

ELISA MAZZOLI

CHIARA TASSINARI

BUONA NOTTE AMORE MIO



IL LEONE VERDE
PICCOLI

INDICE DELLE CARTE

MASSAGGI: storie di contatto per trovare ancoraggio, centrarsi e concentrarsi, avere consapevolezza della propria corporeità

| | |
|-------------------------------|-----------|
| 1 IL TRENO SERENO | 0-10 anni |
| 2 LA TALPA E IL BUIO | 4-10 anni |
| 3 RICCIOLI D'ORO E I TRE ORSI | 2-10 anni |
| 4 IL VOLO DEL GABBIANO | 0-10 anni |
| 5 IL FOLLETTO SALISCENDI | 0-10 anni |
| 6 L'ORTOLANO | 0-10 anni |
| 7 PULCETTA E PULCINELLA | 0-10 anni |

BACI: storie con atmosfere serene e rassicuranti per lenire le insicurezze, i traumi, le fatiche e le sofferenze

| | |
|-------------------------------|-----------|
| 8 IL MIO PICCOLO CANGURO | 0-10 anni |
| 9 PAPÀ PINGUINO DISEGNA | 0-10 anni |
| 10 L'ELEFANTE E LA COCCINELLA | 4-10 anni |
| 11 LA TARTARUGA VA IN LETARGO | 4-10 anni |
| 12 I MUSICANTI DI BREMA | 3-10 anni |
| 13 IL VIAGGIO NEL CUORE | 0-10 anni |
| 14 L'ALBERO NEL MARE | 4-10 anni |

CAREZZE: storie giocose per calmare la rabbia e sciogliere le tensioni nervose e muscolari

| | |
|----------------------------|-----------|
| 15 IL PICCOLO LEONE | 0-10 anni |
| 16 I TRE PORCELLINI | 2-10 anni |
| 17 IL PESCIOLINO D'ARGENTO | 0-10 anni |
| 18 HO TROVATO UN SASSO | 0-10 anni |
| 19 UNA PIZZA PER ME | 0-10 anni |
| 20 LA LUNA E LA NUVOLA | 0-10 anni |
| 21 IL SEME DI MELA | 3-10 anni |

ABBRACCI: storie e coccole per mandare via la paura e l'ansia

| | |
|---------------------------------|-----------|
| 22 LE LUMACHE IN BICICLETTA | 3-10 anni |
| 23 LA GALLINELLA SAGGIA | 2-10 anni |
| 24 LA MONGOLFIERA | 3-10 anni |
| 25 BUONA NOTTE PICCOLO PRINCIPE | 0-10 anni |
| 26 LA PASSIFLORA | 4-10 anni |
| 27 L'ULTIMA LACRIMA | 4-10 anni |
| 28 LA STELLA DIVERSA | 4-10 anni |

AUDIOLIBRO CON QR CODE

Attraverso il QR code si potrà accedere con un semplice smartphone ad una versione vocale di BUONA NOTTE AMORE MIO in cui Elisa Mazzoli, autrice delle storie raccontate nelle carte e narratrice di professione, ma prima di tutto madre, propone una versione semplice e spontanea, “per voce di mamma”, dalla quale si può avere ispirazione per proporre al proprio bambino e bambina giochi e situazioni narrative che pongano l'accento sull'uno o sull'altro elemento, e fare del momento delle coccole con le storie un tempo di qualità ancora più prezioso.

È importante ricordare che la versione vocale in QR CODE non è fatta per prendere il posto della voce personale: la voce di mamma e papà, la loro presenza è insostituibile ed è la più giusta, adatta, potente, nutriente e rassicurante per accompagnare ogni piccolo all'addormentamento.

Il leone verde Edizioni © 2018
via Santa Chiara 30bis, Torino, Italia, tel.0115211790
www.leoneverde.it • www.bambinonaturale.it
L'autrice • Elisa Mazzoli
L'illustratrice • Chiara Tassinari
Progetto grafico • Cristina Petit
ISBN • 978-88-6580-196-3
stampa • C.M. Grafica, Buttigliera Alta (TO)
Questo libro è stato stampato su carta
prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali
marzo 2018



BUONA NOTTE AMORE MIO

Stare insieme con le storie e con i disegni, coccolarsi, raccontarsi, giocare, parlarsi, ascoltarsi, esprimere desideri in tutta serenità. Poder scegliere ogni volta una situazione nuova e piena di stimoli, di rime, di colori, ma anche di pause, silenzi, respiri, pensieri sospesi, perché ognuno, grande o piccolo che sia, possa ritrovare il proprio ritmo e centrarsi, perché i sogni e i bisogni di ognuno possano essere riconosciuti e accolti. Per riposarsi non basta dormire: mamma e papà hanno la grande responsabilità di accompagnare i loro piccoli ad un riposo notturno che sia dolce, profondo, di qualità. Ecco allora che i rituali e i metodi devono essere quelli giusti, devono portare benessere ai figli come ai genitori, creare un'atmosfera di abbandono e protezione, di coccole e massaggi, di abbassamento delle tensioni, di connessione con il proprio corpo: il pre-nanna è il terreno giusto per favorire lo scioglimento dei "nodi" della giornata, condividere le belle esperienze fatte giorno per giorno, progettare e immaginare, attivare pratiche e consuetudini che contribuiscano al benessere e alla pace interiore dei nostri bambini e di noi stessi.

"Buona notte amore mio" è uno scrigno che racchiude 28 carte, specialissime storie della buonanotte tanto brevi quanto intense, create apposta per accompagnare il momento dell'addormentamento all'interno della relazione preziosissima fra adulti e bambini. Ogni storia, giocosamente ideata e piacevolmente scritta da Elisa Mazzoli e illustrata da un'immagine chiara e colorata, ma al contempo dolce e armoniosa, dal segno delicato di Chiara Tassinari, propone una situazione di rilassamento e abbandono alla fantasia che favorisce attività che giovano al bambino, all'adulto e alla relazione affettiva mamma-papà/bambino:

immaginazione, visualizzazione, centramento, consapevolezza del proprio corpo e delle proprie emozioni, scioglimento delle tensioni muscolari e nervose dovute alle abitudini, alle paure, allo stress degli obblighi quotidiani, agli eventi traumatici della vita.

Le carte-storie possono essere scelte ad una ad una, ogni sera, per dare il giusto valore e tempo e la giusta atmosfera al momento dell'addormentamento, sono suddivise in 4 aree (contrassegnate da un colore):

Da 1 a 7: MASSAGGI storie e contatto per trovare ancoraggio, centrarsi e concentrarsi, avere consapevolezza della propria corporeità.

Da 8 a 14: BACI storie e serenità per lenire il trauma e il dolore.

Da 15 a 21: CAREZZE storie e giochi per calmare la rabbia e sciogliere le tensioni nervose e muscolari.

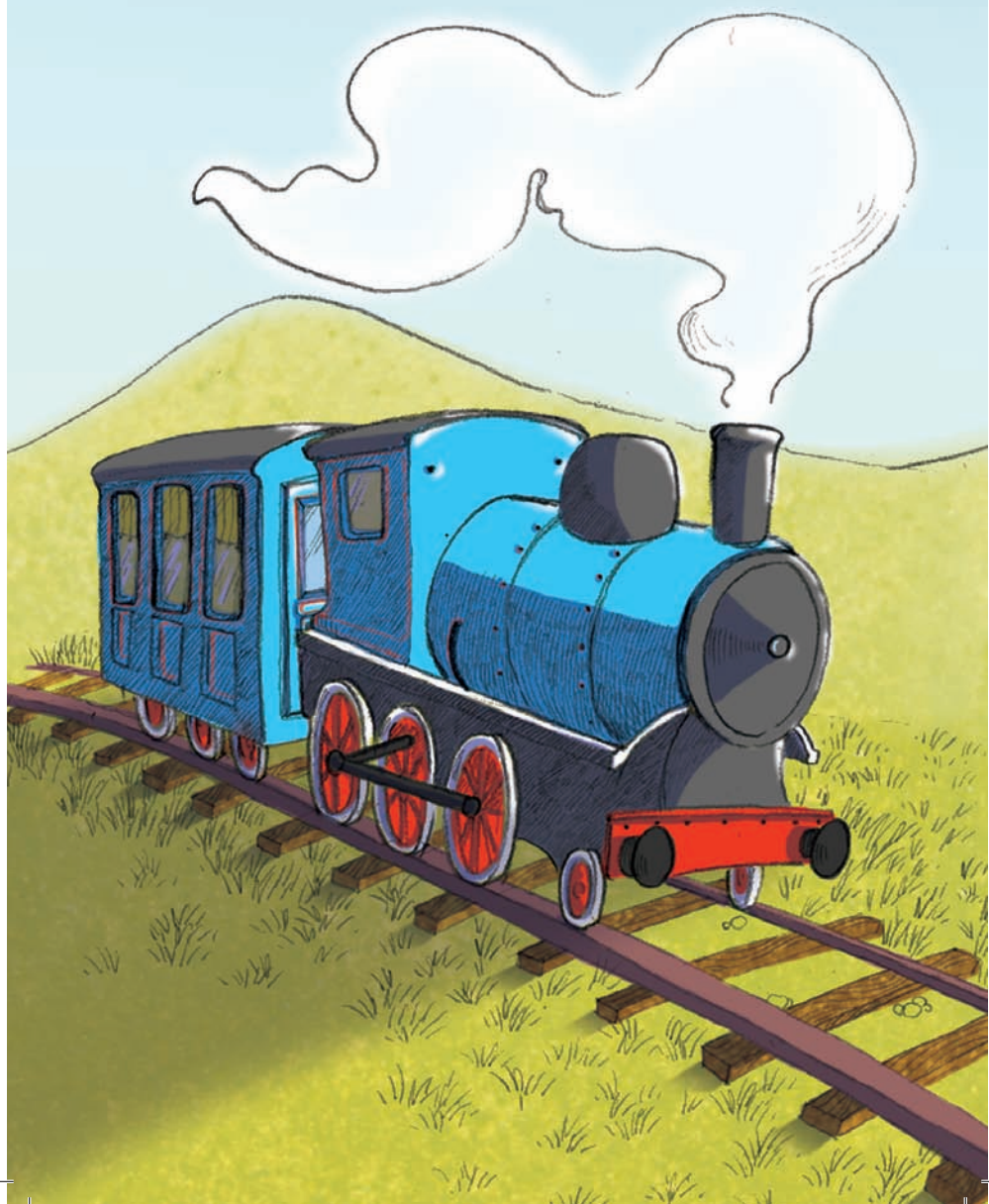
Da 22 a 28: ABBRACCI storie e coccole per mandare via la paura e l'ansia.

Le carte 29 e 30 sono da personalizzare. Basterà usare dei pennarelli indelebili per tutte le superfici e il mazzo diventerà unico e speciale: conterrà anche le storie personali della tua famiglia.

I bambini vorranno sentire dalla voce di mamma e papà i racconti delle carte, mettere in fila i disegni, ascoltare e riascoltare le storie, giocare a far finta di, ripetere i suoni e indovinare le parole, trasformarsi negli animali e negli oggetti protagonisti muovendo il corpo con sempre più consapevolezza, rilassatezza, coordinamento.

E anche gli adulti, provati dalle fatiche della giornata, desidereranno fermare il tempo, ristabilire le priorità, ricreare la situazione propizia per raggiungere il calore e la morbidezza del nido-letto, ed estrarre una carta dopo l'altra dal cofanetto per stare insieme ai loro cuccioli in tutta serenità e fantasia. Per poter dire ogni volta con molta gioia e senza alcun affanno, con il giusto rispetto e la giusta cura:

Buona notte amore mio!



IL TRENO SERENO

C'è un treno che parte, che passa sereno,
che sbuffa, che ciuffa, che fumo che fa!
Si chiama, si prende e poi non si scende
finché alla stazione non arriverà.

DLIN DLON!

Treno Sereno sul binario solitario,
in perfetto orario!

Arriva la locomotiva! (*testa*)

Attenzione, ora è il turno del vagone! (*busto*)

Le rotaie arrugginite, indolenzite,
vanno oliate! (*massaggio alle gambe*)

Prendi posto, stai composto! (*braccia dritte sui fianchi*)

Tieni stretto il tuo biglietto! (*mani sovrapposte sul petto*)

Controllore, per favore! (*mano-visiera sugli occhi*)

Scendi in pista, macchinista! (*camminare nell'aria*)

Più vicino al finestrino! (*rotolare verso destra*)

Ora all'altro finestrino! (*rotolare verso sinistra*)

Ora fatti un pisolino.

Sveglia, stirati un pochino!

C'è qualcuno che saluta da laggiù...

Fai presto! Salutalo anche tu:

muovi mani e piedi e fai...

CIUF CIUF! (*fare il solletico*)

CIUF CIUF!

CIUF CIUF!

CIUF CIUF!



LA TALPA E IL BUIO

C'era una volta una piccola talpa che scavava allegramente la sua galleria notturna usando il naso per orientarsi.

Quando uscì fuori dalla terra sentì una voce che le chiese: -Chi sei? Che cosa stai facendo?

La piccola rispose:

-Sono una talpa, vivo qui sotto e scavo gallerie per cercare da mangiare. E tu chi sei?

-Io sono il buio, sto dappertutto ma nessuno mi guarda, nemmeno tu. Avete tutti paura di me.

Allora la talpa disse al buio:

-Io non ho paura di te. Non ti guardo perché non ti vedo. Ma sei già mio amico. Buio, chiudi gli occhi. Che cosa vedi?

Il buio disse che non vedeva nulla, per questo si sentiva solo.

Ma la talpa gli consigliò di fare come lei, e riempire il nulla con le sue sensazioni, piano piano, ascoltando i rumori, annusando gli odori, sentendo il vento su di lui e il calore delle stelle.

Così il buio capì che la talpa, anche se aveva gli occhi chiusi, era tanto felice, e non aveva paura di niente.

Sì, il buio ci provò, e non si sentì più solo. Proviamoci anche noi...



RICCIOLI D'ORO

C'era una volta una famiglia di orsi, papà orso, mamma orsa e piccolo orso, che stava facendo una passeggiata nel bosco in attesa che la zuppa bollente preparata per cena si raffreddasse un po'.

E c'era una bambina che si chiamava Riccioli d'oro, che giocando a esplorare il bosco vide la loro casetta, ma non sapeva di chi fosse.

La bambina sbirciò dalla porta socchiusa, vide con gli occhi la luce della candela accesa, e tre scodelle fumanti sul tavolo.

Con il naso sentì il profumo. Con le orecchie sentì il silenzio.
Entrò e assaggiò la zuppa prendendo i recipienti con le mani.
La scodella grande era troppo calda e la scodella media era troppo fredda.
La zuppa nella scodella piccola, invece, andava benissimo e se la pappò.

Poi Riccioli d'Oro provò a sedersi con il sedere nella poltrona grande, ma era troppo scomoda.

In quella media, ma cigolava troppo.

Si mise quindi sulla seggiola piccola, ma la ruppe.

Allora salì al piano di sopra dove trovò tre letti.

Quello più grande era troppo duro per la sua schiena.

Si spostò in quello medio ma era troppo morbido, invece il letto più piccolo era proprio l'ideale per farsi una bella dormita. Riccioli d'oro chiuse gli occhi, e quando li riaprì vide i tre Orsi, si prese un grosso spavento e scappò dalla finestra. Tornò a casa sua tutta indolenzita.

Ma la sua mamma le fece tante coccole e massaggi come faccio io, adesso, con te.