



LUIGI CARAVELLA
EMANUELA MALDARELLA
MARIA TERESA MIRANTE

LA NUVOLA Di LEO

IMPARARE A RESPIRARE
INSIEME ALLE PROPRIE EMOZIONI

PER EDUCATORI,
INSEGNANTI E FAMIGLIE



eve

© 2026 Fondazione Apostolicam Actuositatem ETS
via Aurelia, 481 – Roma
www.editriceave.it – info@editriceave.it

Progetto grafico e impaginazione: Redazione Ave-Faa ETS

Illustrazioni: Mauro Cima (con il supporto dell'IA)

Per i brani del Magistero © Dicastero per la Comunicazione – Libreria Editrice Vaticana

ISBN: 978-88-3271-565-1

INTRODUZIONE

Sono tanti i momenti, nella crescita di un bambino, che destano l'attenzione di noi adulti, specie quando siamo in grado di riconoscere una Nuvola che non è carica di pioggia passeggera, ma appare come un'ombra capace di sussurrare dubbi, rendendo estremamente pesanti azioni semplici.

L'idea di questo libro nasce per dare forma a quelle emozioni che ci sembrano troppo grandi per trovare spazio nel cuore di un bambino. L'ansia è proprio una di quelle. Il protagonista della storia avrà il compito di far comprendere ai più piccoli che l'ansia non è un errore, ma quando diventa eccessiva può bloccare la nostra voglia di stupirci, di provarci, di fidarci, fino al punto di dominarci letteralmente. Cosa potrebbe accadere alle piccole spalle dei bambini, se dovessero sostenere il carico di questi pensieri da soli?

La storia di Leo vuole essere un modo, anche per gli adulti, per riflettere, riconoscere e comprendere lo stato d'animo di un bambino semplicemente fermandosi ad ascoltare i suoi pensieri più nascosti.

L'ansia, soprattutto nei bambini, può diventare travolgente proprio perché essi non possiedono ancora le competenze cognitive ed emotive per riconoscerla come tale, o i termini linguistici per descriverla. Spesso si manifesta attraverso il corpo, più comunemente col mal di pancia, o con comportamenti di adattamento che possono apparire come capricci o segni di chiusura.

L'ansia non richiede la ricerca e l'attuazione di soluzioni rapide e clamorose, che rischiano di spegnersi in un attimo, lasciandoci ancora più al buio. Necessita, invece, di pazienza e soprattutto di cura, per essere in grado di riconoscerla e per gestire la paura, creando quel porto sicuro in cui il bambino può sentirsi libero di calare l'ancora dei suoi pensieri, restandoci per tutto il tempo necessario.

Queste pagine raccontano una storia di profonda alleanza: una famiglia e una scuola, unite da un filo invisibile di ascolto e amore, che riescono a trasformare una Nuvola in un'opportunità di scoperta e di crescita.

La storia, gli strumenti pratici della psicologa e la testimonianza educativa del Msac (Movimento Studenti di Azione Cattolica), vogliono essere una luce accesa per riuscire a orientarsi nel mondo emotivo dell'infanzia e dell'adolescenza, per aiutare le famiglie, o gli educatori in genere, ad avere alcuni strumenti finalizzati a promuovere una buona regolazione emotiva.

Accettare, ma soprattutto conoscere l'ansia significa insegnare alle nuove generazioni che la bellezza della vita non risiede nell'assenza di ombre, ma nella capacità di abitarle insieme, scoprendo che anche dietro la Nuvola più grigia, il sole non ha mai smesso di splendere.