

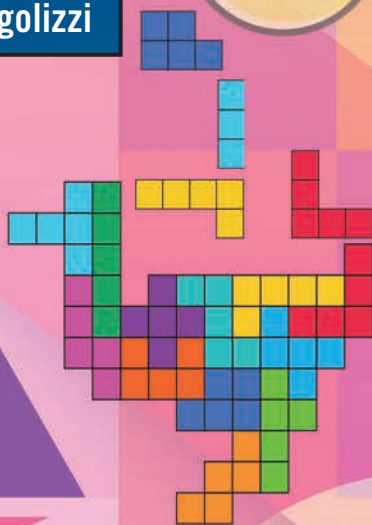
TAMAR D. BLACK

Come aiutare i propri bambini a gestire ansia, rabbia o tristezza

42 attività divertenti
con l'Acceptance
and Commitment Therapy

Presentazione di Russ Harris
Edizione italiana a cura di Francesca Pergolizzi

Con
allegato
ONLINE



FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook*, come un vero e proprio quaderno di esercizi.

Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

TAMAR D. BLACK

Come aiutare i propri
bambini a gestire ansia,
rabbia o tristezza

42 attività divertenti
con l'Acceptance
and Commitment Therapy

Presentazione di Russ Harris
Edizione italiana a cura di Francesca Pergolizzi

FrancoAngeli

Per accedere all'allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca Multimediale
del sito www.francoangeli.it
registrarsi e inserire il codice EAN 9788835161394 e l'indirizzo e-mail
utilizzato in fase di registrazione

The ACT Workbook for Kids
Fun Activities to Help You Deal with Worry, Sadness & Anger
Using Acceptance & Commitment Therapy

by Tamar D. Black

Copyright © 2024 by Tamar D. Black
Instant Help Books
An imprint of New Harbinger Publications,
Inc. 5720 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609 www.newharbinger.com

All Rights Reserved

Original Illustrations by Sara Christian
Original Interior book design by Amy Shoup
Acquired by Tesilya Hanauer
Edited by Elizabeth Dougherty

This edition is published by arrangement with New Harbinger Publications
INC and Donzelli Fietta Agency srls

Traduzione italiana a cura di Francesca Pergolizzi

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Isbn: 9788835167457

Copyright © 2024 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

**Questo libro è dedicato
ai bambini e ai genitori
con cui ho lavorato
e con cui lavorerò
nel presente e nel futuro.
Grazie per avermi permesso
di essere parte
del vostro viaggio!**

Indice

Presentazione , di <i>Russ Harris</i>	pag. 11
Ringraziamenti	» 13
Una lettera rivolta ai genitori e ai professionisti	» 15
Una lettera rivolta ai bambini	» 17
1. Affrontare pensieri ed emozioni	» 19
ATTIVITÀ 1 - Le emozioni su cui ti piacerebbe avere un aiuto	» 22
ATTIVITÀ 2 - Il righello “quanto è importante”	» 24
ATTIVITÀ 3 - Quando compaiono pensieri ed emozioni?	» 27
ATTIVITÀ 4 - La mappa del tuo corpo	» 29
ATTIVITÀ 5 - Come sono le tue emozioni?	» 32
2. Lascia che sia e lascia andare	» 35
ATTIVITÀ 6 - Non pensare al gelato	» 38
ATTIVITÀ 7 - Lasciare andare i pensieri	» 39
ATTIVITÀ 8 - Invitare i pensieri e le emozioni	» 40
ATTIVITÀ 9 - Scegliere azioni utili	» 43
ATTIVITÀ 10 - Dire ciao ai pensieri e alle emozioni	» 45
ATTIVITÀ 11 - Realizzare una bottiglia con brillantini	» 48
ATTIVITÀ 12 - Mandare un messaggio sul cellulare	» 50
ATTIVITÀ 13 - Dai ai tuoi pensieri il titolo di un film	» 52

ATTIVITÀ 14 - Immaginare macchine sulla ruota panoramica	pag. 54
ATTIVITÀ 15 - Canta i tuoi pensieri	» 56
ATTIVITÀ 16 - Fare bolle di sapone	» 57
Promemoria: Lascia che sia e lascia andare	» 58
3. Scegli ciò conta e fallo	» 59
ATTIVITÀ 17 - Le cose importanti per te	» 62
ATTIVITÀ 18 - La bacchetta magica	» 64
ATTIVITÀ 19 - Creare un piano delle cose importanti da fare	» 66
ATTIVITÀ 20 - Le scelte di Aiyden	» 69
ATTIVITÀ 21 - Realizzare uno scrigno del tesoro	» 71
ATTIVITÀ 22 - Che cosa? Come? Quale?	» 74
ATTIVITÀ 23 - Il crucipuzzle	» 77
Promemoria: Scegli e fai ciò che è importante	» 81
4. Stai qui e nota te stesso	» 83
ATTIVITÀ 24 - Polpo flessibile	» 86
ATTIVITÀ 25 - Sii consapevole mentre mangi	» 88
ATTIVITÀ 26 - Respirazione consapevole	» 90
ATTIVITÀ 27 - Pratica la consapevolezza mentre stai per addormentarti	» 91
ATTIVITÀ 28 - Immagina il cartello stradale STOP	» 92
ATTIVITÀ 29 - La montagna delle emozioni	» 94
ATTIVITÀ 30 - In fondo al mare	» 96
ATTIVITÀ 31 - Salire su una mongolfiera	» 98
ATTIVITÀ 32 - Foglie sull'albero	» 100
ATTIVITÀ 33 - Una nave ferma e calma	» 102
Promemoria: Stai qui e nota te stesso	» 104
5. Sii gentile e premuroso con te stesso	» 105
ATTIVITÀ 34 - Il barattolo delle frasi gentili e amorevoli	» 107
ATTIVITÀ 35 - Fare un discorso su una persona importante per te	» 109
ATTIVITÀ 36 - Promemoria con un acronimo	» 110
ATTIVITÀ 37 - Fare amicizia con la tua mente	» 111
ATTIVITÀ 38 - Immagina un posto calmo e sicuro	» 113

ATTIVITÀ 39 - Pensieri, emozioni e azioni	pag. 115
ATTIVITÀ 40 - Il crucipuzzle	» 118
Promemoria: Sii gentile e premuroso con te stesso	» 121
6. Mettiamo tutto insieme	» 123
ATTIVITÀ 41 - Formare la tua squadra	» 124
ATTIVITÀ 42 - La tua cassetta degli attrezzi per affrontare le difficoltà	» 126
Arrivederci e buona fortuna!	» 129
Bibliografia	» 131
Fonti delle attività	» 133
L'autrice	» 135

Presentazione

Mi sono sentito così entusiasta quando sono venuto a sapere che Tamar stava scrivendo questo libro. Speravo lo avrebbe fatto. Nel 2022 Tamar ha scritto un manuale eccellente per psicologi e terapeuti chiamato *L'ACT per il trattamento dell'età evolutiva*. Questa nuova guida pratica rappresenta un fantastico pezzo.

E, ne abbiamo bisogno. Perché la triste verità è che, mentre la società dà grande importanza all'insegnare ai bambini a leggere, scrivere e fare calcoli, c'è molta meno enfasi su abilità di vita ugualmente importanti, come gestire pensieri e sentimenti dolorosi e affrontare situazioni difficili che sono altrettanto importanti.

Ed ecco in che direzione va questo libro.

Anche se è basato sull'Acceptance and Committent Therapy (ACT), questo è un libro adatto a ogni bambino – non solo a chi, per un motivo o per un altro, va dal terapeuta. Perché dico questo? Perché tutti i bambini soffrono. Ogni bambino sperimenta un fallimento, una delusione e un rifiuto.

Tutti i bambini sperimentano emozioni difficili, come tristezza, rabbia e ansia. E tutti i bambini hanno su di sé pensieri giudicanti per cui credono di non essere abbastanza.

Prima i bambini imparano a gestire in modo efficace questi aspetti inevitabili e dolorosi della vita, meglio è. Questo libro fa sì che ciò sia possibile. Le attività in questi capitoli sono semplici, potenti, coinvolgenti, stimolanti e pratiche. I bambini possono praticarle per conto loro o con l'aiuto di un genitore o del terapeuta. Man mano i bambini usano questo libro, svilupperanno un insieme di abilità che migliorano la loro vita.

Prima i bambini impareranno a far fronte alle difficoltà, ad affrontare le paure, a rialzarsi nelle sfide, a riprendersi dalle battute d'arresto e dalle delusioni, a trattare se stessi in modo compassionevole, prima scopriranno cosa è veramente importante per loro, faranno le cose che contano per loro e gestiranno in modo efficace tutti quei pensieri e quelle emozioni difficili che la vita ci presenta.

Se il bambino in questione è uno dei tuoi figli o un cliente con cui lavori, stai tranquillo, sono in buone mani. Goditi il viaggio.

Russ Harris

autore di *La trappola della felicità*

Ringraziamenti

Desidero riconoscere il popolo Boonwurrung della Nazione Kulin come Proprietario Tradizionale e Custode della terra in cui risiedo, lavoro e ho scritto questo libro. Rendo omaggio ai loro anziani passati, presenti ed emergenti e riconosco e sostengo il loro rapporto continuo con questa terra.

Al team della New Harbinger Publications, grazie di cuore, in particolare a Tesilya Hanauer per avermi invitato a scrivere questo libro e per il suo entusiasmo, guida, supporto e assistenza, e a Caleb Beckwith. Alla redattrice freelance Elizabeth Dougherty, grazie di cuore per la tua assistenza.

Alla mia migliore amica e a suo marito, Gavin, grazie per il vostro amore, incoraggiamento e supporto illimitato. Alle mie figlie, Sara e Ariella, grazie perché fate sempre il tifo per me.

Ai miei genitori, Ruth e David, grazie per il vostro amore incondizionato, per aver incoraggiato e supportato i miei sogni.

Una lettera rivolta ai genitori e ai professionisti

Ciao, sono Tamar Black, una psicologa dell'educazione e dello sviluppo, in Australia, con oltre venti anni di esperienza di lavoro come psicologa scolastica e in uno studio privato. Lavoro con bambini, adolescenti e genitori. Ho esperienza nell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), che è una forma di terapia cognitivo-comportamentale (CBT). Ho anche scritto il libro *L'ACT per il trattamento dell'età evolutiva* per i terapeuti che lavorano con i bambini dagli otto ai dodici anni. Questa guida pratica è rivolta a bambini dagli otto ai dodici anni per dar loro un aiuto quando provano preoccupazione, tristezza, rabbia e altri pensieri ed emozioni intensi. Praticare queste attività con un genitore o col terapeuta può rivelarsi efficace anche per i bambini più piccoli che lottano con le emozioni difficili. Conoscerai tre bambini immaginari – Maria, Aiyden e Jia – e li seguirai in questo viaggio mentre imparano ad aiutare se stessi usando l'ACT.

I bambini non sono tenuti a praticare tutte le attività esperienziali presenti nel libro – potresti aiutarli a sceglierne alcune o deciderlo con loro. A seconda dell'età, potresti aver bisogno di aiutarli a fare lo spelling o a scrivere, e ci sono alcune attività manuali in cui loro potrebbero aver bisogno del tuo aiuto. Ti sconsiglio di leggere il libro interamente tutto d'un fiato – prova con due o tre attività a settimana. Più i bambini fanno pratica di queste tecniche nella loro vita quotidiana più loro useranno quello che hanno imparato per affrontare pensieri ed emozioni.

Se sei un terapeuta, per usare questo libro con i tuoi pazienti, non hai bisogno di un training preliminare o di una conoscenza dell'ACT.

Ti consiglio tuttavia di leggere l'altro mio libro, *L'ACT per il trattamento dell'età evolutiva*, e di usarlo insieme a questo. Nelle sessioni di psicoterapia con i bambini puoi usare le attività presenti nel libro e sceglierne alcune come compito da fare a casa o per conto loro o sotto la supervisione di un genitore.

Grazie della lettura,
Tamar

Una lettera rivolta ai bambini

Ciao! Il mio nome è Tamar. Sono una psicologa dei bambini. Parlo con le persone e cerco di aiutarle ad affrontare pensieri ed emozioni. Alcuni bambini con cui lavoro mi chiamano "la dottoressa che parla". Ho lavorato a scuola e in uno studio per oltre venti anni. Ho anche aiutato i genitori a sostenere i loro bambini quando avevano emozioni difficili.

Ho scritto questo libro per bambini dagli otto ai dodici anni per aiutarli ad affrontare emozioni intense come preoccupazioni, tristezza e rabbia. Puoi leggere questo libro per conto tuo. O puoi leggerlo con un genitore o un altro adulto. Ti insegnerò esercizi esperienziali che potrai fare per aiutare te stesso. Puoi provarli adesso anche se non stai incontrando alcuna difficoltà. In questo libro conoscerai Maria, Aiyden e Jia. Sono tre bambini che imparano come affrontare i propri pensieri e le proprie emozioni. Gli esercizi esperienziali ti insegneranno modi diversi per affrontare pensieri ed emozioni, ti aiuteranno a sostenerti quando ti senti preoccupato, triste, arrabbiato o provi altre emozioni. Cerca di fare gli esercizi due o tre volte a settimana. Più fai pratica, più sarai in grado di usare quello che impari quando avrai bisogno di aiuto per affrontare pensieri ed emozioni.

Ti ringrazio per la lettura.

Tamar



Affrontare pensieri ed emozioni

Spesso la tua mente è impegnata a pensare molto. Inoltre la tua mente stimola tante emozioni. Alcune volte i pensieri e le emozioni sono molto intensi. In questo libro imparerai dei modi per affrontare pensieri ed emozioni. Ma per prima cosa voglio presentarti tre bambini.