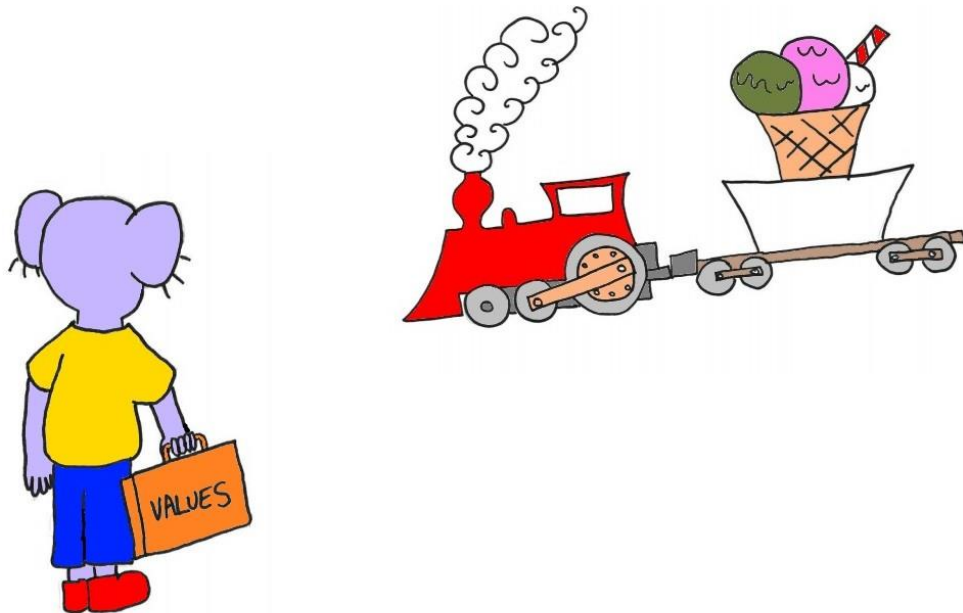


Mindtrain

Un manuale di trattamento ACT
per psicologi che lavorano con bambini ansiosi



Di Jodie Wassner e Glenn Fleming

Tradotto in italiano da Chiara Rossi Urtoler

Una nota per i terapeuti

Mindtrain è un adattamento a misura di bambino dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), una terapia che ha guadagnato enorme popolarità negli ultimi anni grazie ai suoi risultati impressionanti. Mindtrain è un set di strumenti flessibile, adatto a terapeuti con diversi livelli di esperienza. Soprattutto, è un tesoro di risorse che amerai.

La natura semi-strutturata del programma consente ai terapeuti di utilizzare il manuale nella sua interezza o di selezionare parti in aggiunta ad altre terapie. È particolarmente utile per:

- Terapeuti esperti che sono relativamente nuovi all'ACT ma vogliono iniziare a incorporarlo nella loro pratica in modo strutturato.
- Consulenti principianti che desiderano una guida strutturata per lavorare con bambini ansiosi.

Oltre alle sessioni settimanali, il programma prevede numerose risorse utilizzabili con o senza il corso strutturato. Questi includono meditazioni di consapevolezza, giochi calmanti e focalizzanti per sviluppare l'abilità della consapevolezza informale, letture consigliate, schede dei valori e numerosi fogli di lavoro e modelli per valutare e monitorare il mondo del bambino.

Perché l'ACT?

L'ACT ha acquisito una solida base di prove in un periodo di tempo molto breve. In particolare, sta dando risultati positivi con quei bambini che sono i classici preoccupati. Sebbene la terapia cognitivo comportamentale tradizionale sia indubbiamente benefica per molti tipi di ansia, la sua premessa dipende dal controllo dei sentimenti indesiderati. I bambini che potremmo definire quelle vere "verruche di preoccupazione", tuttavia, usano il controllo come una delle loro tecniche più amate per evitare situazioni temute. Come terapeuti, sappiamo che l'evitamento è il migliore amico dell'ansia, quindi dobbiamo trovare modi per aiutare questi bambini a gestire la loro ansia al di fuori delle tecniche basate sul controllo.

Mindtrain insegna ai bambini ad accettare e tollerare i sentimenti spiacevoli, piuttosto che cercare di sbarazzarsene. I terapeuti sono guidati a insegnare riguardo il processo della preoccupazione piuttosto che farsi coinvolgere nel rassicurare i bambini sul fatto che è improbabile che le loro paure accadano. Conosciamo tutti l'esperienza di trascorrere un'intera sessione lavorando con un giovane sulla sua preoccupazione attuale, per scoprire che la sessione successiva è una preoccupazione completamente nuova! Insegnando ai bambini come funziona il processo di preoccupazione e usando la consapevolezza per accettare l'ansia, i bambini diventano più capaci di gestire le nuove preoccupazioni man mano che emergono.

I sei principi fondamentali dell'ACT

I sei principi dell'ACT sono intrecciati all'interno del programma in modo strutturato e sensato per aiutare i bambini (e i terapeuti) ad acquisire una comprensione consolidata e di facile utilizzo dell'ACT:

1. Contatto con il momento presente: (Tutte le sessioni)

Questa è la pratica nota come consapevolezza/mindfulness. In poche parole, questo è un allenamento per vivere il momento presente. La maggior parte delle persone ansiose trascorre il tempo preoccupata sul futuro o sul passato. La consapevolezza è un'abilità che ci permette di essere radicati nel presente. Concentrandoci sul momento presente, possiamo beneficiare di una maggiore salute mentale ed emotiva, poiché la nostra esperienza di vita è migliorata. La meditazione di consapevolezza si è rivelata particolarmente utile con le persone molto ansiose che faticano con le tecniche di rilassamento tradizionali.

I partecipanti sono invitati a notare semplicemente la loro esperienza senza la pressione di "rilassarsi". Tutte le sessioni di Mindtrain iniziano con un gioco calmante e focalizzante (meditazione informale) e si concludono con una meditazione formale.

2. Defusione cognitiva: (Sessioni 3, 4, 5)

La defusione cognitiva insegna che i pensieri esistono separatamente da chi siamo realmente. Queste sessioni forniranno al bambino strumenti cognitivi per valutare e testare la qualità dei pensieri o dei sentimenti, senza diventare ingaggiato o bloccato nel pensiero.

3. Accettazione: (Sessioni 2, 4, 5)

Questo principio si basa sulla consapevolezza che tutti i pensieri e i sentimenti sono temporanei. Accettando e permettendo al pensiero o al sentimento di esistere, possiamo essere sicuri della consapevolezza che non durerà per sempre. Questo principio è contrario ad alcuni trattamenti a base cognitiva che enfatizzano il controllo e la soppressione degli stimoli indesiderati.

4. Osservare il sé: (Sessione 3)

Questo principio è comunemente considerato il principio ACT più filosofico (e spesso il più difficile). Il "Sé-come-contesto" esiste come pura coscienza, la parte di te che è consapevolezza ed è in grado di notare ciò che i pensieri e il corpo stanno facendo. Questa concettualizzazione del sé permette al bambino di disidentificarsi da pensieri o sentimenti. Ad esempio, se un bambino pensa di essere una persona cattiva, il terapeuta può spiegare che un pensiero è un prodotto della sua mente, non della sua intera identità.

5. Valori: (Sessione 6, 7, 8)

Indagare e determinare i valori fondamentali di un bambino aiuta a stabilire una sicura conoscenza di sé. Consentendo a un bambino di esplorare ciò che è importante per lui in modo specifico, il corso della terapia può essere adattato meglio. Stabilire i valori che un bambino possiede consente al bambino di chiedersi se sta vivendo una vita in linea con i suoi valori. Pensieri o azioni incongruenti con i loro obiettivi possono essere fonte di angoscia.

Attraverso questo metodo introspettivo, è possibile affrontare la dissonanza cognitiva.

6. Azione impegnata: (Sessioni 6, 7, 8)

Questo principio consiste nel fissare obiettivi nella sessione e nella vita del bambino che gli consentano di intraprendere un'azione in linea con i suoi valori. L'azione impegnata aiuta nella prevenzione delle ricadute, poiché implica che il bambino prenda decisioni informate su come risolvere i problemi, risolvere i conflitti e superare le sfide rimanendo fedele ai propri valori.

Ci auguriamo che troviate questo un programma accessibile e che produca risultati meravigliosi per i bambini che vedete insieme alle loro famiglie.

Background degli autori

Jodie Wassner

Jodie Wassner è una psicologa dell'educazione e dello sviluppo la cui principale area di interesse è l'ansia nei giovani. Dopo aver completato il suo Master in Psicologia (Educativa e dello Sviluppo) presso la Monash University, ha continuato a trascorrere i successivi quindici anni lavorando come psicologa scolastica nelle scuole primarie e secondarie di Melbourne. Jodie gestiva anche uno studio privato specializzato nei giovani e nelle loro famiglie. Conosce particolarmente i problemi che potrebbero emergere durante il periodo dello sviluppo e ha una vasta esperienza di lavoro con ansia, depressione, condizioni dello spettro autistico, disturbi del sonno, gestione dello stress, abilità sociali, rifiuto scolastico e disturbi alimentari.

Sebbene originariamente addestrata in terapia cognitivo-comportamentale, Jodie ha sviluppato un forte interesse per la terapia ACT e l'ha abbracciata nella sua terapia negli ultimi dieci anni.

Oltre allo studio privato, Jodie ha un forte impegno nella formazione per se stessa e per gli altri. Attualmente sta supervisionando cinque psicologi provvisori e diversi psicologi iscritti che lavorano con i giovani. Jodie ha anche sviluppato e presentato numerosi seminari, tra cui programmi di salute mentale e benessere per professionisti della salute mentale, programmi per giovani e genitori. Jodie è attualmente il facilitatore della serie giovanile per i seminari di salute mentale del Black Dog Institute. I suoi modi calorosi e vivaci l'hanno resa una terapeuta popolare e presentatrice a conferenze e seminari per genitori, insegnanti, operatori sanitari e giovani.

Glenn Robert Fleming

Glenn Robert Fleming è uno psicologo registrato che ha un interesse per la coscienza, la consapevolezza, la filosofia orientale e la psicologia. Glenn è appassionato di sviluppare nuovi approcci per introdurre concetti di consapevolezza e meditazione ai giovani.

Dopo aver completato i suoi studi universitari e post-laurea in psicologia, Glenn ha lavorato nella ricerca per diversi anni. Durante questo periodo ha pubblicato articoli, presentato a livello internazionale, prodotto rapporti finanziati dal governo e autore di libri su una varietà di argomenti, come l'isolamento sociale, la demenza e i test psicometrici. Glenn continua a contribuire alle pubblicazioni di ricerca mentre lavora come psicologo.

Glenn ha lavorato con un pool di clienti culturalmente diversificato, tra cui persone con gravi malattie mentali, condizioni dello spettro autistico, ansia e disturbi dell'umore.

Glenn ha un rapporto genuino e naturale con i giovani ed è appassionato di tradurre le nuove ricerche in psicologia in applicazioni pratiche.

Una nota per i caregiver

L'ansia nei bambini può essere molto debilitante per il bambino e, a sua volta, per la famiglia. L'ansia può manifestarsi in molte forme, tra cui timidezza, preoccupazione, rabbia, problemi sociali, ossessioni e comportamenti distruttivi. Identificare e affrontare la causa dell'ansia è importante in qualsiasi programma di trattamento. L'intervento precoce crea risultati notevoli nella riduzione dell'ansia.

Mindtrain mira a lavorare sull'affrontare quei problemi individuali e fornire tecniche generalizzate per accettare e gestire il flusso naturale di ansia che tutti sperimentiamo. Il programma si basa sui principi della Terapia dell'Accettazione e dell'Impegno (ACT), una forma relativamente nuova di terapia che sta ottenendo rapidamente risultati molto impressionanti, in particolare con i tipi di bambini che chiameremo i classici "preoccupati".

Durante tutto il programma, ai bambini verrà insegnato a notare pensieri e sentimenti spiacevoli. Questa è una tecnica ampiamente utilizzata in molte terapie cognitivo-comportamentali per bambini. In ACT, tuttavia, non cerchiamo di controllare o eliminare la preoccupazione; invece lavoriamo per accettare la preoccupazione come uno stato naturale e permettiamo che sia presente. Accettando e vivendo con la preoccupazione, la preoccupazione inizia a dissiparsi.

Al di fuori della terapia, il programma richiede un impegno per la pratica regolare della consapevolezza/mindfulness – una tecnica che ha enormi benefici per il benessere generale, in particolare l'ansia. I risultati tendono ad essere ancora migliori quando anche un membro della famiglia si impegna nella pratica della consapevolezza. La pratica può durare anche solo un minuto al giorno. Abbiamo incluso tracce audio e trascrizioni di meditazioni di consapevolezza create appositamente per i più giovani.

Siamo molto entusiasti di presentarvi questo nuovo adattamento di una terapia che è già stata così benefica per gli ansiosi preoccupati del mondo.

Panoramica delle sessioni

La consapevolezza viene affrontata in modo pratico, ogni sessione. Tutte le sessioni iniziano con un gioco calmante e focalizzante e terminano con una meditazione di consapevolezza adattata ai bambini. La tecnica della mindfulness può anche essere utilizzata per radicare la mente nel presente e ridurre l'ansia. Questa tecnica promuove la consapevolezza del corpo, la respirazione profonda al fine di ridurre la tensione fisiologica e fornisce inoltre un'attività mentale che migliora la concentrazione e riduce al minimo la distrazione.

Sessione 1: cos'è la preoccupazione?

Questa sessione introduce il concetto di preoccupazione. Al bambino viene inoltre fornita la risorsa di un termometro delle preoccupazioni. Questo strumento aiuta i bambini a visualizzare e quantificare il loro livello di ansia.

Durante questa sessione, può essere opportuno somministrare una valutazione psicometrica per l'ansia nei bambini per determinare il livello e il tipo più rilevante di disturbo d'ansia da affrontare. Inoltre, potresti trovare utile completare un genogramma con il bambino per costruire un quadro completo dell'ambiente familiare del bambino.

Sessione 2: Tutti si sentono male a volte

La chiave del principio ACT di questa sessione è l'accettazione. Questa sessione introduce il concetto di accettare i sentimenti spiacevoli. Questa sessione offre una breve psicoeducazione sulla natura e lo scopo dei sentimenti spiacevoli. Inoltre, al bambino viene chiesto di considerare i risultati associati alla lotta contro una sensazione invece di accettarla, tollerarla e aspettare che passi.

Sessione 3: Osservare se stessi

Questa sessione introduce il principio della defusione cognitiva e dell'osservazione del sé. Le attività di questa sessione forniscono una metafora per i bambini sulla separazione dei pensieri che il nostro cervello fa rispetto a ciò che è il nostro vero sé. Sottolineando che i pensieri non sono l'espressione completa della nostra persona, stiamo tentando di alleviare il bambino dall'angoscia associata all'identificazione con il contenuto di pensieri inutili o sconvolgenti.

Sessione 4: Defusione cognitiva

Questa sessione si concentra sui principi ACT di accettazione e defusione cognitiva. Questi due concetti vengono affrontati dimostrando al bambino che sebbene abbiamo un pensiero, potrebbe non essere corretto né rappresentare chi siamo effettivamente o come ci sentiamo. Identificando i pensieri come un prodotto della nostra mente separato da noi stessi, possiamo sfidare l'idea del bambino di essere i suoi pensieri. Durante questa sessione vengono suggerite istruzioni di coping basate sulla consapevolezza. Queste indicazioni sono estremamente utili per rafforzare nel bambino la consapevolezza che ciò che osserva la sua mente produrre è separato da chi è realmente. Queste indicazioni di coping sono inquadrate nel contesto dell'accettazione del pensiero e dell'attribuzione alla sua mente.

Sessione 5: continua la defusione cognitiva

Questa sessione approfondisce ulteriormente il principio della defusione, con un ampliamento delle attività fornite in precedenza. Ulteriori tecniche di defusione sono fornite per il bambino.

Sessione 6: Valori e azione impegnata

Questa sessione si concentra sui principi ACT dei valori e dell'azione impegnata. I valori sono particolarmente importanti in questa sessione, poiché il bambino avrà l'opportunità di esplorare chi è, chi vorrebbe essere e come questo influenza la sua vita. Le conseguenze del vivere al di fuori dei propri valori sono dimostrate attraverso l'esempio di Eden il Koala. Le carte valori sono fornite in appendice. Questi valori sono stati accuratamente selezionati per rappresentare un'ampia varietà di situazioni e interazioni interpersonali.

Sessione 7: Valori in diversi contesti

La sessione 7 continua l'uso della risorsa carte valori in diversi contesti. Questa sessione include anche un'attività fisica combinata con la meditazione di consapevolezza.

Sessione 8: Superare gli ostacoli

La sessione 8 pone l'accento sull'azione impegnata. Il bambino viene introdotto alla risorsa della mappa dei valori, inclusa nell'appendice. Al bambino viene chiesto di completare la mappa come indicato nella cartella di lavoro. I valori che il bambino aveva precedentemente specificato vengono ora applicati a situazioni reali, dove si immaginano possibili ostacoli che potrebbero impedire al bambino di vivere in linea con i propri valori.

Sessione 9: Modelli di ansia

Questa sessione mira ad aiutare il bambino a scrivere una "ricetta di preoccupazione". Questa ricetta delinea gli antecedenti, il comportamento e le conseguenze dei loro schemi di ansia personali. La ricetta della preoccupazione è completata su un foglio di lavoro illustrato. Il bambino viene quindi incoraggiato a concettualizzare la propria preoccupazione e a fare un brainstorming su come superarla, utilizzando le abilità precedentemente insegnate.

Sessione 10: Prevenzione delle ricadute

La sessione 10 comprende attività incentrate sulla prevenzione delle ricadute. Le risorse fornite al bambino includono un foglio di lavoro di "strumenti di sopravvivenza" per ridurre al minimo l'ansia e il bambino completa un "piano d'azione" su come lavorerà attivamente per prevenire le ricadute.

Nota per il terapeuta:

Questa sessione si svolge con la presenza sia del genitore che del bambino. Questa sessione è un'introduzione al concetto di preoccupazione. In questo manuale useremo e faremo riferimento a un termometro, con il quale valuteremo la quantità di preoccupazione provata. Questo strumento aiuta i bambini a visualizzare e quantificare il loro livello di ansia. Potresti trovare utile completare un genogramma con il bambino per costruire un quadro completo dell'ambiente familiare del bambino. Nota: per tutte le sessioni, le sezioni in caratteri grandi sono progettate per essere lette con il bambino. Sugeriamo di lasciare che il bambino scelga se leggere (ad alta voce o a bassa voce) o se legge il terapeuta.

Un messaggio per i bambini

Cos'è Mindtrain?

Mindtrain è un programma per bambini che sembrano preoccuparsi molto. Tutti si preoccupano di tanto in tanto; mamme, papà, bambini, persino il capo dello stato. È normale preoccuparsi di ogni genere di cose. In effetti, a volte la preoccupazione può aiutarci. Ad esempio, se non ci preoccupassimo di un test di ortografia, o di una verifica di matematica potremmo non prenderci la briga di studiare e finiremmo con un brutto voto.

Alcuni bambini sembrano preoccuparsi più della maggior parte dei bambini e spesso questi tipi di preoccupazione non sono quelle utili. Sono le preoccupazioni che tendono a crescere molto rapidamente e ti fanno stare davvero male dentro. Potresti pensare sia come per te. In effetti, circa un bambino su dieci sembra preoccuparsi in questo modo. Ciò significa che ogni volta che sei in un gruppo con altri bambini, è probabile che ci sia almeno un altro bambino che

è super preoccupato.

Preoccuparsi troppo o troppo spesso può diventare un problema se non si riceve il giusto tipo di aiuto. Ad esempio, potresti dedicare molto tempo ed energia a preoccuparti di qualcosa che potrebbe non accadere mai. Non solo finisci per sentirti male, ma ti perdi anche fare cose fantastiche. Chi vuole sentirsi così?

Mindtrain ti insegnerà a notare la differenza tra le preoccupazioni normali e quelle preoccupazioni gigantesche che occupano troppo spazio nella tua testa e nel tuo corpo. Ti aiuterà anche a capire meglio le tue preoccupazioni e poi a mostrarti come gestirle in modo da poter andare avanti ad essere un bambino e divertirti un po'.

Gioco Mindfulness – Ascolto consapevole 1

Il terapeuta nasconde un orologio che ticchetta mentre gli occhi del bambino sono chiusi. Il bambino deve trovare la posizione dell'orologio solo ascoltando.

Poi invertire i ruoli.

Adattamenti: nascondi altri oggetti nella stanza che emettono suoni deboli, ad es. musica debole.

Ti presento Eden

Eden si unirà a te mentre lavoriamo su questo libro.



Eden è un giovane koala che va a scuola. Eden imparerà le stesse cose che impari tu mentre lavoriamo attraverso il libro. Eden a volte è preoccupato e pensa cose che lo mettono a disagio.

Eden apparirà in questo libro e condividerà il nostro viaggio durante le settimane. Ci insegnerà giochi, abilità e attività per aiutarci a imparare come funziona la nostra mente, cosa sono le preoccupazioni e come affrontare le cose quando si fanno difficili.

Termometro delle preoccupazioni

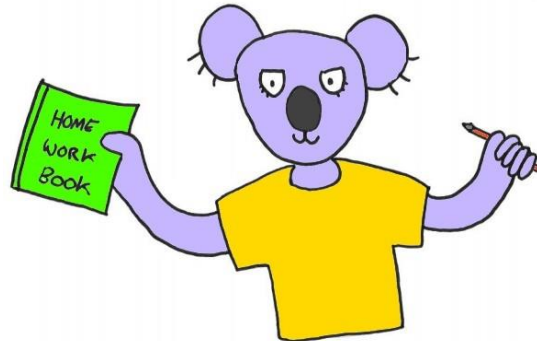
Potresti aver notato che a volte puoi sentirti preoccupato per diversi motivi. Potresti preoccuparti di metterti nei guai con tua madre, o potresti preoccuparti perché domani hai un grande evento sportivo e vuoi davvero vincere. Altre preoccupazioni potrebbero essere più difficili da capire, come per esempio potresti preoccuparti di come appari o se piaci alle persone.

Potresti anche aver notato che non tutte le preoccupazioni sembrano spaventose come le altre. Uno strumento utile che puoi utilizzare è un "termometro delle preoccupazioni". Un termometro è qualcosa che le persone usano per misurare la temperatura. Se fa freddo, il liquido all'interno del termometro rimane a un livello basso. Se il clima è caldo, il liquido sale: più è caldo, maggiore è il livello del liquido.

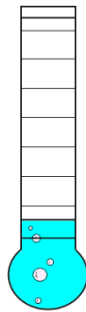
Un termometro delle preoccupazioni fa la stessa cosa di un normale termometro, ma misura invece il livello di preoccupazione che stai vivendo. Più ti senti preoccupato, maggiore è il livello del liquido.

Ecco alcuni esempi di come funziona:

Eden deve fare i compiti prima della scuola la prossima settimana.

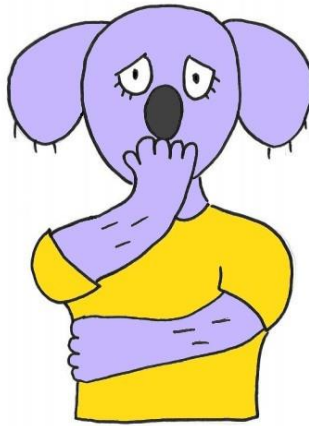


Si sente un po' preoccupato, perché vuole davvero fare un buon lavoro, ma non è troppo preoccupato per questo.

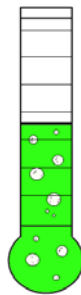


Nota che il suo termometro delle preoccupazioni è blu e contiene solo un paio di bolle. Il livello del liquido è basso e c'è molto spazio prima che raggiunga la cima.

Ora, Eden sta pensando a come ha rotto per sbaglio la finestra della cucina con una palla.



Sarà nei guai quando sua mamma tornerà a casa!

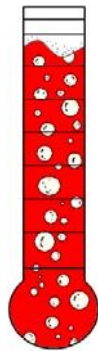


Il suo termometro è circa a metà ora, il suo colore è verde perché può ancora gestire la preoccupazione al momento, ma ha molte più bolle nel liquido e il livello è salito un bel po'!

Eden odia dover parlare di fronte alla gente ed è molto timido. Purtroppo, Eden ha scoperto che deve fare un discorso domani davanti a tutta la scuola in assemblea.



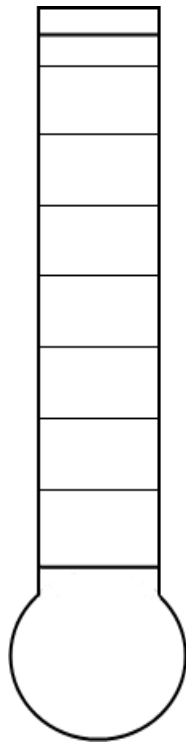
Guarda il termometro adesso



Il termometro di Eden è rosso e il liquido è così pieno di bolle che sembra che stia per traboccare. Poiché Eden è preoccupato al massimo, il fluido nel termometro è quasi al limite.

Prova a esercitarti con il tuo termometro delle preoccupazioni.
Pensa a qualcosa di cui ti preoccupi e colora quello vuoto qui sotto.
Ricordati di aggiungere bolle e disegnare il liquido al livello
che pensi abbia raggiunto la tua preoccupazione.

La mia preoccupazione è:



Meditazione

Il termometro di Eden è rosso e il liquido è così pieno di bolle che sembra che potrebbe traboccare. Poiché Eden è il più preoccupato possibile, il fluido nel termometro è quasi al massimo.

Prova a esercitarti con il tuo problema delle preoccupazioni. Pensa a qualcosa di cui ti preoccupi e colora quello vuoto qui sotto. Ricordati di aggiungere bolle e aspirare il liquido al livello che pensi abbia raggiunto la tua preoccupazione.

~~

Per prima cosa chiudi gli occhi, assicurati di essere seduto comodamente. Conteremo i nostri respiri, mentre inspiriamo ed espiriamo. Inizia inspirando lentamente e profondamente e conta uno. Espira lentamente e conta di nuovo uno.

Inspira di nuovo lentamente, conta due, espira lentamente e conta due.

Inspira di nuovo lentamente, conta tre, espira lentamente e conta tre.

Continua fino a raggiungere il numero cinque...

Ora ricominciamo. Ricomincia dal numero uno, contando fino a cinque.

Ricorda di contare entrambi quando ispiri ed espiri.

Se noti gli stessi pensieri che ti vengono in mente, va bene. Una volta che ti accorgi che ciò sta accadendo, riporta la tua attenzione sul conteggio.

rrr

Nota per il terapeuta

Il principio chiave ACT di questa sessione è l'accettazione. Questa sessione si concentra sull'introduzione del concetto di accettazione dei sentimenti spiacevoli. Questa sessione offre una breve psicoeducazione sulla natura e lo scopo delle emozioni e sensazioni spiacevoli. Inoltre, al bambino viene chiesto di considerare le conseguenze associate alla lotta contro una sensazione invece di accettarla e aspettare che passi.

Gioco Mindfulness – Ascolto consapevole 2

Il terapeuta e il bambino si siedono nella stanza con gli occhi chiusi. Ognuno, a turno, nomina un suono che può sentire. Continua finché non vengono riconosciuti i suoni più deboli e lontani

— — —

Messaggio per il bambino

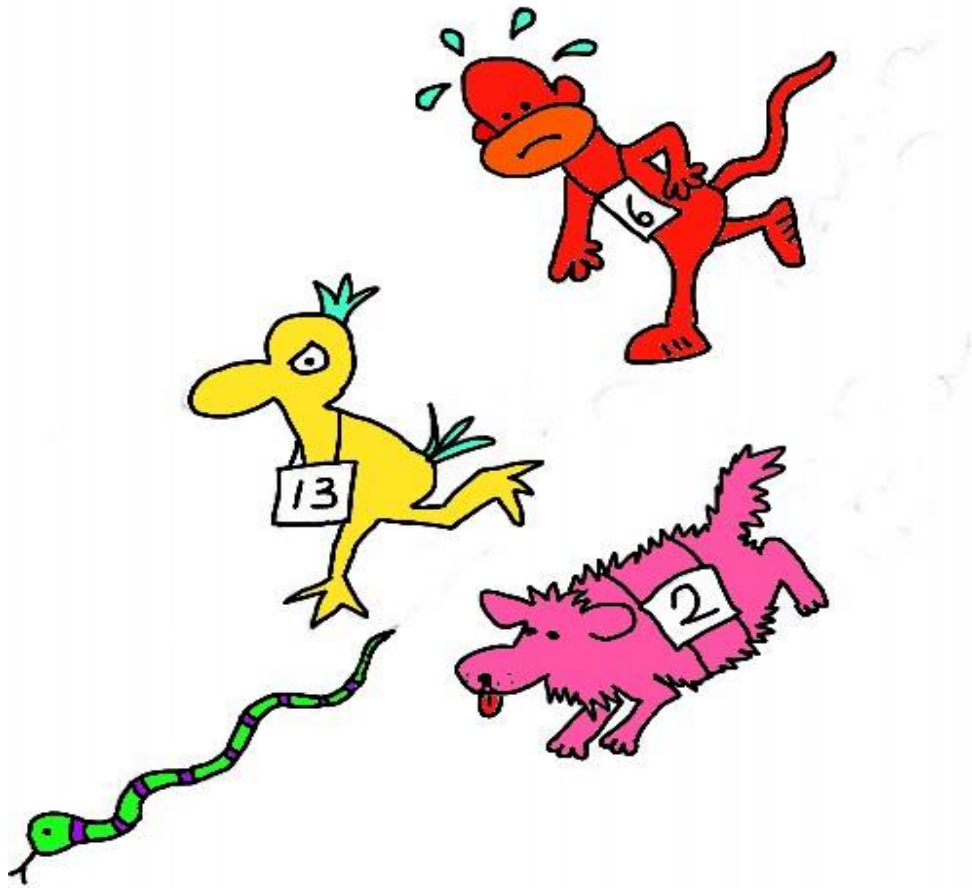
Ci sentiamo tutti a disagio di tanto in tanto

Sentirsi a disagio significa provare sentimenti che non ci piacciono molto. Potrebbe essere un dito del piede dolorante, un mal di pancia o un prurito al ginocchio. Sapevi che una sensazione spiacevole a volte può aiutarti? Ad esempio, quando hai la sensazione di dover andare in bagno, ti senti a disagio ma ti aiuta a sapere che devi andare in bagno in tempo. E se mangi troppo a una festa di compleanno? Un mal di pancia farebbe sentire a disagio, ma ci aiuta a sapere di smettere di mangiare.

Riesci a pensare a un momento in cui una sensazione spiacevole ti ha aiutato?

Possiamo anche sentirci a disagio all'interno del nostro corpo. La tristezza e le preoccupazioni sono dentro sentimenti che di solito non ci piacciono. L'ansia è un tipo di sensazione spiacevole che tutti noi abbiamo di tanto in tanto. Ansia è un'altra parola per le preoccupazioni o le cose che ti fanno sentire spaventato. Proprio come la sensazione di andare in bagno, l'ansia potrebbe farti sentire a disagio ma può davvero aiutarti.

Immagina di essere in procinto di partecipare a una gara di corsa e il premio è qualcosa che hai sempre desiderato. Mentre ti prepari per la gara, inizi a notare che il tuo cuore batte abbastanza velocemente e potresti anche essere un po' tremante. Chiamiamo questi strani sentimenti "preoccupazioni corporee". Significa che la nostra ansia sta accadendo nel nostro corpo. Tutti questi sentimenti possono essere scomodi ma in realtà ci aiutano, facendoci correre più veloci. Chissà, potrebbe aiutare così tanto che potresti persino vincere la gara!



Ora immagina che non ti importi davvero di quel premio o delle gare. Il tuo corpo si sentirebbe semplicemente normale, senza la preoccupazione corporea. Probabilmente ti sentiresti più a tuo agio, ma correresti più lentamente.

Quindi, come puoi vedere, un po' di ansia può aiutarci a realizzare cose meravigliose. Se non avessimo ansia, non otterremmo molto.

Riesci a pensare a un momento in cui un po' di ansia ti ha aiutato? Valuta la tua preoccupazione sul termometro in quel momento?

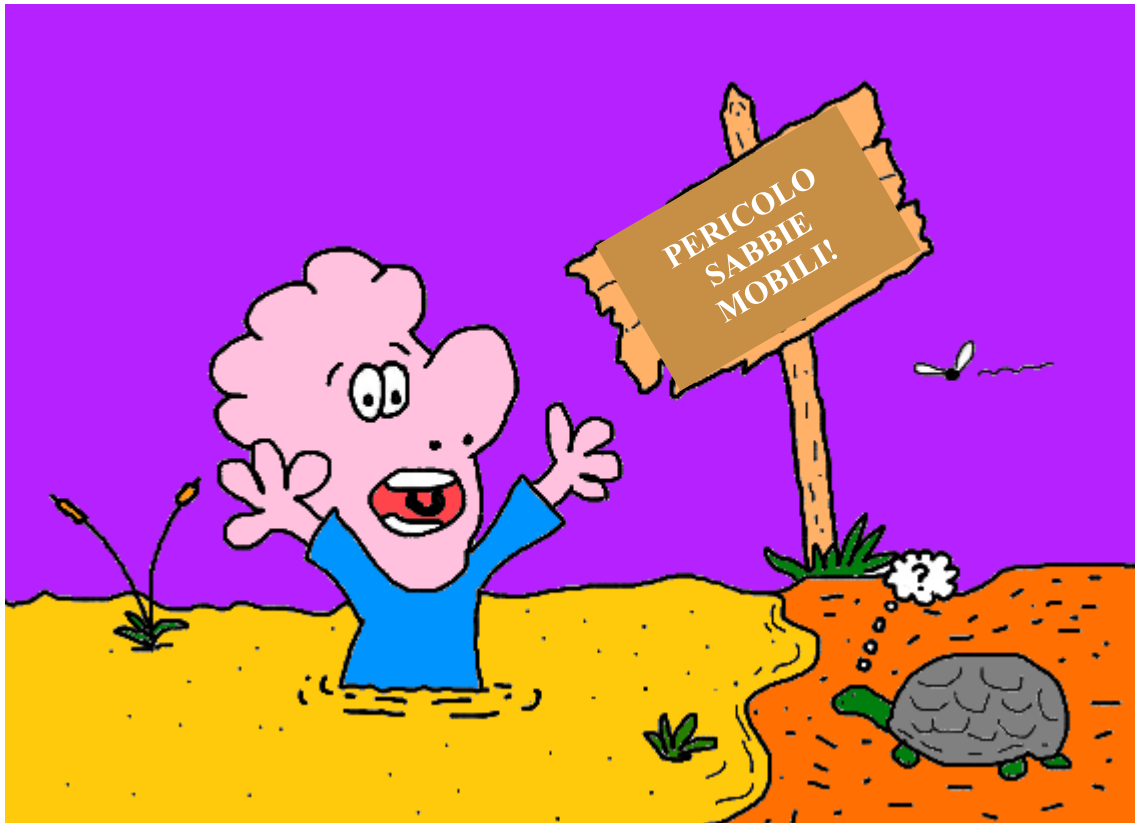
Lottare o accettare

Lottare è ciò che alcune persone fanno per cercare di liberarsi dei sentimenti spiacevoli. Provano molte cose per far sparire la sensazione. Se ti senti triste di dover lasciare la casa del tuo amico, potresti provare a fare ogni sorta di cose per evitare di uscire di casa, come urlare o rifiutarti di muoverti. Potresti aver capito che questo di solito non funziona molto bene e spesso finisce in discussioni.

Se accettiamo sentimenti spiacevoli invece di combatterli, spesso le cose possono funzionare meglio.

Hai mai sentito parlare di sabbie mobili? È un posto in alcune parti del deserto che sembra un po' uno stagno fangoso e sabbioso. Il problema è che se cadi nelle sabbie mobili, affondi lentamente, giù, giù e senza aiuto potresti persino affogare.

Molte persone si sono chieste cosa sia meglio fare se dovessi cadere nelle sabbie mobili. Alcune persone scalciano e agitano le braccia cercando di uscire. Combattono contro le sabbie mobili. Ma più lo fanno, più velocemente affondano. Lottare contro le sabbie mobili è in realtà la cosa più inutile da fare. Quelle persone che cercano di rimanere ferme e aspettano aiuto difficilmente affondano e hanno buone possibilità di essere salvate.



Allo stesso modo, quando prendiamo a calci e lottiamo contro qualcosa che non ci piace, come annoiarsi durante un lungo viaggio in macchina, ci fa sentire peggio. Probabilmente renderebbe il viaggio in macchina ancora più lungo. Accettare un problema difficile, tuttavia, significa che ci sentiamo un po' a disagio ma non peggioriamo le cose. Potremmo sentirci un po' annoiati ma non arrabbiarci per questo e quindi il viaggio andrebbe davvero meglio.

Riesci a pensare a un momento in cui accettare una situazione, invece di combatterla, ti ha aiutato?
Valuta la tua preoccupazione sul termometro in quel momento.

Introduzione attività: *Permettere ai sentimenti di disagio di essere presenti*

Tutti abbiamo giorni che sembrano davvero duri, specialmente quando ci troviamo in una situazione che semplicemente non ci piace. Potrebbe essere andare a lezione di matematica, fare un esame o visitare un parente che non ti piace. Forse andare a scuola. Durante questi periodi, quei sentimenti spiacevoli possono sembrare davvero, davvero forti e iniziamo a fare tutto il possibile per combattere quei sentimenti spiacevoli. Immagina di avere il coraggio di permettere a quei sentimenti spiacevoli di essere lì, solo il tempo necessario per affrontare la situazione.

Pensa a una situazione che ti fa sentire a disagio. Immagina di poterlo accettare, anche se non ti piace. Tutto quello che devi fare è attraversarla. Ora scrivi tutte le buone e le cattive ragioni per accettare o evitare la situazione.

Accettare la situazione:

Buoni motivi	Cattivi motivi

Evitare la situazione

Buoni motivi	Cattivi motivi

Non è facile accettare situazioni scomode, ma una volta che ti eserciti abbastanza a farlo, affronterai le cose molto meglio. Impareremo molti trucchi per accettare sentimenti spiacevoli, ma per ora, quando noti quei sentimenti che si insinuano in te, vorremmo che tu dicessi due frasi a te stesso:

"Posso affrontarlo per ora."

"Questa sensazione non durerà per sempre."

Meditazione Tolleranza del disagio

Iniziamo trovando una posizione comoda sulla sedia. Se preferisci, puoi sdraiarti per terra. In ogni caso, assicurati che le gambe e le mani non siano incrociate e in una posizione rilassata.

Quando ti senti a tuo agio, chiudi gli occhi e fai un respiro lungo e profondo... e poi espira. Mentre espiri, assicurati di soffiare via tutta quella vecchia aria stantia dai polmoni. E inspira di nuovo... ed espira... svuotando completamente i polmoni. Facciamolo di nuovo. Dentro e fuori...

Questa volta, mentre inspiri, nota che mentre l'aria riempie la tua pancia, questa diventa più grande. Quando espiri, la pancia diventa di nuovo più piccola. Ora fai alcuni respiri profondi da solo, notando l'ascesa e la caduta della pancia... pausa

Ora, mentre continui a respirare, vorrei che notassi altre parti del tuo corpo. Cerca di notare come si sentono. Nota la sensazione del tuo sedere. Nota dove entra in contatto con la sedia o il pavimento. Potrebbe essere una sensazione dura o forse una sensazione morbida.

Ora nota le tue mani. Stanno toccando un'altra parte del tuo corpo? O riesci a sentire l'aria sulle tue mani?

Ora vorrei che pensassi a tutte le parti del tuo corpo e sceglissi una parte che ti fa sentire a disagio o ti dà fastidio. Potrebbe essere una parte della tua sedia che ti preme contro. Potrebbe essere una strana sensazione di pancia. Potrebbe essere un cuore che batte. Pensa solo a quella parte del tuo corpo che si sente più a disagio. Voglio davvero che ti concentri su di esso. Pensa a come lo senti. Fa male? È pungente? Immagina che aspetto ha... di che colore è? È grande? Piccolo? Si muove? E' fermo?

Prova a immaginare di disegnare un contorno attorno ad esso in modo da poterlo davvero osservare bene. Non cercare di cambiarlo, lascia che quella sensazione sia lì. Non ti deve piacere questa sensazione, ma puoi permettere che sia lì, così com'è.

Ora torneremo al nostro respiro, ma questa volta immaginiamo di respirare IN quella parte scomoda del tuo corpo.

Quindi, di nuovo, fai un respiro lungo e profondo... e poi espira. Mentre espiri, assicurati di soffiare via tutta quella vecchia aria stantia dai polmoni.

E inspira di nuovo, questa volta inspirando in quella parte scomoda del tuo corpo... ed espira... svuotando completamente i polmoni.

Facciamolo di nuovo. Respira nel punto scomodo, fai davvero un bel respiro per fargli spazio... ed esci...

Continua a fare altri tre respiri in questo modo, a tuo piacimento. Ricordando mentre inspiri, di fare spazio alla parte scomoda del tuo corpo...

E ora riporta la tua attenzione su tutto il tuo corpo. Immagina com'è posizionato il tuo corpo nella stanza. Quando sei pronto, apri gli occhi e stiracchiati.

Nota per il terapeuta

Questa sessione introduce il principio della defusione cognitiva e dell'osservazione del sé. Le attività di questa sessione forniscono una metafora per i bambini sulla separazione del sé come osservatore e del sé come pensiero. Sottolineando che i pensieri non sono l'espressione completa della nostra persona, stiamo tentando di alleviare il bambino dall'angoscia associata all'identificazione con il contenuto di pensieri inutili o sconvolgenti.

Gioco Mindfulness – Il lato positivo

Una persona inizia con una storia che ha un lato positivo e uno negativo. Fai a turno per dare lati positivi e negativi alla storia in continua crescita.

Per esempio:

"La cattiva notizia è che fuori piove... Il lato positivo è che riesco a finire il progetto su cui ho lavorato... Il lato negativo è che non ho i materiali necessari per il progetto... Tra i lati positivi, il mio vicino ha un sacco di cose artigianali... ecc.

Messaggio per i bambini

Il prossimo amico che vorremmo presentare è Watchy, il gufo che osserva.



Watchy è sempre appollaiato in alto sul suo albero preferito. Sta seduto lì tutto il giorno e gli piace guardare cosa sta succedendo intorno a lui. È molto curioso ed è davvero bravo a notare come si sentono le persone e cosa stanno pensando. Watchy è molto interessato ai koala e, poiché condividono lo stesso albero, di solito si trovano nelle vicinanze.

Oggi faremo un po' di lavoro per notare noi stessi. Ogni volta che facciamo delle cose, una parte del nostro cervello osserva ciò che facciamo. Ci piace chiamarlo 'l'osservatore'. Questa parte del nostro cervello è molto simile a Watchy il gufo. L'osservatore nel nostro cervello e Watchy il gufo amano entrambi sedersi sopra tutto e controllare cosa sta succedendo intorno a loro.

La cosa veramente interessante di questo è che l'osservatore non è influenzato da ciò che sta accadendo intorno ad esso. Proprio come Watchy il gufo, la parte del nostro cervello che osserva non è stressata o preoccupata; studia solo cosa sta succedendo.

Ecco una foto di Eden il Koala. Nota che Watchy il gufo sta facendo la sua cosa preferita: stare seduto e guardare!

Eden sta passando una buona giornata. Puoi vedere che Eden sta salutando e sorridendo. Scrivi quali pensieri pensi che abbia Eden e scrivi accanto al corpo di Eden come pensi che stia (ad esempio rilassato, a tuo agio, battito cardiaco basso, respiro lento).

Puoi anche scrivere accanto a Watchy cosa pensi che vedrebbe accadere.



Il koala Eden

il gufo Watchy

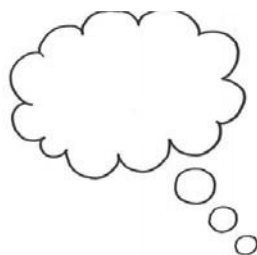


Dove pensi che Eden sarebbe sul termometro delle preoccupazioni? Colora il livello qui sotto.



Eden decide quindi di fare una passeggiata nella boscaglia quando appare un grande ragno! Eden sa che non è un ragno pericoloso, ma odia lo stesso i ragni. Eden ha molta paura e vuole scappare. Scrivi quali pensieri credi stia avendo Eden, cosa pensi stia succedendo al corpo di Eden e cosa pensi che Watchy vedrebbe accadere.

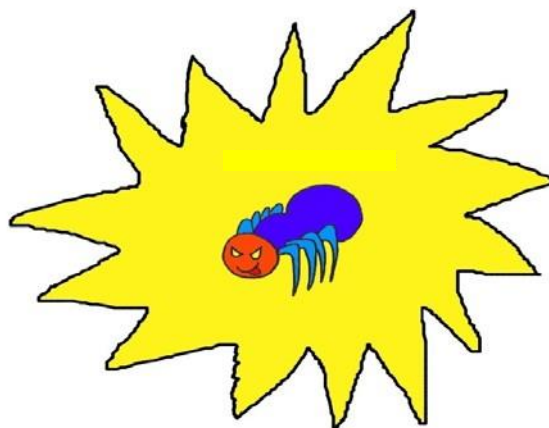
Cosa potrebbe pensare Eden?



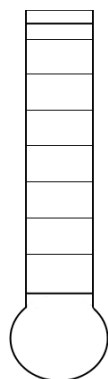
Cosa potrebbe vedere Watchy?



Cosa potrebbe accadere nel corpo di Eden?



Dove sarebbe Eden sul termometro delle preoccupazioni?
Coloralo in questo momento e confrontalo con quello di
prima.

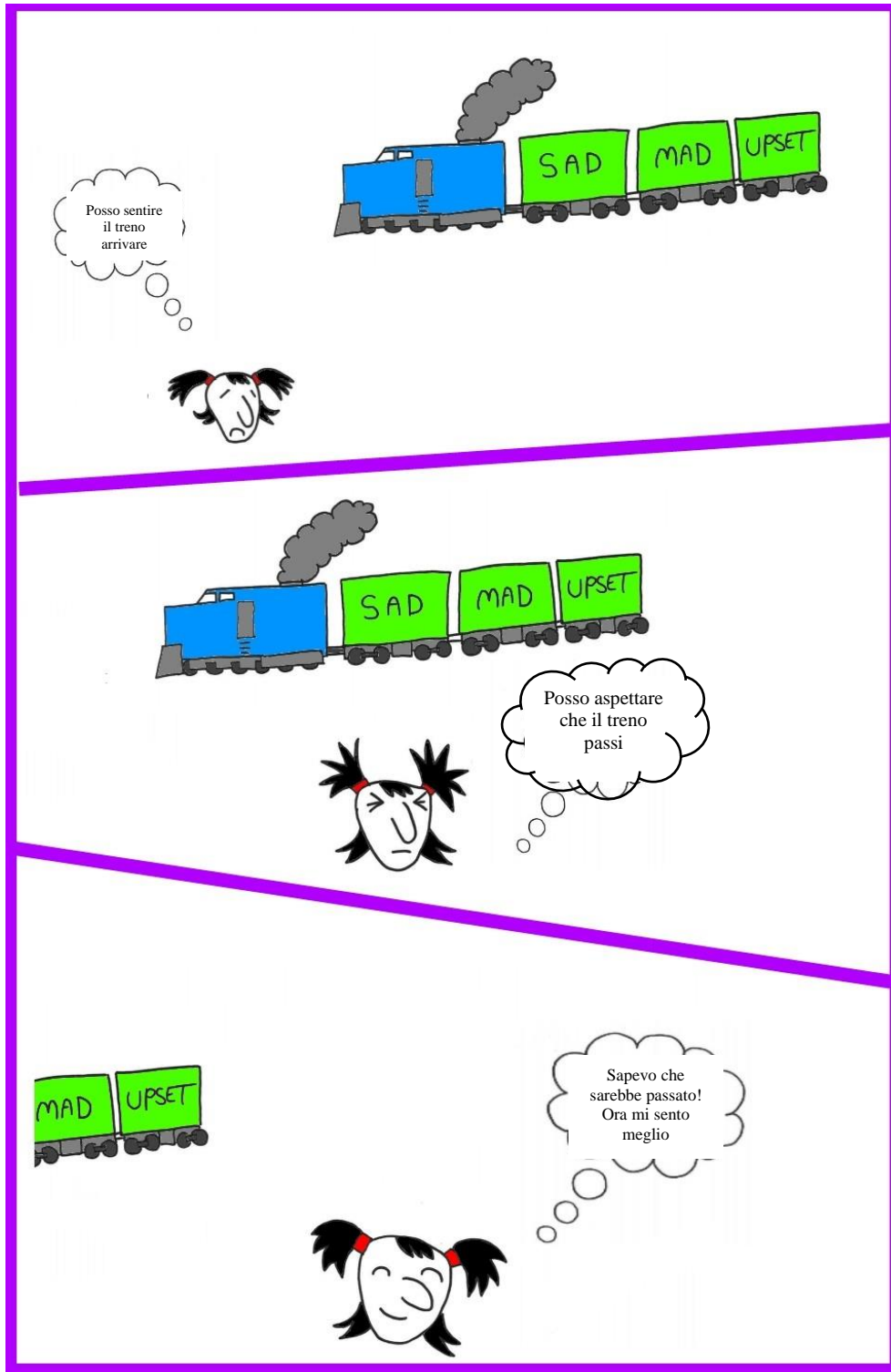


La scorsa settimana abbiamo imparato come accettare i nostri pensieri e lasciarli andare. Ecco un promemoria:

immagina che i tuoi sentimenti siano attaccati a un treno merci. Quando le tue preoccupazioni vengono verso di te, puoi sentire il rombo del treno, il rumore del motore, puoi sicuramente dire quando stanno arrivando. Ma, come un treno che arriva lungo i binari, sai che puoi aspettare che passi.

Alcuni treni merci hanno molte, molte carrozze e impiegano molto tempo per passare, mentre altri hanno solo un paio di carrozze e sfrecciano in pochi secondi.

Quando il treno ci passa accanto, fa molto rumore e può anche essere spaventoso per alcune persone. Ma se sappiamo che alla fine passerà, possiamo permettergli di andare oltre. Quando il treno è passato, sentiamo il rumore del motore che scompare in lontananza e apprezziamo la pace e la tranquillità che rimangono.



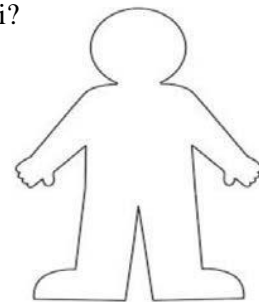
Se Eden potesse accettare le sue preoccupazioni sul ragno e ricordare che può semplicemente aspettare che passino, proprio come un treno, quale sarebbe il livello di preoccupazione di Eden? Riesci a pensare ad altre cose che Eden può dire per aiutarsi ad affrontare il momento?

Ora è il tuo turno! Sotto, c'è un'immagine vuota di una persona. Se lo desideri, puoi colorare e disegnare te stesso come persona. C'è anche una parte in cui puoi scrivere un'esperienza che ti ha fatto sentire ansioso, preoccupato, scioccato o spaventato. Invece di un gufo, nell'angolo in alto a destra c'è una piccola persona, che rappresenta il tuo "osservatore". Annota ciò che il tuo osservatore avrebbe osservato quando ciò è accaduto.

Quali erano i tuoi pensieri?



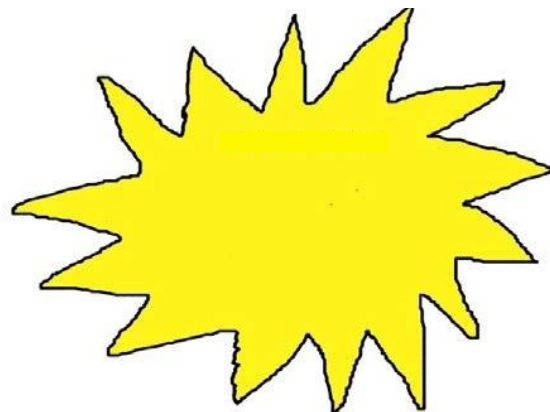
Cosa osserveresti?



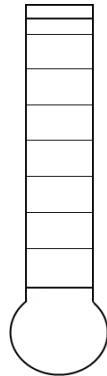
Cosa succede nel tuo corpo?



Qual era la situazione?



Dov'eri sul termometro delle preoccupazioni? Colora il livello.

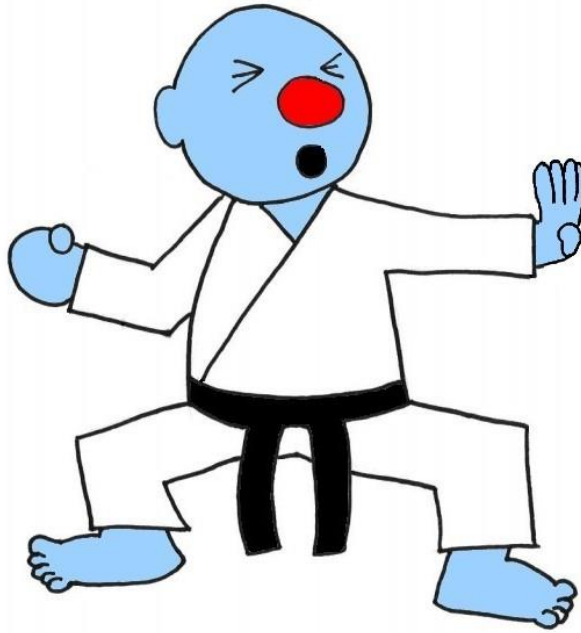


Ricordi della scorsa settimana le affermazioni che usavamo per aiutarci a calmarci?

Le dichiarazioni erano

- "Posso affrontarlo per ora"
- "Questa sensazione non durerà per sempre"

Prova a dire queste cose quando il tuo termometro delle preoccupazioni raggiunge un livello elevato.



Psicoeducazione: Monaco superuomo?

Hai mai sentito parlare dei monaci Shaolin Kung-Fu? Sono noti per le loro abilità nelle arti marziali e per essere in grado di fare acrobazie che sembrano sovrumane. Una delle loro acrobazie più famose è "Iron Body", dove un monaco può essere colpito con un grosso bastone senza farsi male. Un altro è rompere un mucchio di blocchi di cemento con un solo pugno.

Per fare questo, i monaci si allenano per molti, molti anni per sviluppare queste tecniche, trascorrendo ore ogni giorno a lavorare sulla propria forma fisica.

Tuttavia, qualcosa di cui molte persone non si rendono conto è che questi monaci allenano le loro menti così come i loro corpi.



Quindi ti starai chiedendo come questi monaci sviluppino questi poteri speciali. La risposta è attraverso una pratica chiamata meditazione.

La meditazione può aiutarti a notare ciò che il tuo cervello ti sta dicendo e a concentrarti su ciò che è importante. Cervelli impegnati a volte possono essere utili, ad esempio quando devi risolvere un problema di matematica o trovare idee per una storia. Altre volte, un cervello impegnato non è così utile, come quando hai bisogno di concentrarti solo su una cosa come l'equilibrio su una trave mobile. Questi sono i tempi in cui la meditazione può davvero aiutare.

Ci sono molti modi per meditare. Alcuni funzioneranno bene per te e altri no. Non mollare però. Prova alcuni tipi finché non trovi quello giusto per te.

Meditazione scan del corpo

Iniziamo trovando una posizione comoda sulla sedia. Se preferisci, puoi sdraiarti per terra. In ogni caso, assicurati che le gambe e le mani non siano incrociate e in una posizione rilassata.

Quando ti senti a tuo agio, chiudi gli occhi e fai un respiro lungo e profondo... e poi espira. Mentre espiri, assicurati di soffiare via tutta quella vecchia aria stantia dai tuoi polmoni e di inspirare di nuovo... ed espirare, svuotando completamente i polmoni. Facciamolo di nuovo. Dentro e fuori...

Questa volta, mentre inspiri, nota che mentre l'aria riempie la tua pancia, questa diventa più grande. Quando espiri, la pancia diventa di nuovo più piccola. Ora fai alcuni respiri profondi da solo, notando l'ascesa e la caduta della pancia... Pausa.

Ora, mentre continui a respirare, vorrei che notassi come si sentono le tue mani. Sono calde? Fredde? Forse sono un po' appiccicose? Prova a pensare se le tue mani toccano qualcosa? Forse stanno toccando le gambe, o il pavimento, o l'una con l'altra... Nota la sensazione dell'aria sulle tue mani... Trascorri i prossimi momenti concentrandoti sulle tue mani mentre noti tutti le sensazioni che le riguardano.

Ora mentre continui a fare i tuoi lunghi respiri profondi, inizia a notare le sensazioni nei tuoi piedi. Cosa provano i tuoi piedi? Sono stanchi? Rilassati? Doloranti?... Sono caldi? Freddi? Ora osserva se i tuoi piedi toccano qualcosa. Forse stanno toccando il pavimento, o si toccano l'un l'altro... Nota la sensazione dell'aria sui tuoi piedi. Trascorri i prossimi momenti concentrandoti sui tuoi piedi mentre noti tutti i sentimenti che li circondano.

Ora rivolgiti la tua attenzione alla pancia. Pensa solo alla tua pancia. Nota come diventa più grande mentre inspiri e si restringe mentre espiri. Prova a immaginare l'aria mentre entra attraverso la bocca, in gola e nella pancia. E poi seguila mentre esce di nuovo... Nota davvero tutte le sensazioni nella tua pancia mentre l'aria entra ed esce. Fai alcuni respiri profondi, cercando davvero di immaginare l'aria che entra ed esce dalla tua pancia... Ricorda mentre espiri, assicurati di soffiare via tutta quella vecchia aria stantia dai polmoni.

Continua a fare altri tre respiri in questo modo, a tuo piacimento. Ricordando mentre inspiri, di notare tutto ciò che si muove dentro e fuori dalla tua pancia...

E ora riporta la tua attenzione su tutto il tuo corpo. Respiriamo in tutte le parti del nostro corpo, a cominciare dai piedi. Immagina di inviare un grande respiro nei tuoi piedi... e poi respirare nelle gambe... salire fino ai fianchi... la pancia... il petto... respirare nelle spalle... tutto il viso, bocca, naso, occhi, fronte... e ora respira nel tuo collo... poi giù per entrambe le braccia...

Ora immaginiamo di nuovo tutto il nostro corpo e torniamo a fare un bel respiro profondo nella nostra pancia... poi di nuovo fuori, e mentre lo fai, nota dove sei nella stanza. Quando sei pronto, apri gli occhi e ti puoi stiracchiare.

Note per il terapeuta

Questa sessione si concentra sui principi ACT di accettazione e defusione cognitiva. Questi due concetti vengono affrontati dimostrando al bambino che, sebbene abbiamo un pensiero, potrebbe non essere corretto né rappresentare chi siamo effettivamente o come ci sentiamo. Identificando i pensieri come un prodotto della nostra mente separato da noi stessi, possiamo sfidare i concetti del bambino di sé come pensieri.

Le indicazioni di coping sono suggerite durante questa sessione. Queste affermazioni sono estremamente utili per far comprendere al bambino che ciò che la sua mente produce è separato da chi è realmente. Queste indicazioni di coping sono inquadrate nel contesto dell'accettazione del pensiero e dell'attribuzione alla loro mente.

La consapevolezza viene affrontata attraverso una sessione di meditazione progettata per radicare la mente nel presente. Questa tecnica promuove la consapevolezza del corpo con la respirazione profonda per ridurre la tensione fisiologica. Fornisce inoltre un'attività mentale per migliorare la concentrazione e ridurre al minimo le distrazioni.

Gioco di Mindfulness Game - Burattini

Sia il bambino che il terapeuta fingono di essere burattini.

Inizia stando in piedi come se i fili del burattino ti sostenessero. Piega lentamente ogni parte del tuo corpo in una posizione più piegata. Chiedi al bambino di concentrarsi e di notare ogni parte del corpo mentre crolla.

Termina con una scossa e stiracchiati. Ripeti l'attività come un robot rigido.

Adattamenti:

- Una persona come burattinaio, l'altra come burattino
- Punto di partenza da sdraiato

Attività introduttiva: Tutti i pensieri sono veri?

Ricordi il nostro amico Eden il Koala?

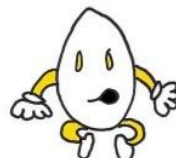


Eden Koala ha delle foto di 6 bambini qui sotto. Alcune delle cose che stanno pensando potrebbero essere un po' sciocche, mentre altre sono un po' più realistiche. Esamina ogni immagine e decidi se i pensieri sono sciocchi, veri o qualche volta veri. Poi valuta dove pensi che sarebbe il pensiero per ogni bambino sul termometro delle preoccupazioni.

Sono una banana



Odio mamma e papà



Ho fatto del mio meglio



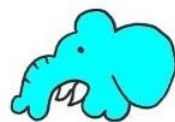
Non sono bravo in niente



Voglio bene a mio fratello



Non piaccio a nessuno



Tutti pensieri sono veri?

Solo perché qualcuno dice che qualcosa è vero non significa necessariamente che lo sia.



Ad esempio, se dico che i koala sono verdi, questo lo rende vero?

Se qualcuno mi dice che sta nevicando a Sydney in estate, significa che è vero?



Allo stesso modo, se la tua mente ti dice che sei stupido, o che odi tua madre, questo non significa necessariamente che anche queste cose siano vere. È importante rendersi conto che quando siamo in cima al termometro delle preoccupazioni, può essere molto difficile riconoscere cosa sia un pensiero sciocco o un pensiero realistico.

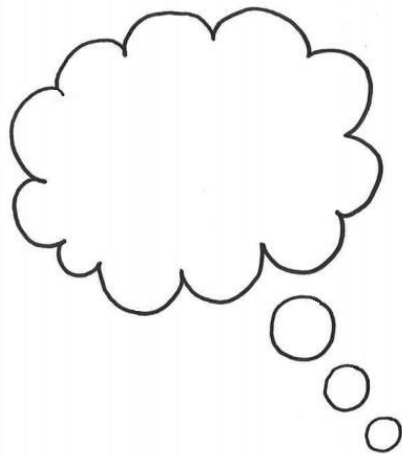
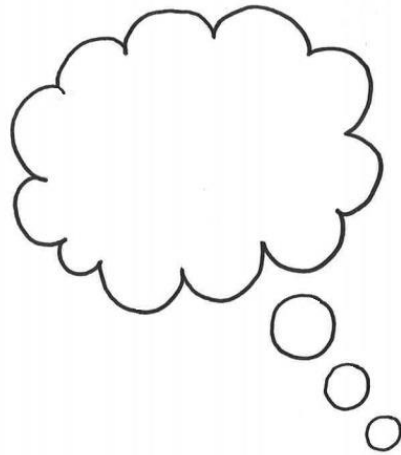
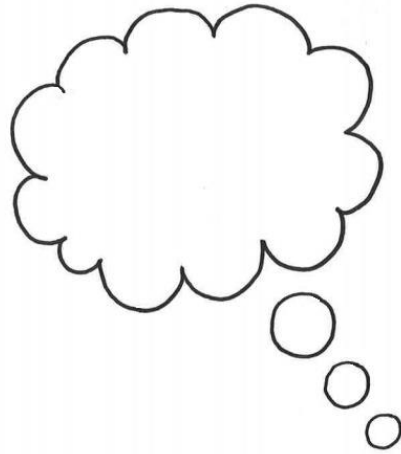
Solo perché pensiamo qualcosa, non significa che sia vero.

Diamo un'occhiata alla storia di Olivia. Siediti e rilassati mentre leggo la sua storia per te:

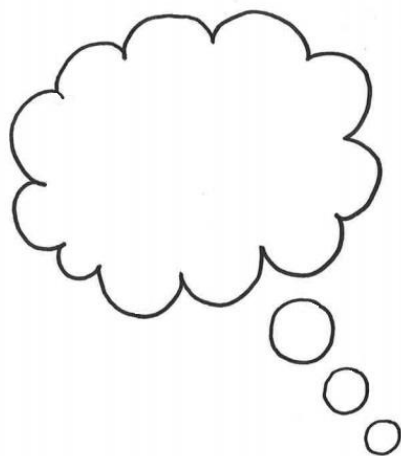
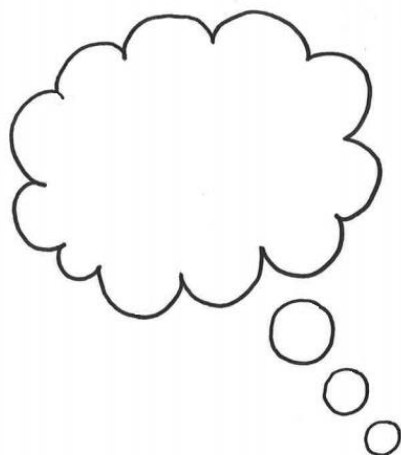
Olivia non vedeva l'ora di trascorrere il pomeriggio a casa della sua amica Sarah. Avevano già pianificato tutte le cose che avrebbero fatto insieme. Quella mattina, la mamma di Olivia stava parlando al telefono da molto tempo.

Quando ha finito la sua telefonata, ha spiegato a Olivia che avrebbero dovuto passare il pomeriggio a casa di zia Maggie. Olivia ha ricordato a sua madre che doveva andare a casa di Sarah, ma sua madre ha spiegato che zia Maggie aveva un grosso problema che solo gli adulti possono capire e che avrebbe dovuto annullare il suo gioco con Sarah.

Olivia si arrabbiò molto. Ha urlato "non è giusto" ed è corsa nella sua stanza, sbattendo la porta dietro di sé. Non vedeva l'ora di vedere Sarah e si sentiva molto arrabbiata con la mamma. Olivia si sedette sul letto piangendo. C'erano molti pensieri diversi su sua madre che le attraversavano mente. Riesci a indovinare quali erano quei pensieri?

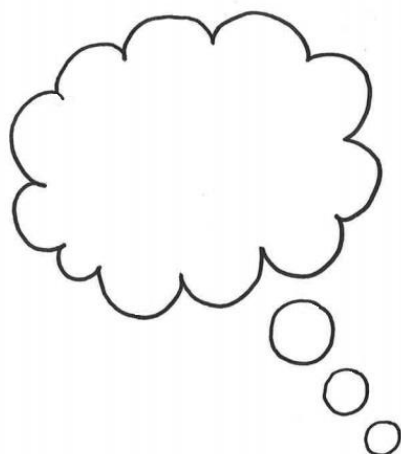
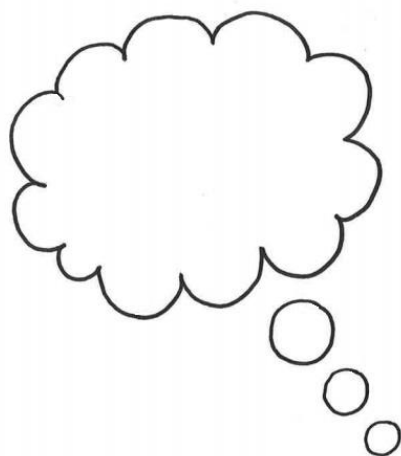


Olivia e sua madre sono salite in macchina e sono arrivate a casa di zia Maggie. Era ovvio che zia Maggie aveva pianto molto. La figlia di 3 anni di zia Maggie, Isabelle, continuava a dire che aveva fame e mal di pancia, ma nessuno sembrava accorgersene. Tutti gli adulti erano impegnati con zia Maggie. Olivia ha deciso di aiutare Isabelle a trovare uno spuntino. Le due ragazze hanno quindi giocato insieme e Olivia si è calmata. Era felice di poter aiutare Isabelle. Olivia guardò sua madre che stava preparando una tazza di tè a zia Maggie. Riesci a indovinare quali pensieri aveva Olivia su sua madre adesso?



Ora guardiamo indietro ai pensieri che aveva su sua madre quella mattina. Sono gli stessi? Olivia odia davvero sua madre? Come possiamo vedere, i suoi pensieri vanno e vengono, ma lei è sempre Olivia. Solo perché li pensava non significava che fosse vero. Olivia è una ragazza gentile la cui mente le ha detto cose brutte su sua madre, solo per un breve periodo.

Ora è il tuo turno. Pensa a un momento della scorsa settimana in cui hai avuto un pensiero molto forte che ti attraversava la mente. Prova a trasformarlo in un momento in cui il tuo termometro delle preoccupazioni era davvero alto. Disegnamolo con i fumetti:



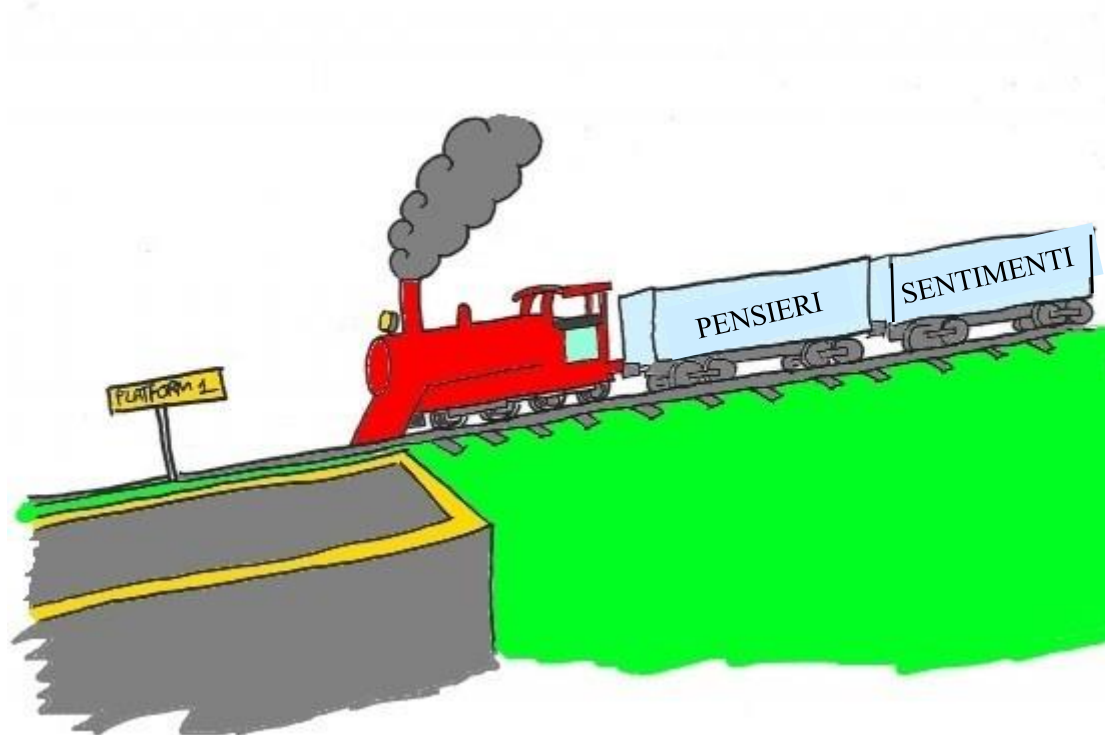
Ora cambiamo quei fumetti in:
Sto pensando che...
La mia mente mi sta dicendo...

Riesci a vedere come ci mostra che solo perché pensiamo qualcosa non significa che sia vero? È solo qualcosa che la nostra mente ci sta dicendo in quel momento.

Quando ci pensi in questo modo, qual è il tuo punteggio sul termometro delle preoccupazioni?

Tutti i pensieri passano

È importante ricordare che ogni volta che ti senti male, passerà.



Un buon modo per immaginarlo è pensare a te stesso in attesa in una stazione ferroviaria. Il treno potrebbe fermarsi alla stazione, ma sai che passerà una volta arrivato. Il treno si ferma semplicemente per far scendere e salire i passeggeri, quindi prosegue lungo il binario. Sta a te decidere se salire sul treno o semplicemente lasciar passare il treno.

Proprio come un treno, pensieri e sentimenti difficili da affrontare passeranno se glielo lasciamo fare.

A volte, quando le cose non vanno così bene nella vita, o quando ti senti particolarmente preoccupato o impaurito, può essere d'aiuto avere alcune cose che puoi dire a te stesso per sentirti meglio. Queste cose ci aiutano a scegliere di non salire sul treno e di lasciarlo passare. La maggior parte di queste cose ci aiuta a capire che possiamo affrontare ciò che sta accadendo e che siamo abbastanza forti da lasciare che le cose passino.

Prova alcune di queste affermazioni per te stesso ogni volta che ne hai bisogno. Puoi anche combinare affermazioni o provare a inventarne di tue, che è ancora più interessante ed efficace!

"Posso affrontare questo"

"Lascia passare il treno dalla stazione"

"Non mi piace molto questa sensazione ma so che passerà"

"Sembra scomodo, ma posso affrontarlo"

"Questo non durerà per sempre"

"La mia mente mi sta dicendo che..."

"Perché penso le cose, non significa che siano sempre vere"

Meditazione

Ora faremo una meditazione sulla nostra mente e sui nostri pensieri. Quando fai questa meditazione, potresti scoprire che i pensieri spuntano nella tua testa. Va bene che questi pensieri arrivino perché, come abbiamo imparato oggi, andranno e verranno e non dureranno per sempre. Questa meditazione ci aiuta a notare i pensieri e lasciarli andare dalla nostra mente quando sono pronti per partire, come un treno che parte dalla stazione.

~~

Per prima cosa chiudi gli occhi, assicurati di essere seduto comodamente. Conteremo i nostri respiri, mentre inspiriamo ed espiriamo. Inizia inspirando lentamente e profondamente e conta uno. Espira lentamente e conta di nuovo uno.

Inspira di nuovo lentamente, conta due, espira lentamente e conta due. Inspira di nuovo lentamente, conta tre, espira lentamente e conta tre. Continua fino a raggiungere il numero cinque...

Ora ricominciamo, ricominciamo dal numero uno, contando fino a cinque. Ricorda di contare entrambi quando ispiri ed espiri.

Se noti gli stessi pensieri che ti vengono in mente, va bene. Una volta che lo noti, riporta la tua attenzione sul conteggio.

Questa meditazione è molto utile per notare e lasciare andare i pensieri, perché richiede di concentrarsi sul conteggio e sulla respirazione, che rilassano il corpo e ti fanno spostare dai pensieri al conteggio. Quando un altro pensiero ti viene in mente (cosa che succederà), riporta la tua attenzione sul conteggio del respiro successivo.

La prossima volta che senti il termometro della tua preoccupazione alzarsi, prova a riconoscere quale pensiero stai avendo, immaginalo mentre passa vicino alla stazione dei treni e poi prova la meditazione.

Note per il terapeuta

Questa sessione è una continuazione della defusione cognitiva. L'obiettivo di questa sessione è rafforzare il concetto che i tuoi pensieri sono un prodotto della tua mente ma non sono te.

Gioco di Mindfulness – Combinando i sensi

Fai ascoltare la musica al bambino e chiedigli di disegnare qualsiasi cosa gli venga in mente mentre ascolta la musica.

Qui c'è una foto di Lulu



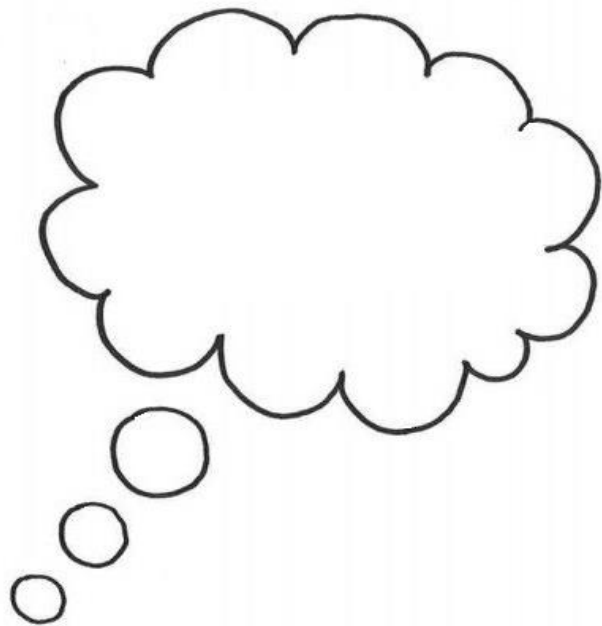
Lulu ci sta mostrando la differenza tra chi è e quello che pensa. Puoi vedere che sulla sua maglietta c'è scritto "Questa è Lulu". Lulu sta indicando una bolla di pensiero, che rappresenta i suoi pensieri. Nota che anche se Lulu ha un pensiero, è ancora Lulu, separata da esso.

Pensa a un momento in cui hai avuto un pensiero davvero forte. Prova a pensare a un pensiero quando il tuo problema

delle preoccupazioni sarebbe stato a un livello elevato. Dai al pensiero una valutazione sul termometro delle preoccupazioni.

Cosa ti passava per la mente quando hai avuto quel pensiero? Disegna una tua foto come quella di Lulu qui sotto.

Disegna te stesso e scrivi quali erano i tuoi pensieri in quel momento.

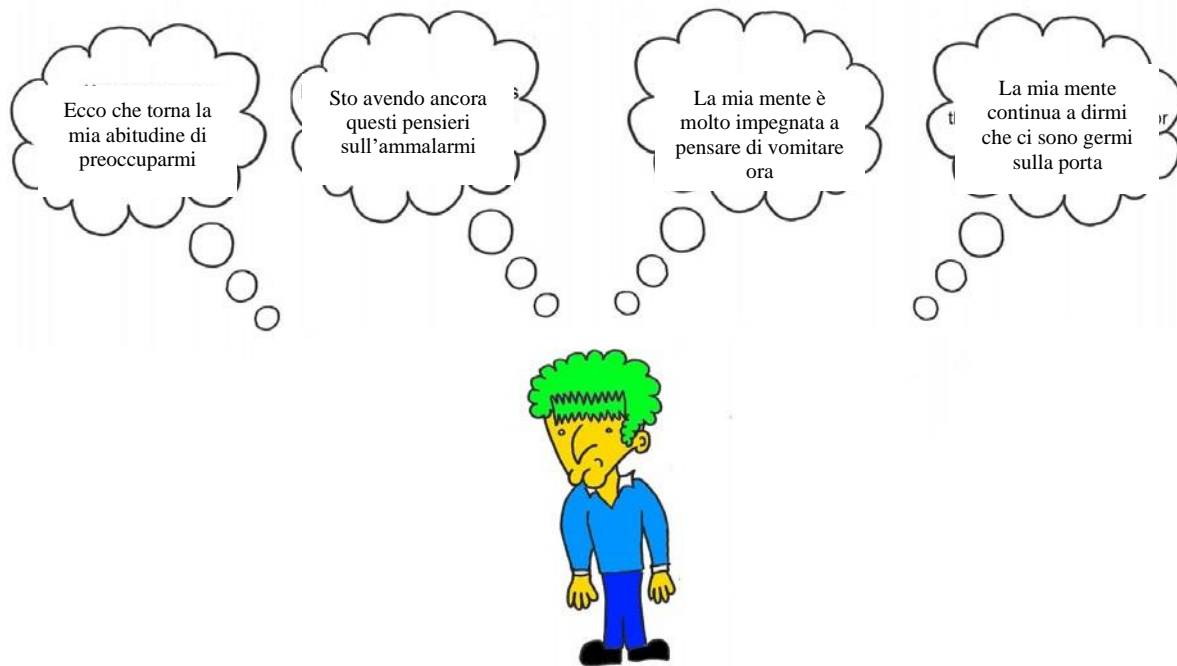


Dove pensi che saresti sul termometro delle preoccupazioni se sapessi che è solo un pensiero, non fosse necessariamente vero e provenisse dalla tua mente e non sarebbe durato per sempre?

Ecco che arriva la mia solita vecchia abitudine di preoccuparmi

Sam odia davvero i germi. È sempre preoccupato di toccare le maniglie delle porte perché pensa che siano ricoperte di germi e che si ammalerà gravemente. Il suo punteggio di preoccupazione per i germi è 9/10. Ci pensa molto, molto spesso e lo fa da anni. Potremmo chiamarla "la vecchia abitudine di Sam alla preoccupazione per i germi" perché è una preoccupazione che la sua mente continua a ripetergli, ancora e ancora.

Un buon amico ha detto a Sam che solo perché pensava che ci fossero dei germi, non significava che fosse effettivamente vero. Una volta che Sam ha notato che era solo la sua mente a dirgli tutte queste sciocchezze, ha iniziato a reagire:



Una volta che ha notato che era la sua mente a dire tutto questo e in realtà non era lui, si è sentito molto meno preoccupato. Quanto pensi che si sia sentito preoccupato dopo averlo notato?

È il tuo turno! Qual è l'abitudine di preoccuparti che la tua mente continua a ripeterti più e più volte?

Chiamiamolo "L'abitudine di/a _____"

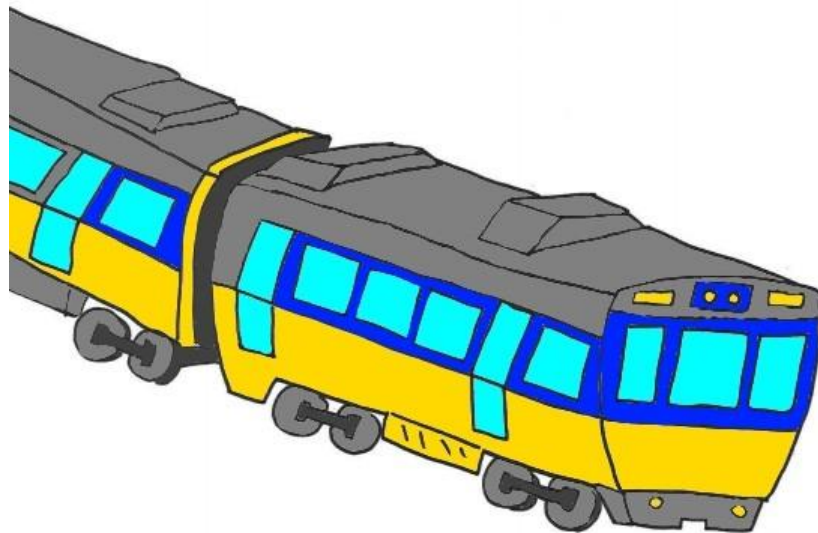
Guarda le utili bolle di pensiero di Sam sopra. Possiamo crearne un po' per la tua abitudine di preoccupazione?

- Pensi che Sam avrà ancora quel pensiero domani? E se si calmasse tra un'ora? Il pensiero sarà ancora lì allora?

I pensieri cambiano in base a come ti senti. Quando qualcuno è molto in alto nel termometro delle preoccupazioni, o quando è molto arrabbiato o molto triste, i pensieri della persona potrebbero non essere sempre realistici. Quando la persona si sente diversa, i pensieri cambiano di nuovo.

I pensieri vanno e vengono, ma rimaniamo tutti quello che siamo. I nostri pensieri sono qualcosa che abbiamo, come quando ti cola il naso o il modo in cui ti senti quando ascolti la tua canzone preferita. Non rimangono per sempre e non rappresentano sempre come ti senti veramente o chi sei veramente.

Ripensa al treno: potremmo sentirci male in un momento particolare, ma sappiamo che passerà e alla fine andrà via.



Quando hai un pensiero o una sensazione, immagina che sia come un treno. Il treno ti sta passando accanto e, sebbene sia con te in questo momento, puoi consolarti del fatto che non sarà con te per sempre. Sta a te decidere se saltare sul treno mentre ti passa davanti o se sei disposto ad aspettare che si muova.

Proviamo.

Facciamo finta che ti senti davvero male in questo momento. Potrebbe essere d'aiuto se immagini qualcosa come rompere il tuo gioco preferito. Il treno che si dirige verso di te porta molti sentimenti come tristezza, rabbia o frustrazione e pensieri come "Sono incapace", "Mamma sarà arrabbiata" o "Non sarò mai in grado di sostituirlo".

Sappiamo che i treni non rimangono mai a lungo in una stazione, quindi sappiamo che se possiamo prestare attenzione al treno, notiamo che sta arrivando e semplicemente aspettiamo che passi, qualunque cosa stiamo pensando o provando passerà.

Attività di meditazione

Meditazione con Mantra e affermazioni di aiuto

Quando molte persone pensano alla meditazione, pensano alle persone che cantano o emettono un suono, come "ohm". Questo suono è chiamato Mantra. Un Mantra può essere qualsiasi cosa tu voglia. Non devi usare "ohm". Quando creiamo il nostro Mantra le nostre affermazioni di aiuto, ricordiamo qualcosa di bello o speciale che ci aiuta a calmarci e meditare. Sebbene di seguito ci siano alcuni esempi di alcuni Mantra, prova a crearne uno tuo, poiché avrà un significato speciale per te.

"Inspirare ed espirare."

"Posso aspettare che passi il treno".

“Sono forte e coraggioso”.

Usa il tuo mantra.

Ora che hai creato il tuo Mantra o le tue affermazioni, usarle è molto semplice. Ogni volta che stai meditando, quando ispiri, ripeti il Mantra a te stesso. Quando espiri, ripetilo di nuovo. Pensa a cosa significa per te il Mantra e cosa simboleggia. Non preoccuparti se inizi a pensare ad altre cose. Quando ciò accade, riporta semplicemente la tua attenzione al Mantra e al tuo respiro.

Note per il terapeuta

Questa sessione si concentra sui principi ACT dei valori e dell'azione impegnata. I valori sono particolarmente importanti in questa sessione, poiché il bambino avrà l'opportunità di esplorare chi è, chi vorrebbe essere e come questo influenza la sua vita. Le conseguenze del vivere al di fuori dei propri valori sono dimostrate attraverso l'esempio di Eden il koala.

Le carte dei valori sono fornite in appendice. Questi valori sono stati accuratamente selezionati per rappresentare un'ampia varietà di situazioni e interazioni interpersonali.

Questa sessione può essere impegnativa per il bambino, poiché spesso è piuttosto faticoso dal punto di vista cognitivo pensare a concetti astratti come i valori. Inoltre, il bambino può sentirsi messo di fronte all'incongruenza tra le sue azioni e i suoi valori. Pertanto, la sessione si conclude con una nota positiva, fornendo istruzioni in una rilassante meditazione di visualizzazione.

Gioco Mindfulness– Consapevolezza del mangiare

Per giocare a questo gioco, avrai bisogno di tre piccoli pezzi di cibo. Potrebbero essere semplici mentine (come le Tic-Tac), un pezzo di pane o un frutto dal sapore dolce.

Per prima cosa, metti il pezzo di cibo nella mano del bambino. Chiedi al bambino di sedersi e descrivere cosa sente e l'odore del cibo. Esamina il cibo come uno scienziato, giudicando quanto è pesante, come si trova nella mano e che forma ha.

Quindi, invita il bambino a mettere il cibo in bocca. La fase successiva consiste nel lasciare che il cibo si appoggi sulla lingua, esaminandone ancora una volta il gusto, la sensazione e la consistenza. Istruire il bambino a tenere il cibo sulla lingua per un breve periodo.

Quindi, lascia che il bambino mastichi il cibo lentamente e ancora una volta riporta il bambino alle proprietà del cibo che sta sperimentando. Continua questo processo con ogni diverso pezzo di cibo. Chiedi al bambino cosa ha notato. È stato difficile o facile mangiare lentamente? In che cosa differiva dal mangiare normale?

Puoi far provare anche altri cibi e notare le differenze.

Cosa voglio davvero?

Oggi parleremo di valori. I valori sono modi per descrivere ciò che è veramente importante per noi.

Pensa al tuo giocattolo preferito di quando eri all'asilo? Era il giocattolo a cui tenevi di più, il più importante per te. Ora pensa a un giocattolo con cui hai giocato solo a volte. Potresti aver apprezzato quel giocattolo, ma non era importante per te come l'altro.

Possiamo anche usare la parola "valore" per parlare di cose nella nostra vita che sono importanti per noi, diverse dalle cose che possediamo. Ad esempio, potrebbero esserci diverse caratteristiche che apprezziamo nelle persone nella nostra vita, come essere gentili o onesti.

Dai un'occhiata alle carte Valori. Voglio che tu pensi a quali valori sono importanti per te quando scegli un amico. Puoi posizionare ogni carta su una delle tre pile:

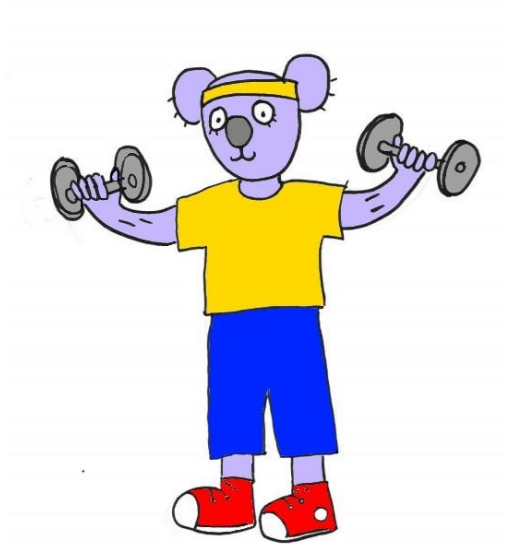
Molto importante

Un po' importante

Non importante

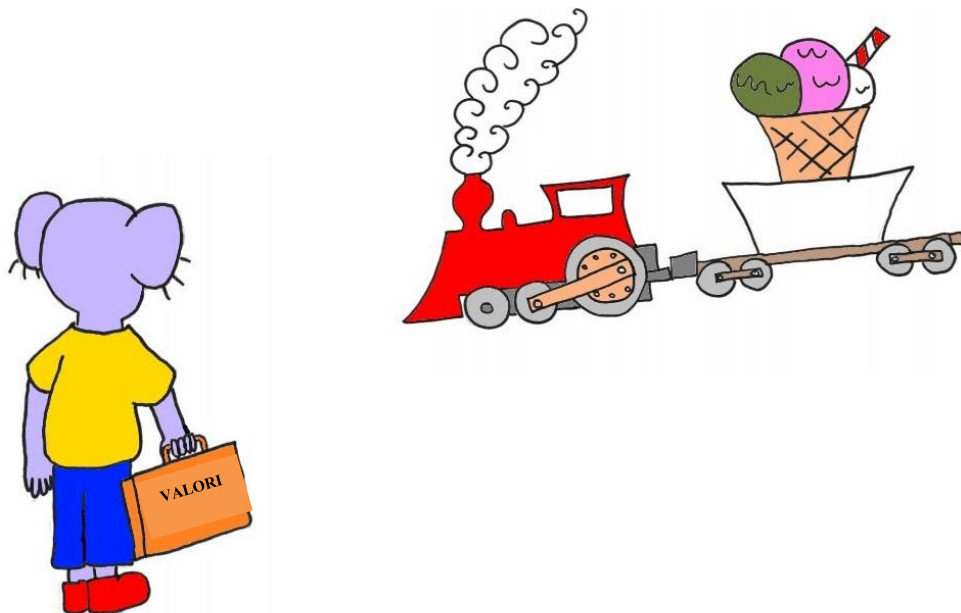
Diamo un'occhiata ad altri valori che potremmo avere.

Eden è un koala sano. Apprezza davvero rimanere in forma e in salute. I koala mangiano le foglie e di solito vivono una vita molto sana, arrampicandosi sugli alberi e facendo esercizio. Essere sani e forti è un valore che Eden prende molto sul serio. Se un koala non si arrampica sugli alberi e non ottiene le foglie migliori da mangiare, può ammalarsi molto, molto!



Il dottore ha appena detto a Eden che è allergico al gelato. Ama davvero il gelato ma sa che se lo mangia gli verrà un terribile mal di pancia.

Eden è in piedi alla stazione dei treni quando una carrozza del treno con in mano un gelato fa una breve sosta alla stazione. Cosa dovrebbe fare?



- A. Eden potrebbe restare fedele al suo valore di stare in salute e far passare la carrozza dei gelati, proprio come tutte le altre carrozze che sono passate.
- B. Eden potrebbe andare a prendere un gelato.

Se Eden sceglie A, si attiene ai suoi valori. Se sceglie B, apprezzerà il gusto del gelato. Ma poiché non si è attenuto ai suoi valori, le cose potrebbero non andare così bene in

seguito; probabilmente avrà mal di pancia e potrebbe anche sentirsi infastidito da se stesso per la sua scelta.



A volte siamo bravi ad attenerci ai nostri valori e altre volte no. L'importante è fare del tuo meglio per ricordare il più possibile i tuoi valori, ma sappi che a volte potremmo non essere in grado di rispettarli perfettamente.

Diamo un'occhiata alle tue carte Valori che descrivono ciò che apprezzi in un amico. Diamo un'occhiata alla pila Molto importante.

Quale di queste carte pensi di fare bene? Perché comportarsi all'interno di questi valori è importanti per te?

Cosa potrebbe impedirti di fare così?

Se ciò accadesse, cosa ti direbbe la tua mente?

Cosa potresti dire a te stesso per concentrarti sui tuoi valori?

Meditazione di visualizzazione

Immagina di partire per una tranquilla passeggiata attraverso uno splendido parco. Stai indossando scarpe e vestiti comodi e il tempo è piacevole. Né troppo caldo, né troppo freddo. Un dolce raggio di calore del sole penetra nel tuo corpo, mentre una leggera brezza rilassante circonda te e gli alberi. Noti l'odore rinfrescante del legno umido e delle foglie della pioggia leggera di questa mattina e ti senti rilassato anche solo pensando a quanto può essere rivitalizzante la pioggia.

Mentre percorri il sentiero consumato, fatto dai molti anni di camminatori prima di te, inizi a notare i suoni dei tuoi stessi passi. Lo scricchiolio delle foglie morte sotto di te e il fruscio dei cespugli che ti sfiorano i lati delle gambe. La brezza leggera è semplicemente perfetta e ti permette di apprezzare l'ambiente circostante. Inizi a sentirti molto soddisfatto in questo luogo tranquillo. In lontananza, puoi sentire deboli mormorii da un altro gruppo di camminatori. I suoni degli animali del luogo arrivano alla tua consapevolezza e anche se non puoi vederli, guardi verso i grandi alberi dove si nascondono. Si nota un albero particolarmente vecchio con un tronco grande e largo. Le sue numerose radici sono aggrovigliate mentre entrano nel suolo sotto di te. La tettoia di foglie fornisce un riparo, pur consentendo un unico flusso dorato di sole attraverso le sue fessure. Il sole è caldo e rilassante sul viso, poiché rilassa i muscoli intorno alla fronte, alle guance e alla mascella.

Mentre prosegui lungo il sentiero, senti il suono delle acque che sgorgano da quello che deve essere un fiume vicino. I suoni dell'acqua sono irregolari e si immaginano le rocce che cambiano il flusso dell'acqua. Si prosegue in direzione del fiume, sentendosi rilassati, sereni e a proprio agio. Mentre giri l'angolo del sentiero, gli alberi diventano sempre meno finché non ti appare una vista completamente nuova. È una grande valle. Le tre maestose montagne sovrapposte fanno pensare a quanto piccola può essere una persona in questo grande mondo. Una potente cascata sgorga da una montagna, dandoti un senso di stupore e riverenza. Si decide di stabilirsi su un sentiero sicuro e confortevole, che consente la visuale completa in tutta la sua bellezza. È così rilassante guardare il panorama. Ti siedi e ammiri tutte le visuali, gli odori e i suoni di questa bellissima zona. Con gli occhi chiusi, fai un respiro profondo, inalando tutta l'aria fresca, in profondità nel tuo corpo, rivitalizzando completamente il tuo corpo... e poi espiri, sentendoti rilassato e pacifico.

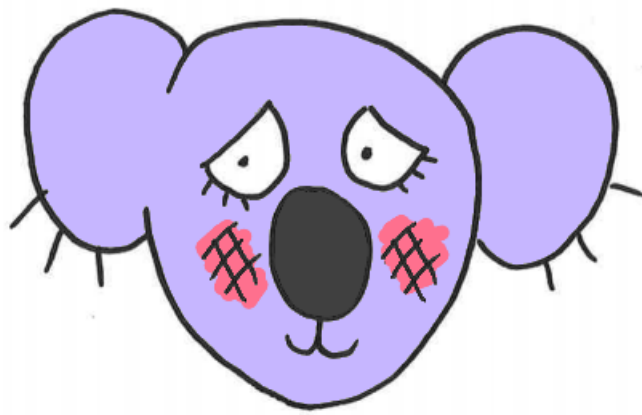
Note per il terapeuta

Questa sessione è per lavorare con i valori fondamentali. I valori sono uno strumento utile per consentire a ciascuna persona di aggiornare i propri principi guida interiori. Inoltre, i valori consentono alle persone di quantificare questi principi. Ogni valore può fungere da benchmark in base al quale possiamo giudicare le nostre scelte. Stabilendo questo punto di riferimento, diamo al bambino un metodo per scoprire il proprio sé autentico e quindi autorizzarlo a vivere la propria vita in linea con i propri valori.

Gioco Mindfulness – Lotta fra dita

Chiedi al bambino di allungare tutte e dieci le dita, fare finta di far combattere le dita tra loro. Assicurati che cerchino di attorcigliarsi e incrociarsi l'una con l'altra. Una volta che sono molto aggrovigliati, dì al bambino di fermarsi e lasciare che le dita si districano lentamente e lasciare che fluttuino delicatamente. Ripeti il combattimento con le dita, assicurandoti che le dita si muovano molto rapidamente. Quindi torna a muoverle lentamente, ondeggiando e fluttuando delicatamente. Notare la sensazione di formicolio.

La scorsa settimana abbiamo parlato di valori. Abbiamo parlato di come noi possiamo tenere a valori diversi a seconda di ogni situazione. A volte nella vita, le cose ci distraggono da ciò che pensiamo sia importante. Come quando Eden ha mangiato tutto il gelato, anche se ci teneva davvero alla salute. Abbiamo anche imparato che quando non viviamo in linea con i nostri valori, non ci sentiamo molto bene con noi stessi, come quando Eden si sentiva male per aver mangiato troppo!



Ora metti tutte le carte Valore in una grande pila. Voglio che pensiate a quali valori sono importanti per voi come membro della vostra famiglia. Come vuoi essere quando sei con la famiglia? Puoi posizionare ogni carta su una delle tre pile:

Molto importante

Un po' importante

Non importante

Quale di queste carte pensi di fare bene?

Perché comportarsi all'interno di questi valori è importante per te?

Cosa potrebbe impedirti di essere così?

Se ciò accadesse, cosa ti direbbe la tua mente?

Cosa potresti dire a te stesso per concentrarti sui tuoi valori?

Dai un'occhiata di nuovo a tutte le carte Valori. Voglio che pensi a quali valori sono importanti per te quando sei a scuola. Come vuoi essere quando sei a scuola?

Puoi posizionare ogni carta su uno dei tre mazzi:

Molto importante

Un po' importante

Non importante

Quale di queste carte pensi di fare bene?

Perché comportarsi all'interno di questi valori è importante per te?

Cosa potrebbe impedirti di essere così?

Se ciò accadesse, cosa ti direbbe la tua mente?

Cosa potresti dire a te stesso per concentrarti sui tuoi valori?

Attività di consapevolezza

Camminata consapevole

È meglio condurre questa meditazione in una grande stanza con molto spazio, o all'esterno in un ambiente tranquillo, come un parco giochi o un prato. Il terapeuta è tenuto a prendere l'iniziativa fino a quando il bambino non ha familiarità con il processo.

È un fatto interessante che per meditare, non è necessario stare seduti e nemmeno stare fermi. Un utile metodo di meditazione è chiamato camminata consapevole. Puoi praticare questa meditazione dove e quando vuoi.

Inizia a camminare lentamente. Tieni gli occhi aperti e fissi su un'area del terreno a un paio di metri di fronte a te.

Mentre cammini, muovi le braccia liberamente. Stai camminando lentamente, quindi per favore sii a tuo agio nei tuoi passi. Assicurati di respirare lentamente e profondamente.

Ad ogni respiro lento che fai, presta attenzione al modo in cui il tuo petto si riempie e si svuota. Cerca di fare respiri ampi e lenti mentre cammini.

Presta attenzione a come si sentono i tuoi piedi quando toccano il suolo. Pensa a come la pressione è in diversi punti del tuo piede mentre cammini.

Ad ogni passo che fai, pensa a come ruotano i tuoi piedi. Ascolta il suono che fa ogni passo. Potrebbe essere uno scricchiolio o potrebbe essere un suono come di batteria. Presta attenzione al ritmo che fanno i tuoi passi.

Mentre fai oscillare le braccia, pensa a come l'aria sfiora le tue braccia. Quando la tua mente vaga, presta semplicemente di nuovo attenzione al tuo respiro. Ritorna a respiri profondi e lenti. Va bene se pensi ad altre cose, riconosci semplicemente che la tua mente ha vagato e poi riporta la concentrazione sul tuo corpo.

Dopo aver camminato per alcuni minuti, fermati e rimani completamente immobile. Chiudi gli occhi e concentrati sul respiro. Scansiona il tuo corpo e senti le sensazioni che si verificano ora che hai smesso di camminare. Presta attenzione ai suoni intorno a te, alla sensazione dell'aria che tocca la tua pelle e al battito del tuo cuore.

Note per il terapeuta

Questa sessione si concentra sul concetto di azione impegnata.

Come accennato in precedenza, l'idea di valori come punto di riferimento è un modo per stabilire un criterio di verità per il bambino. Il bambino avrà stabilito i propri valori e avrà ricevuto un metodo per vedere il proprio sé autentico. Questa sessione ora fornisce informazioni su come questi valori vengono vissuti oggi.

Al bambino verrà chiesto di riflettere se sta vivendo in modo autentico o non autentico. Le barriere che impediscono di vivere in modo autentico possono essere discusse e possono essere stabilite strategie per aggirare o rimuovere le barriere.

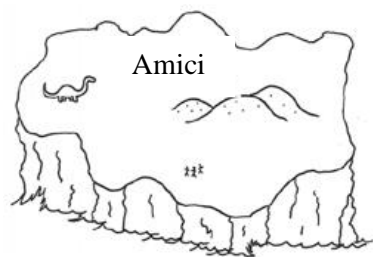
Gioco Mindfulness – Telecamera del cervello

Avrai bisogno di una foto da una rivista o una stampata da Internet. L'immagine può essere qualsiasi cosa, ma preferibilmente qualcosa che sia piuttosto affollato, come una stazione ferroviaria dove ci sono molte persone.

L'obiettivo di questo gioco è guardare l'immagine per 2 minuti. Imposta un timer e lascia che il bambino studi l'immagine.

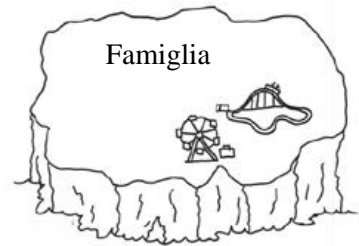
Dopo 2 minuti, chiedi al bambino di ricordare quanti più dettagli possibili. Mentre il bambino riferisce i dettagli, annota quello che dice. Quando il bambino esaurisce le informazioni, rivedi l'immagine insieme e nota ciò che il bambino ha ricordato e ciò che ha dimenticato.

Oggi parleremo di modi per rimanere sulla strada nella direzione dei nostri valori. Un ottimo modo per capire quali sono i nostri valori e cosa ci distoglie dal seguirli, è tracciarli su un pezzo di carta.

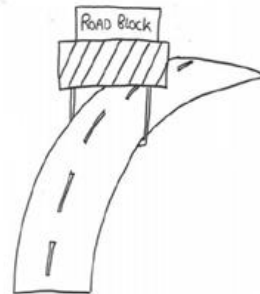
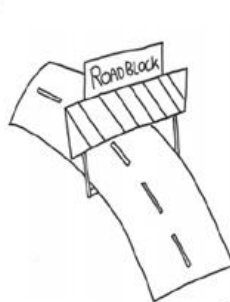


5 valori che ho

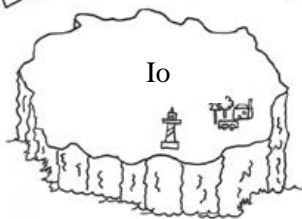
5 valori che ho



Ostacoli



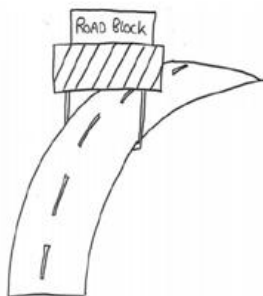
Ostacoli



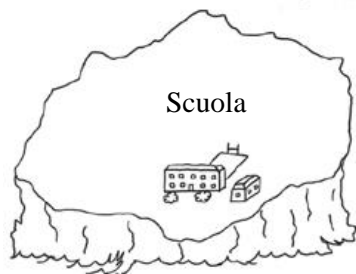
5 valori che ho



Ostacoli

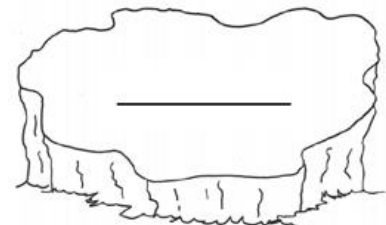


Ostacoli



5 valori che ho

5 valori che ho



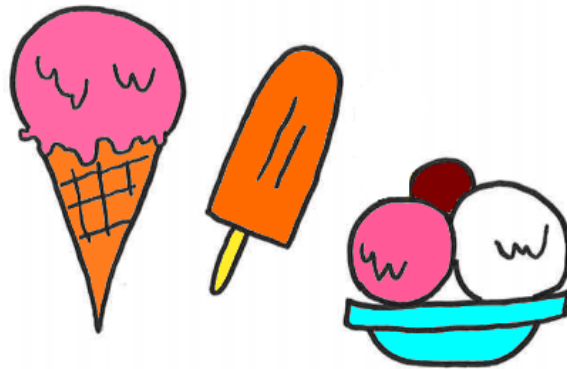
- Dai un'occhiata alla mappa

Su questa mappa ci sono 5 isole. L'isola nel mezzo è la tua isola e le altre appartengono ai tuoi amici, alla famiglia, alla scuola e l'ultima è vuota, quindi puoi scegliere cosa vorresti metterci sopra.

- Inizieremo con la tua isola. Accanto alla tua isola, elenca 5 valori che ritieni importanti per te. Pensa al tipo di persona che vorresti davvero essere. Se non riesci a pensare a nessuna subito, prova a scegliere 5 carte Valore che hai usato la scorsa settimana.

- Accanto a ciascuna isola, elenca 5 valori che hai su di essa. Ad esempio, potresti voler elencare in basso accanto all'isola dei tuoi amici "essere gentili" o "divertirsi". Riempi ora 5 cose per ogni isola.

- Tra la tua isola e le altre isole vedrai ponti con posti di blocco. I blocchi stradali sono cose che ci impediscono di attenerci ai nostri valori. Accanto a ciascun ponte, elenca le cose che ti ostacolano nel comportarti secondo i tuoi valori per ogni isola. Ad esempio, Eden ha il valore di essere in salute, ma un ostacolo per lui è quando vede il gelato!



La prossima volta, lavoreremo sui modi per aggirare i blocchi stradali in modo che tu possa viaggiare sui ponti tra le isole.

~*~

Meditazione

Meditazione della gentilezza amorevole

Iniziamo come al solito trovando una posizione comoda sulla sedia. Se preferisci, puoi sdraiarti per terra. In ogni caso, assicurati che le gambe e le mani non siano incrociate e in una posizione rilassata.

Quando ti senti a tuo agio, chiudi gli occhi e fai un respiro lungo e profondo... e poi espira. Mentre espiri, assicurati di soffiare via tutta quella vecchia aria stantia dai polmoni. E inspira di nuovo... ed espira... svuotando completamente i polmoni. Facciamolo di nuovo. Dentro e fuori...

Questa volta, mentre inspiri, nota la sensazione dell'aria attraverso le narici. Nota come l'aria è più fresca in entrata e più calda quando esce dal tuo corpo.

Ora fai alcuni respiri profondi da solo, notando la temperatura nelle narici mentre l'aria entra ed esce.

Ora, mentre continui a respirare, vorrei che iniziassi a pensare a rilassare il tuo corpo. Immagina di essere pieno di un raggio di calma che attraversa il tuo corpo. Respiriamo in tutte le parti del nostro corpo, immaginando il raggio mentre calma tutto il tuo corpo.

Iniziamo dai piedi. Immagina di respirare il raggio calmo nei tuoi piedi... e poi respirare il raggio nelle tue gambe... sali fino ai fianchi... la pancia... il petto... respira il raggio nelle tue spalle... tutto il tuo viso, bocca, naso, occhi, fronte... e ora respira il raggio nel tuo collo... poi giù per entrambe le braccia...

Nota quanto è bello essere rilassati. Ricorda a te stesso che meriti di provare calma e pace. Pensa alle parole "possa io essere in salute e sereno". Prenditi il tuo tempo ora, immaginando il raggio di calma che scorre attraverso il tuo corpo, ripetendo la frase "possa io essere in salute e sereno"... fallo ancora per un po'...

Mentre continui a fare i tuoi lunghi respiri profondi, vorrei che tu portassi alla mente una persona che è molto importante per te. Potrebbe essere qualcuno nella tua famiglia o un buon amico. Pensa a tutte le loro buone qualità. Pensa a cosa apprezzi in queste persone e a quanto la ami o le ami. Mentre continui a rilassarti, pensa a come vorresti augurare ogni bene a questa persona/e. "Possano anche loro essere in salute e sereno". "Possa questa persona essere in salute e serena". Possano sentire pace e calma.

Ora immaginiamo di nuovo tutto il nostro corpo e torniamo a fare un bel respiro profondo diffondendo il raggio calmo ovunque dentro... poi di nuovo fuori, e mentre lo fai, immagina dove sei in questa stanza. Quando sei pronto, apri gli occhi e fai allungati e stracchiati.

~~~

Note per il terapeuta

Questa sessione invita il bambino a scrivere la propria "ricetta delle preoccupazioni". Una ricetta delle preoccupazioni è la formula di preoccupazione di un bambino, delineata in antecedenti, comportamenti e conseguenze. La conoscenza degli schemi che si verificano quando ci si confronta con l'ansia, consente al bambino di essere consapevole e fare una scelta su cosa vorrebbe fare nella situazione, invece di cadere nello schema familiare.

**Gioco Mindfulness – Bolle**

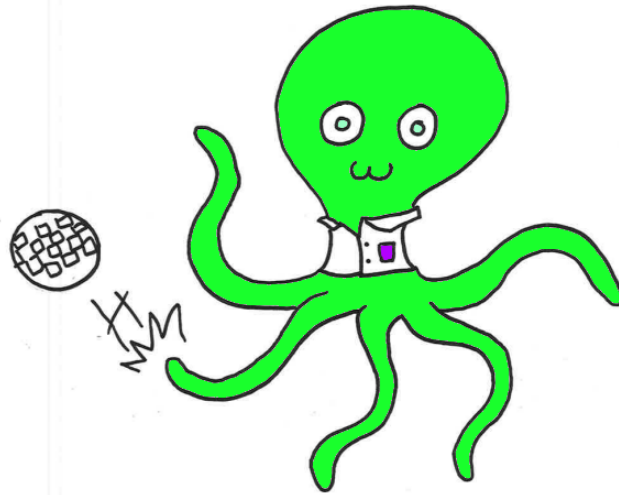
Per giocare a questo gioco, avrai bisogno del detersivo per piatti e del filo a forma di ovale. Se preferisci, è possibile acquistare kit per soffiare le bolle.

L'obiettivo di questo gioco è soffiare consapevolmente la bolla più grande possibile. Ciò richiede un controllo del respiro significativo. Quando il bambino tenta di gonfiare la bolla, la maggior parte dei bambini opterà per il respiro più potente possibile. Ricorda al bambino che è un respiro costante che creano le bolle migliori.

∞

Le tue abitudini di preoccupazione sono le cose che la tua mente ti dice quando il tuo termometro delle preoccupazioni è ad un livello alto. Ad esempio, se Eden vede un ragno, la sua mente ha l'abitudine di dirgli che è in gravissimo pericolo, anche se è solo un piccolo ragno innocuo. Potremmo chiamarla "l'abitudine della preoccupazione del ragno di Eden".

Questo è Siggy. Siggy è una piovra e adora giocare a calcio.



I valori di Siggy sono "essere in salute e impegnarsi duramente". Tuttavia, Siggy ha l'abitudine di preoccuparsi. Ogni volta che Siggy ha la possibilità di segnare un gol, la sua mente gli dice che non è un buon calciatore. Siggy poi ha paura di mancare l'obiettivo e perde l'occasione. Questa abitudine di preoccupazione è un ostacolo per Siggy, in quanto tale gli impedisce di calciare in porta. Questo fa sentire Siggy triste, perché si sente come se non si stesse attenendo al suo valore di "darsi da fare".

Ora tocca a te: elenca alcune cose in basso. Potresti scoprire che le tue abitudini di preoccupazione si concentrano su determinate cose (Indizio: un esempio potrebbe essere la tua abitudine di preoccupazione della Sessione 5). Cerca di elencarne il maggior numero possibile e pensa a come ti impediscono di attenerti ai tuoi valori.

# ! WARNING !

Le tue abitudini di preoccupazione

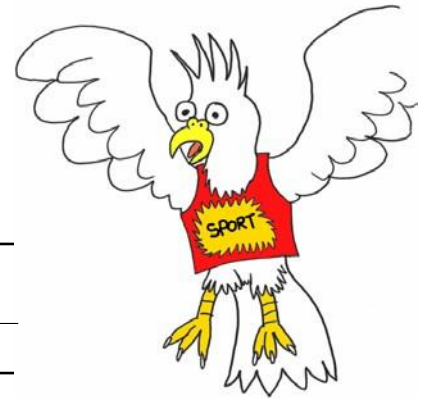
La mente mi dice...

---

---

---

---



Io faccio...

---

---

---

---

Il mio termometro è al livello.

---

---

---

---



## Meditazione

### Meditazione della piantina

*Questa è una meditazione guidata. Questa sceneggiatura dovrebbe essere letta al bambino una volta che si è messo a proprio agio e si è seduto per un paio di minuti, tenendo conto del proprio respiro. Questa meditazione utilizza la visualizzazione.*

Immagina di essere un minuscolo seme, annidato nel fango. È completamente buio, molto freddo e umido. Tutto è silenzioso e vuoto. Il fango sopra di te è molto sporco e puzzolente. È un posto spiacevole in cui stare.

Tuttavia, sopra il fango, splende il sole ed è una bella giornata limpida. Puoi sentire la minima parte di calore provenire da sopra di te. Immagina di spingere su e su attraverso la terra. Ora immagina che una piccola radice stia spingendo fuori dal seme, allungandosi lentamente fino al punto in cui c'è il calore. Immagina il calore sopra la tua testa.

Ora immagina di esserti spinto fuori dal fango e che il sole pieno, luminoso e caldo sia sul tuo viso per la prima volta. Immagina quanto sia calda e adorabile quella sensazione dopo essere stato sepolto nel fango freddo e umido per così tanto tempo. Sei ancora piccolo però, e sarebbe facile essere dissotterrati o schiacciati.

Immagina di diventare un albero forte. Hai le tue radici saldamente bloccate nel fango, ma sei diventato forte e alto. Ti alzi in piedi sopra tutto, non sporcato dal fango da cui sei uscito.

Ora tutti gli animali sono attratti dal grande albero e vi costruiscono nidi, e le persone vengono e si riposano sotto l'albero per ripararsi. Le persone ammirano quanto sei alto e forte e come sei cresciuto da una cosa così piccola sepolta sotto il fango puzzolente.

Sei come l'albero in cui hai imparato ad arrampicarti senza preoccupazioni e a stare in piedi. Ora puoi proteggere altre persone e usare la tua forza per proteggere i semi più deboli.

~~~

Note per il terapeuta

Questa sessione rafforza i concetti presentati in precedenza e rivisita i principi appresi attraverso il programma. Ciò consentirà al bambino di completare il programma con un aggiornamento e di provare inoltre soddisfazione e piacere nel completamento del viaggio.

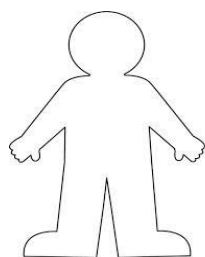
Gioco Mindfulness – Scegli il tuo gioco preferito a cui hai giocato in precedenza.

~~~

Oggi esamineremo alcune delle abilità che abbiamo già appreso. Inizia immaginando di arrivare a scuola lunedì mattina. Stai iniziando a notare che sei preoccupato ma non sai davvero perché. Watchy il gufo è appollaiato sul suo albero. Nota anche che sei preoccupato.



Watchy sa che sei preoccupato perché ha notato qualcosa nel tuo corpo...



Cosa pensi che Watchy abbia notato del tuo corpo? Prova a elencare 5 cose che potrebbero accadere al tuo corpo:

1.

2.

3.

4.

5.

Watchy può anche vedere all'interno dei tuoi fumetti. Nota che la tua mente ti sta dicendo ogni genere di cose.





Prova a elencare qui sotto 5 cose che potrebbero essere in quelle bolle di pensiero.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Watchy è molto bravo a notare, ma sta a te decidere cosa devi fare.

Cosa potrebbe aiutare la tua mente?

Cosa potrebbe aiutare il tuo corpo?

# Kit sopravvivenza

## Cosa posso pensare?



- Dove sono sul termometro delle preoccupazioni?
- Cosa sento nel corpo ora?
  - Cosa sta facendo la mia mente ora?
- Come si inserisce nella mia ricetta delle preoccupazioni?



## Cosa posso fare?

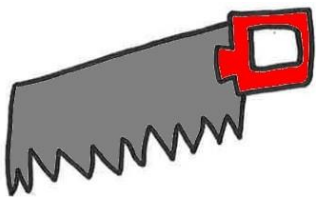


- Meditazione (qualsiasi tipo)
  - Respiro profondo e lento
  - Lascia che sia così com'è
  - Nomina l'abitudine di preoccupazione



## Cosa posso dire a me stesso?

- "La mia mente mi sta dicendo..."
- "Ecco che arriva ancora l'abitudine di \_\_\_\_\_"
- "Sto avendo il pensiero che..."
- "Lascia che il treno passi dalla stazione"
  - "Posso affrontarlo"
  - "Non durerà per sempre"
- "Se penso a qualcosa, non vuol dire che sia necessariamente vero"



|                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ricorda che i sentimenti che stai provando passeranno. Prova a dire, "Posso affrontarlo per ora"</p> <p>O</p> <p>"Questa sensazione non durerà per sempre".</p>                            | <p>Solo perché pensi a qualcosa non significa che sia vero.</p> <p>Ricorda, solo perché pensi che i koala siano verdi non lo rende vero!</p>                       |
| <p>Nota i tuoi pensieri e dai un nome alla tua abitudine di preoccupazione. Potresti chiamarla l'abitudine della preoccupazione di_____ . Nota se la tua mente ti sta dicendo delle cose.</p> | <p>Ricorda che non sei i tuoi pensieri. I tuoi pensieri provengono dalla tua mente e puoi scegliere se vuoi prestare loro attenzione. Lascia passare il treno.</p> |
| <p>Ricorda di usare le tue affermazioni di coping quando le cose si fanno difficili.</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                                                                            | <p>Scrivi quello che vuoi veramente. Elenca i tuoi valori di seguito:_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                                                           |
| <p>Pratica le tue meditazioni preferite il più possibile. Elencale di seguito in modo da ricordarli. _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                                         | <p><u>Cosa posso dire a me stesso?</u></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Cosa posso fare?</p> <p>_____</p> <p>Cosa posso pensare?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>     |

## Appendici – Risorse

### **Giochi mindfulness**

#### **Ascolto consapevole 1**

Il terapeuta nasconde un orologio che ticchetta mentre gli occhi del bambino sono chiusi. Il bambino deve trovare la posizione dell'orologio solo ascoltando.

Poi invertire i ruoli.

Adattamenti: nascondi altri oggetti nella stanza che emettono suoni deboli, ad es. musica debole.

#### **Ascolto consapevole 2**

Il terapeuta e il bambino si siedono nella stanza con gli occhi chiusi. Ognuno, a turno, nomina un suono che può sentire. Continua finché non vengono riconosciuti i suoni più deboli e lontani

#### **Il lato positivo**

Una persona inizia con una storia che ha un lato positivo e uno negativo. Fai a turno per dare lati positivi e negativi alla storia in continua crescita.

Per esempio:

"La cattiva notizia è che fuori piove... Il lato positivo è che riesco a finire il progetto su cui ho lavorato...

Il lato negativo è che non ho i materiali necessari per il progetto... Tra i lati positivi, il mio vicino ha un sacco di cose artigianali... ecc.

#### **Burattini**

Sia il bambino che il terapeuta fingono di essere burattini.

Inizia stando in piedi come se i fili del burattino ti sostenessero. Piega lentamente ogni parte del tuo corpo in una posizione più piegata. Chiedi al bambino di concentrarsi e di notare ogni parte del corpo mentre crolla.

Termina con una scossa e stiracchiati. Ripeti l'attività come un robot rigido.

Adattamenti:

- Una persona come burattinaio, l'altra come burattino
- Punto di partenza da sdraiato

### **Combinando i sensi**

Fai ascoltare la musica al bambino e chiedigli di disegnare qualsiasi cosa gli venga in mente mentre ascolta la musica.

### **Lotta fra dita**

Chiedi al bambino di allungare tutte e dieci le dita, fare finta di far combattere le dita tra loro. Assicurati che cerchino di attorcigliarsi e incrociarsi l'una con l'altra. Una volta che sono molto aggrovigliati, dì al bambino di fermarsi e lasciare che le dita si districhino lentamente e lasciare che fluttuino delicatamente. Ripeti il combattimento con le dita, assicurandoti che le dita si muovano molto rapidamente. Quindi torna a muoverle lentamente, ondeggiando e fluttuando delicatamente. Notare la sensazione di formicolio.

### **Consapevolezza del mangiare**

Per giocare a questo gioco, avrai bisogno di tre piccoli pezzi di cibo. Potrebbero essere semplici mentine (come le Tic-Tac), un pezzo di pane o un frutto dal sapore dolce.

Per prima cosa, metti il pezzo di cibo nella mano del bambino. Chiedi al bambino di sedersi e descrivere cosa sente e l'odore del cibo. Esamina il cibo come uno scienziato, giudicando quanto è pesante, come si trova nella mano e che forma ha.

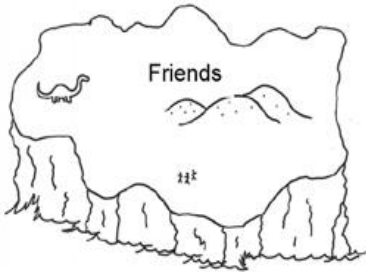
Quindi, invita il bambino a mettere il cibo in bocca. La fase successiva consiste nel lasciare che il cibo si appoggi sulla lingua, esaminandone ancora una volta il gusto, la sensazione e la consistenza. Istruire il bambino a tenere il cibo sulla lingua per un breve periodo.

Quindi, lascia che il bambino mastichi il cibo lentamente e ancora una volta riporta il bambino alle proprietà del cibo che sta sperimentando. Continua questo processo con ogni diverso pezzo di cibo.

Chiedi al bambino cosa ha notato. È stato difficile o facile mangiare lentamente? In che cosa differiva dal mangiare normale?

Puoi far provare anche altri cibi e notare le differenze.

# MAPPA DEI VALORI



5 values I have about:

---

---

---

---

---

5 values I have about:

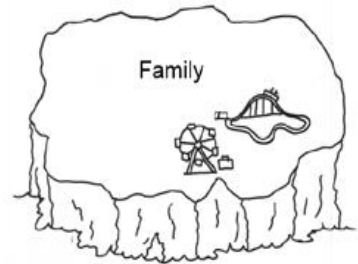
---

---

---

---

---



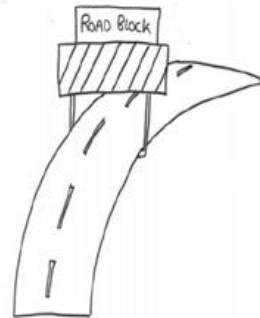
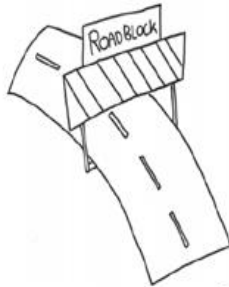
What gets in the way?

---

---

---

---



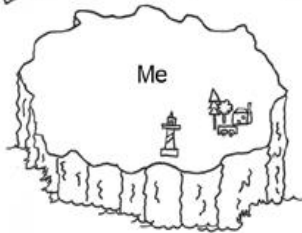
What gets in the way?

---

---

---

---



5 values about me:

---

---

---

---

---



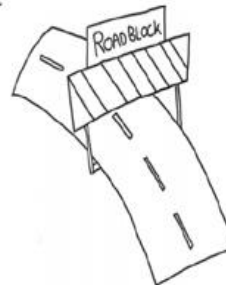
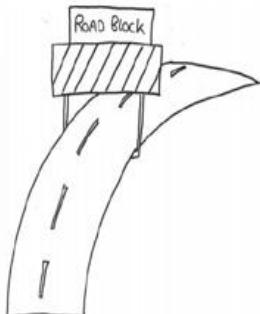
What gets in the way?

---

---

---

---



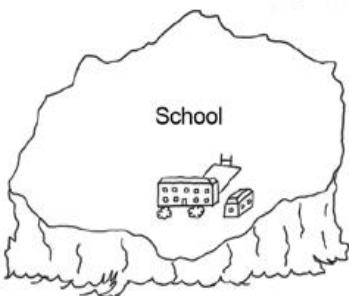
What gets in the way?

---

---

---

---



5 values I have about:

---

---

---

---

---

5 values I have about:

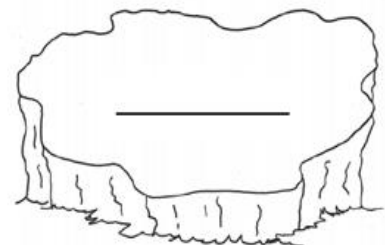
---

---

---

---

---



# ! WARNING !

Le tue abitudini di preoccupazione

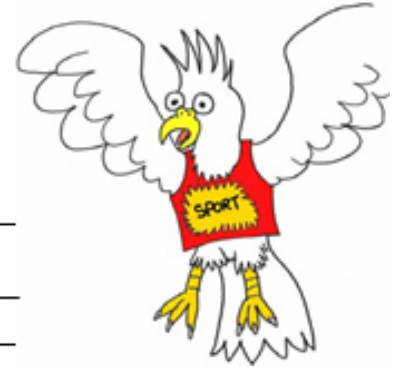
La mente mi dice...

---

---

---

---



Io faccio..

---

---

---

---

Il mio termometro è al livello.

---

---

---

---



# Concettualizzazione del caso

(Adattato da Winters, Hanson & Stoyanova, 2007)

Nome del bambino:

Data:

**Vulnerabilità** (es. fattori biologici, psicologici o sociali che mettono a rischio il bambino come povertà, ambiente familiare instabile, predisposizione genetica alla malattia mentale).

**Fattori di stress** (ad es. eventi della vita stressanti attuali, come l'ingresso nella pubertà, la separazione dei genitori o una malattia medica).

**Fattori di mantenimento** (ad es. malattie croniche, condizioni di vita pericolose, relazioni abusanti)

**Fattori protettivi** (es. intelligenza, intuizione, relazioni positive con gli altri)



## Esempi di ogni fattore nel contesto dell'ansia

### **1. Vulnerabilità (fattori predisponenti)**

Le vulnerabilità del bambino sono i fattori di rischio che contribuiscono al problema che si presenta. Le vulnerabilità comuni potrebbero essere una storia di disturbi d'ansia all'interno della famiglia o un'esperienza passata di trauma.

### **2. Fattori di stress (fattori precipitanti)**

I fattori di stress sono eventi o situazioni che possono contribuire all'insorgenza dei sintomi del bambino. Esempi di fattori di stress sono il passaggio al liceo, l'ingresso nella pubertà o il contatto con uno stimolo temuto.

### **3. Mantenimento (fattori perpetuanti)**

Questi sono fattori che servono a rafforzare o perpetuare il problema. Esempi di fattori di mantenimento potrebbero essere comportamenti di evitamento, abusi ricorrenti, cattiva alimentazione o sonno.

### **4. Fattori protettivi (punti di forza)**

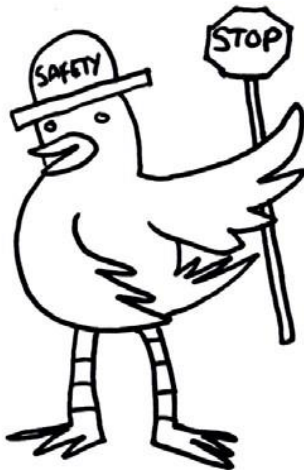
Questi sono i fattori all'interno della situazione del bambino che servono a fornire benessere, generare speranza e proteggerlo da ulteriore angoscia. Questi fattori sono importanti nell'affrontare la questione di cosa stia aiutando il bambino a sopportare la sua condizione.

# Carte dei valori

Le seguenti carte valori sono state progettate per essere utilizzate con Mindtrain e sono state create nello stile cartoon art del programma. Sentiti libero di fotocopiare e riprodurre le immagini o semplicemente ritagliarle. Sono stati forniti alcuni esempi colorati. Tuttavia, per aiutare il bambino a sviluppare un senso di appartenenza ai propri valori, la maggior parte delle carte è stata lasciata incolore. Incoraggiamo il terapeuta a fornire matite e consentire al bambino di colorare e disegnare ulteriori dettagli sui valori che ha scelto per personalizzarli come desidera.



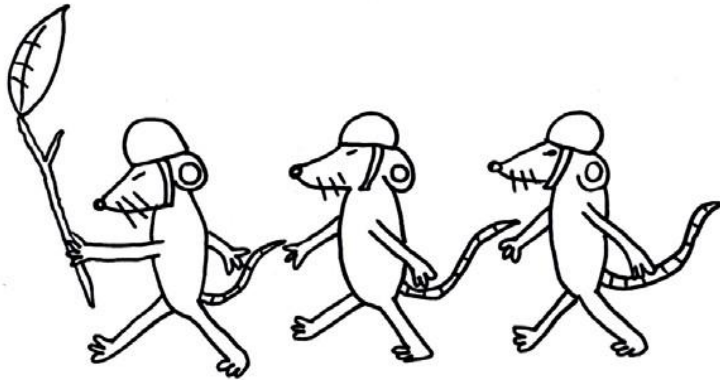
Essere coraggioso



Essere attento



Ordine e pulizia



Essere disciplinato



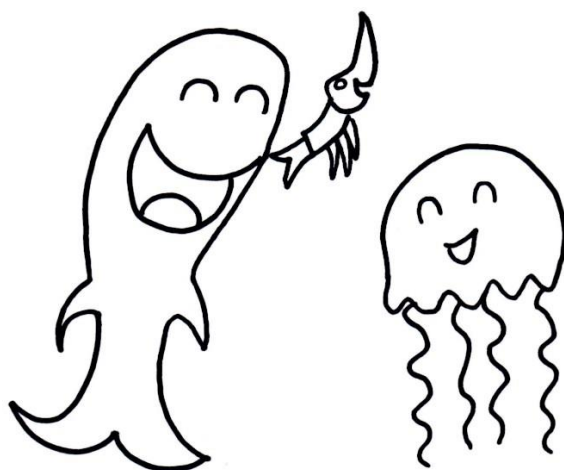
Essere giusto



Essere divertente per gli altri



Essere bravo in qualcosa



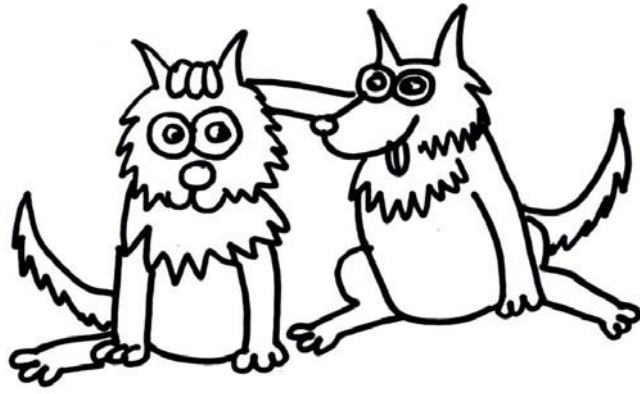
Saper ridere



Saper gioire delle cose belle



Essere amorevole



Essere leale

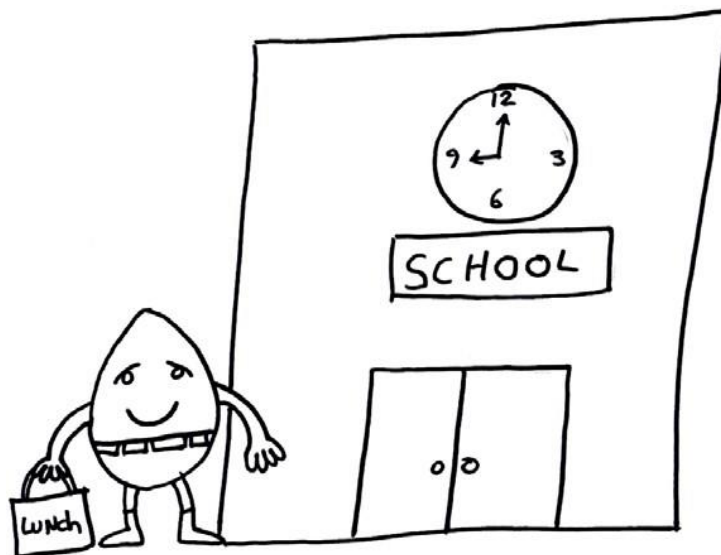


Essere giocoso





Essere educato



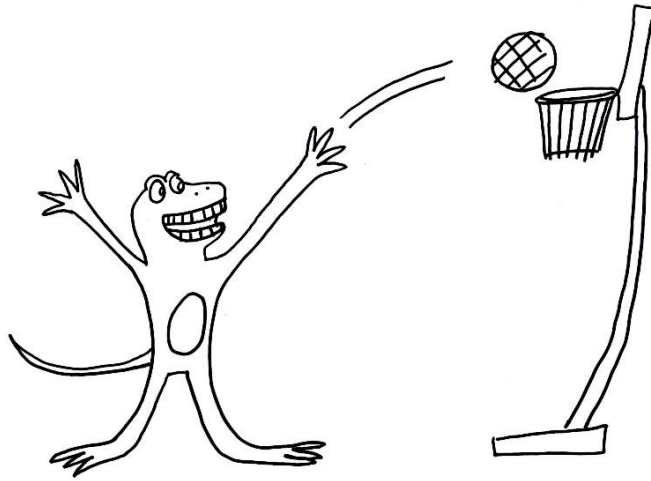
Essere affidabile



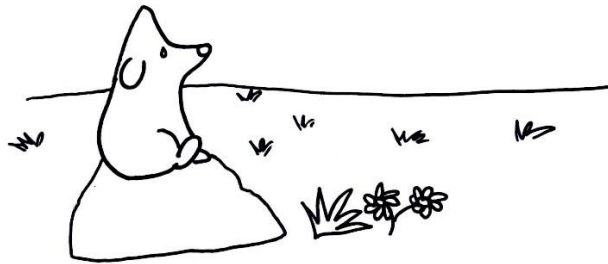
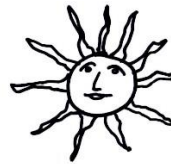
Essere premuroso



Comportarsi bene



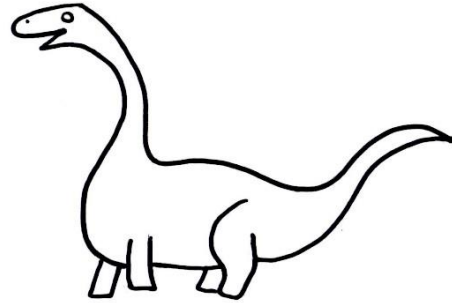
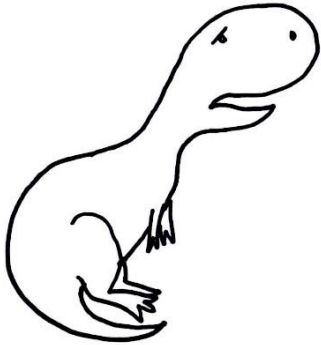
Essere sportivo



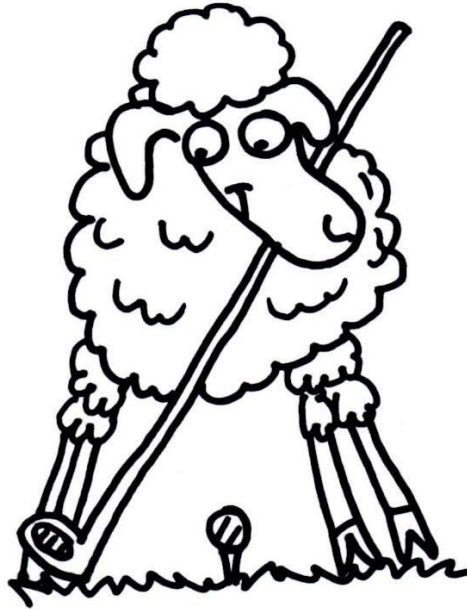
Essere autonomo

I'm sorry!

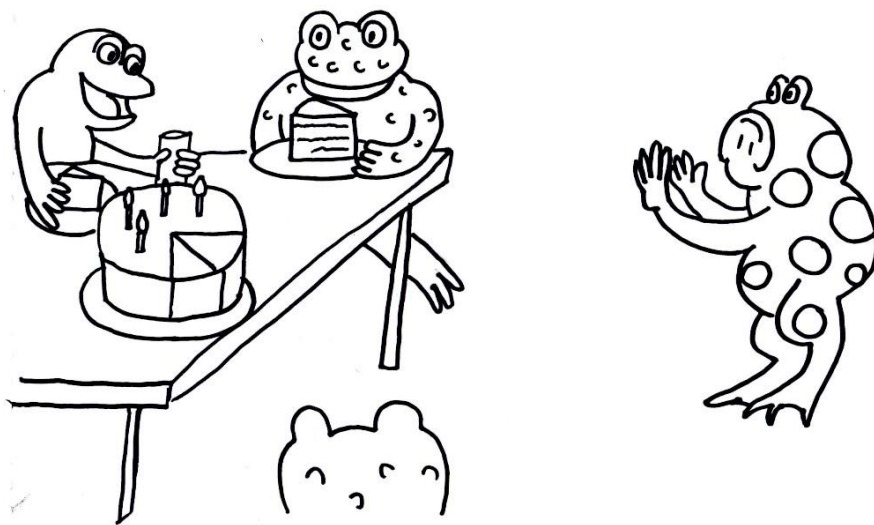
It's ok.  
I forgive you!



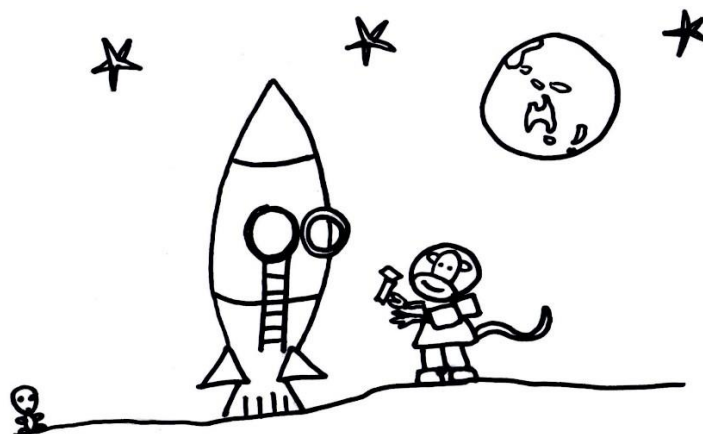
Saper perdonare



Divertirsi

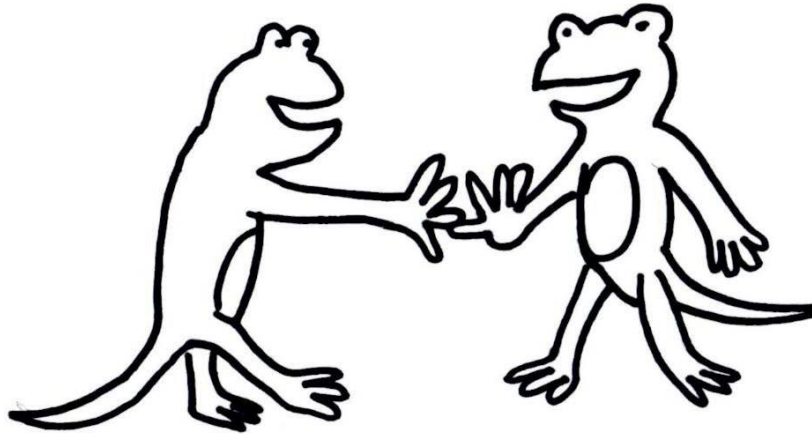


Saper scegliere

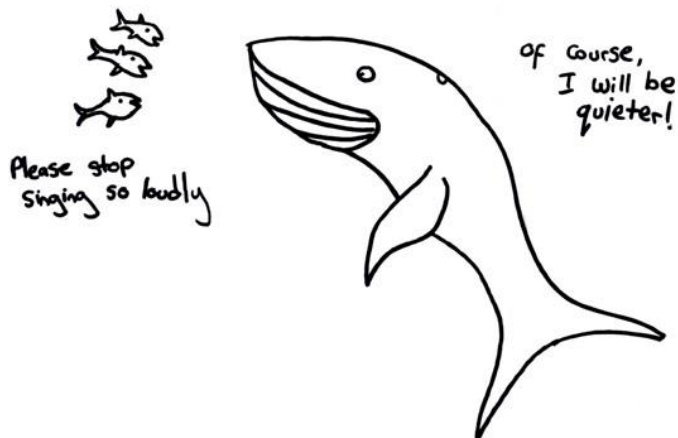


Inventare cose

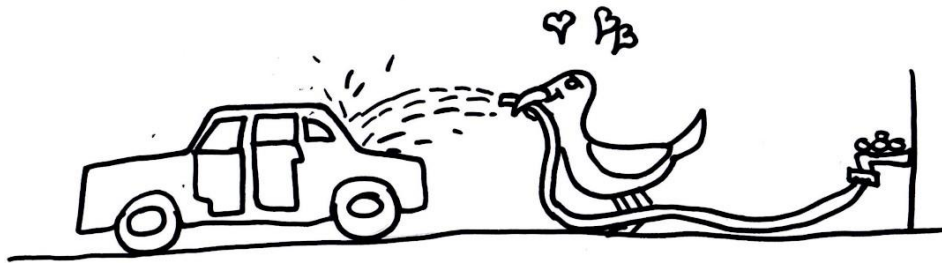
I Promise!



Mantenere le promesse



Fare quello che mi viene chiesto



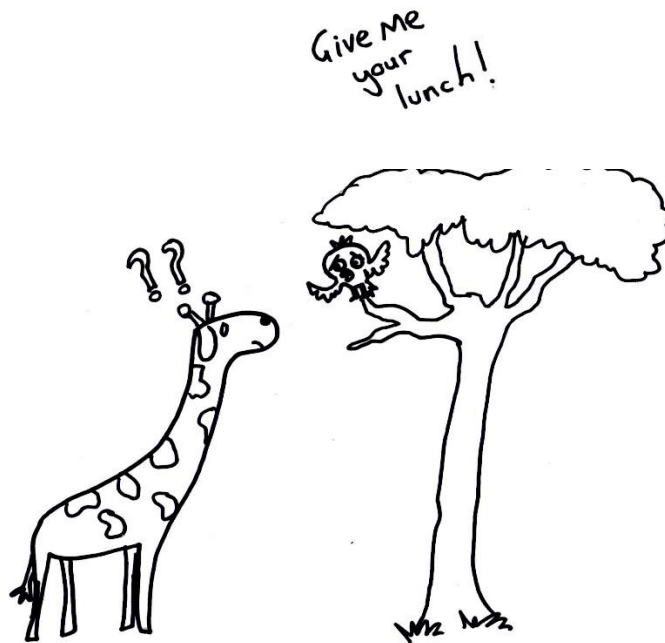
Prendermi cura delle cose



Imparare nuove cose



Perseverare



Notare i sentimenti degli altri

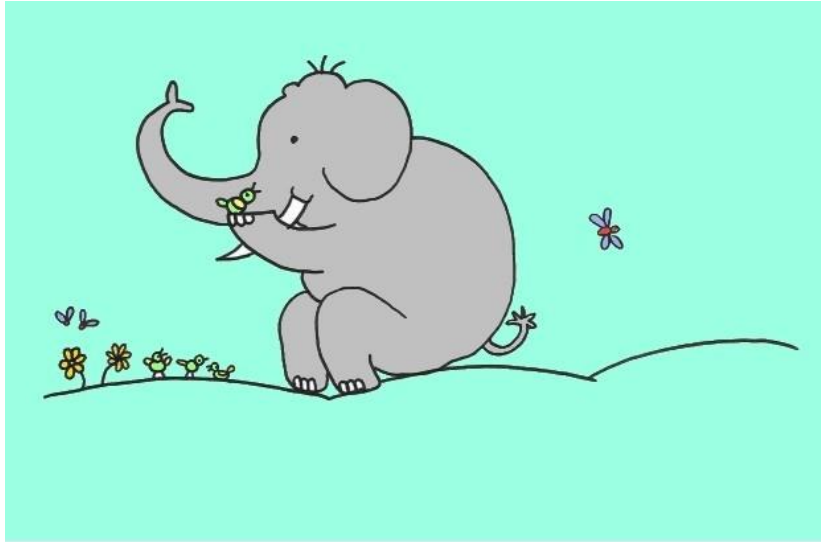




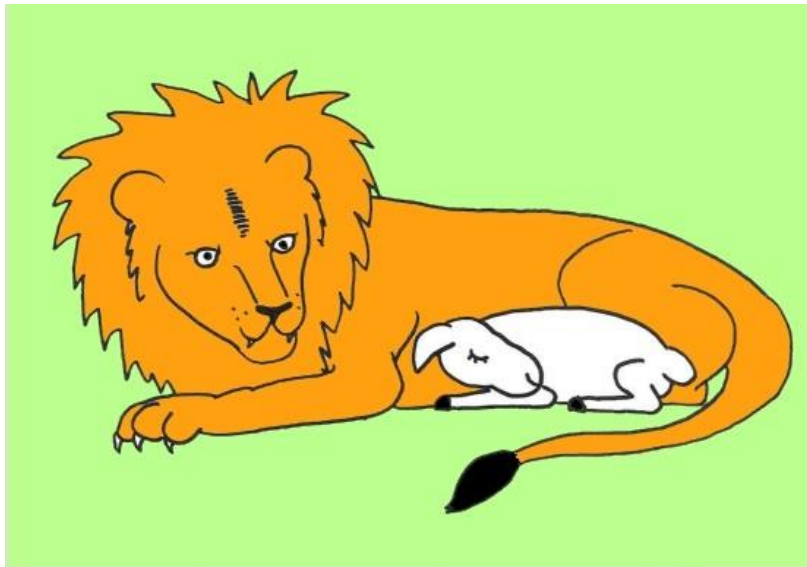
Essere in pace



Essere amichevole



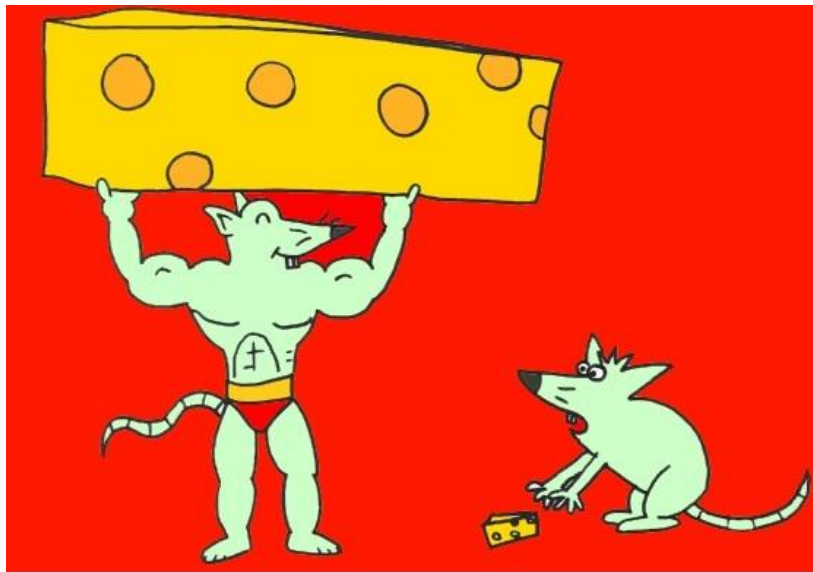
Essere gentile



Essere generoso



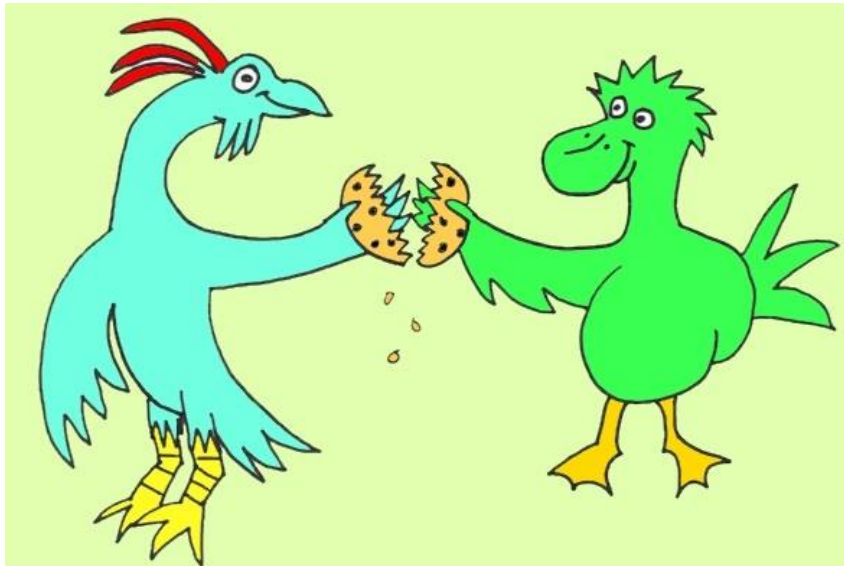
Essere paziente



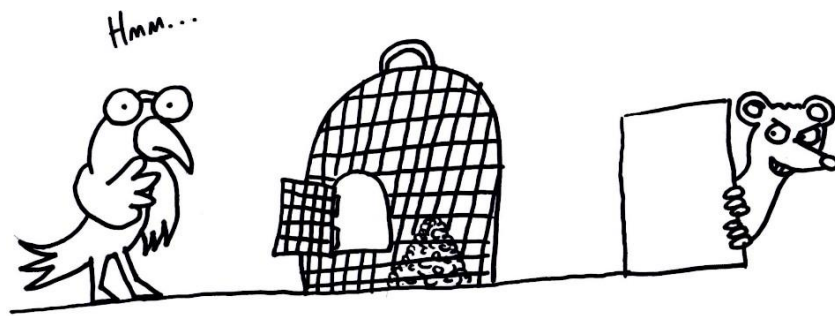
Essere forte



Aiutare gli altri



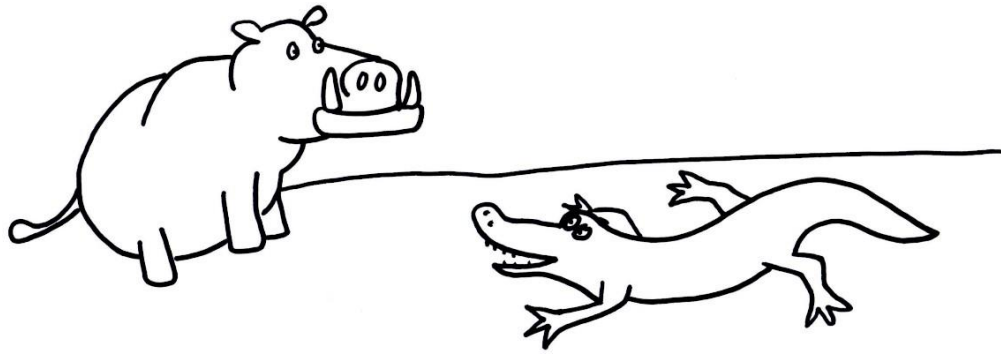
Condividere



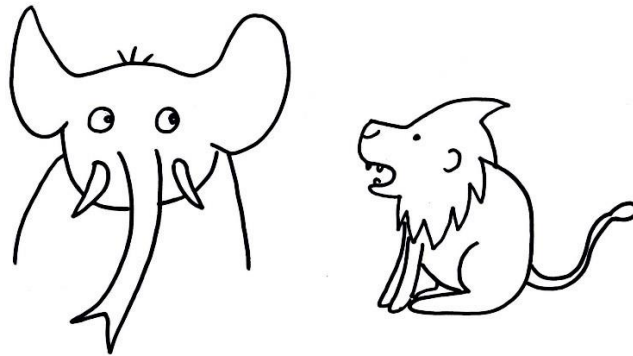
Riflettere sulle cose



Impegnarsi



Capire gli altri



Ascoltare gli altri



L'attesa di eventi graditi



Avere cura di me