, e le emozioni si trovano al primo piano. Scopri come funziona e come cambia durante la preadolescenza e l'adolescenza.

Test: Che cervello sta funzionando? ➡ p. 42

Emotest: Sai riconoscere e gestire le tue emozioni? ➡ p. 46

p. 53 La tristezza

In questo capitolo leggerai la storia di una ragazza che si sente triste per essere stata tradita dal suo più caro amico. Potrai capire meglio cos'è la tristezza, come riconoscerla e cosa puoi fare per affrontarla e superarla.

Test misura-tristezza ➡ p. 54

p. 75 La paura

In questo capitolo leggerai la storia di un ragazzo che ha seguito contro voglia un suo amico spericolato su una pista nera

di sci e ha temuto di perderlo sotto una valanga. Potrai capire meglio cos'è la paura, per te stesso e per gli altri, da che cosa dipende e come gestirla, anche quando compare senza motivo e non sai proprio cosa fare.

Test misura-paura ➡ p. 76

p. 107 Il disgusto

In questo capitolo leggerai la storia di una ragazza che si è ritrovata a una festa con gente più grande di lei e dai comportamenti che l'hanno infastidita. Potrai capire meglio cos'è il disgusto, imparando ad ascoltare il tuo corpo e a stare alla larga da ciò che è nocivo, facendo attenzione però che non ti porti ad allontanare chi è diverso da te, solo perché ha abitudini differenti.

Test misura-disgusto ➡ p. 108

p. 139 La rabbia

In questo capitolo leggerai la storia di un ragazzo che, pur non essendo un violento, si è ritrovato con i suoi genitori convocati nell'ufficio della preside per aver picchiato un suo compagno di classe. Potrai imparare a riconoscere la rabbia e a esprimerla correttamente, magari di fronte a un'ingiustizia, ma soprattutto a controllarla prima che sfoci in una reazione violenta.

Test misura-rabbia ➡ p. 140

p. 171 La sorpresa

In questo capitolo leggerai la storia di una ragazza timida che, di fronte a un viaggio premio negli Stati Uniti ha provato emozioni contrastanti. Potrai capire meglio le tue reazioni di fronte a situazioni inaspettate, e imparerai a diffidare di proposte e incontri, soprattutto in rete, che ti incuriosiscono ma possono rivelarsi pericolosi.

Test misura-sorpresa ➡ p. 172

p. 201 La gioia

In questo capitolo leggerai la storia di un ragazzo che, messo in punizione dai genitori, ha conosciuto un'emozione nuova e intensa come la gioia di fare qualcosa di buono per qualcuno. Potrai scoprire tutte le sfumature di un'emozione che ha ispirato scrittori e poeti di ogni tempo, capace di farti ridere e piangere, e imparerai che in buona parte essere felice dipenderà da te e dal tuo atteggiamento verso gli altri e verso la vita.

Test misura-gioia ➡ p. 202

p. 237 Popcorn & Emozioni

Le storie raccontate al cinema spesso ci colpiscono più delle nostre esperienze personali. Abbiamo raccolto un elenco di titoli in cui le protagoniste assolute sono le sei emozioni di cui abbiamo parlato in questo libro, una serie di film da vedere da solo, con i tuoi amici o, se sei molto giovane, in compagnia dei tuoi genitori.

p. 253 Conclusioni

p. 257 Ringraziamenti

p. 259 Riferimenti bibliografici