

# 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!

