

La filastrocca della gioia



Sono felice e contento
e ora so che cosa sento:
la mia bocca è all'insù,
il mio cuor batte di più
Salto, corro e sgambetto
e quasi quasi scoppia il petto.
Ho un sorriso a mezza luna
ed è proprio una fortuna.
La mia mamma e gli amici
vorrei far tanto felici,
perché niente è più gioioso
di un dì così festoso.
Rido e canto, ma cos'è?
Son contento, ma perché?
Di motivi ne ho un milione
e il mio cuore è in confusione.

Son felice e son contento
e di questo non mi pento.
"Devi stare un po' tranquillo
e non saltare come un grillo!"
mi ripete la mia mamma
proprio prima della nanna.
Io so che lei ha ragione
ma son tutto un'emozione
"Un bel respiro devi fare
e la tua gioia raccontare"
Così mi dice la mia mamma
e ben presto torna la calma

La filastrocca della tristezza



Che terribile magone
sento qui un gran groppone,
piangerei a più non posso
ben nascosto dentro un fosso.
Il mio cuore ha un gran fratello
e niente sembra tanto bello:
né giocare o disegnar
né cantar o raccontar.
Solo e triste e disperato
io mi sento abbandonato.
Dagli occhietti scendon giù
lacrimoni sempre più.
Col nasin tutto colante
è un tirar su ogni istante.

Ma che brutta la tristezza!
Che se ne vada via in fretta!
Ho bisogno di un abbraccio,
e sapere che io piaccio,
un bacione sulla guancia
e tante coccole sulla pancia.
Chi mi dà una carezza
per mandar via la tristezza?
Il magone se ne va
e il mio sorriso tornerà!

La filastrocca della rabbia



Sono tutto arrabbiato,
Cosa mai mi è capitato?
Ho il faccìn tutto rosso.
e mi sento un po' scosso.
Pesto i piedi per terra
e vorrei far la guerra.

Sento tutti nemici
anche i miei cari amici:
non ci voglio parlare
e nemmeno giocare.

Il pancino mi duole
e mangiar lui non vuole,
neppure un boccone
neanche per colazione.

Son tutto nervoso
e mi sento furioso,
una bomba che scoppia
un tornado che soffia,
un vulcano che erutta
un' onda che spruzza.

Come faccio a calmarmi?

Io vorrei rilassarmi!

Ho bisogno di urlare,

di correr e saltare,

di una parola d'amore,

di un abbraccio dal cuore.

Questo è quello che mi aiuta

e la rabbia tramuta

in una pace tranquilla

in una calma che brilla!

La filastrocca della paura



Mamma mia che spavento!
Sto tremando come il vento,
sono pallido e son bianco
sono proprio molto stanco.
Ho sentito un gran baccano
e son saltato sul divano.
Chissà cosa mai sarà
quel frastuono che è di là?!
Un fantasma, un mostro blu
o un ragno che vien giù?
Un tremendo temporale
o un alieno che fa male?
Che paura! Che terrore,
sto piangendo per l'orrore.
Non ho voce per parlare
e nemmeno per urlare.
Ma che sbaglio madornale!
Che abbaglio micidiale:
né un fantasma né un ragnetto
né un mostro poveretto.

Solo un vaso tutto rotto
ed un grande quarantotto:
alla mia mamma dalla mano
è scivolato piano piano,
quel bel vaso arancione
in frantumi sul balcone.
Non dovevo aver paura
la mia casa è ben sicura.
Nessun mostro o fantasma
ci viene a far la nanna:
loro abitan lontano
e a quest'ora rissan piano,
coricati nei lettini
sognando topolini.
Ogni mamma sta cullando
e il suo bimbo rassicurando:
che sia mostro, alieno o umano
un ragnetto o un marziano!