

Raffaella Baldino

IL MIO ZAINO P.E.S.C.A.

ISTRUZIONI

**GIOCHI E
ATTIVITÀ**

per conoscere e
gestire emozioni,
pensieri e
comportamenti

 Erickson

ACT
 Kids

5+

ANNI

2+

GIOCATORI

20-40

MINUTI

Raffaella Baldino

IL MIO ZAINO P.E.S.C.A.

Attività e giochi per bambini e ragazzi
per conoscere e gestire emozioni,
pensieri e comportamenti



**A Francesco.
mia luce**

PREMESSA

Lavorare con bambini e adolescenti è una conquista e un'opportunità.

Una conquista perché richiede tempo non solo la formazione teorica, ma anche l'acquisizione di quel sapere pratico che porta a essere consapevoli del loro mondo. Tale consapevolezza sta nel sapere riconoscere un cartone animato oppure un videogioco, un cantante o uno youtuber, oppure nel mostrare di non sapere ma avere la curiosità di capire ciò che per loro è importante. Una conquista perché instaurare una buona relazione terapeutica non è affatto facile o scontato: un bambino o un adolescente, per relazionarsi con un adulto sconosciuto, dal quale è stato portato per fare qualcosa che non è sempre chiaro, immediato o naturale, deve in particolare modo percepire un senso di fiducia reciproca.

Un'opportunità perché, partendo dalla nostra curiosità si può generare curiosità anche nei nostri interlocutori (più che «pazienti»); perché, partendo da un cantante o un videogioco, possiamo usare

quello stesso interesse che li muove verso di essi per far sì che si muovano, sicuri di una propria rotta, nel mare della vita.

Quello che state leggendo non è un contributo «autorevole», non parla di teorie, lascia questo territorio a chi è più competente.

Lo zaino P.E.S.C.A. è un materiale interattivo, finalizzato a creare un dialogo e un terreno comune, attraverso uno strumento «manipolabile» e quotidiano, un oggetto che possa permettere a bambini e ragazzi di scoprire qualcosa di più riguardo se stessi.

È un piccolo strumento per «operai» della psicologia e psicoterapia, e per chi ogni giorno si confronta con coloro che costruiranno il futuro ma che, nel presente, hanno bisogno di conoscersi e trovare una piccola bussola per muoversi verso il domani.

Un modo per rompere il ghiaccio, ma anche un filo conduttore nel nostro lavoro, ovunque esso sia diretto.

Raffaella Baldino

L'AUTRICE



Raffaella Baldino, mamma e psicoterapeuta, si occupa da quasi trent'anni di difficoltà e disturbi di apprendimento (anche con interventi preventivi nelle scuole), di problemi emotivi e comportamentali in bambini e ragazzi e di supporto alla genitorialità. Fa parte del Gruppo di Interesse Speciale ACT for Kids and Teens di ACT Italia. È membro di equipe autorizzata per la diagnosi dei DSA. Svolge attività privata a Desenzano del Garda.

RISORSE ON LINE

È possibile disporre di modelli di carte vuote e delle versioni del Diario P.E.S.C.A. per bambini e ragazzi, per il clinico e per la presentazione collettiva. Per farlo, collegarsi all'indirizzo: <http://risorseonline.erickson.it> e inserire il codice:

LA COLLANA

Il fatto più rilevante dell'esistenza umana è quanto sia difficile per gli esseri umani essere felici

Steve Hayes

Questa serie nasce da un percorso circa ventennale, che ha portato un gruppo di pionieristici clinici ad esplorare una frontiera sconosciuta, quella dell'impiego dell'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) nei bambini e negli adolescenti. Benché nel modello ACT non ci fosse niente che ne impedisse l'applicazione in quest'area, esso, per tante ragioni di cui alcune molto ovvie, fu sviluppato in prima battuta per i disturbi degli adulti.

Dopo che Steve Hayes fondatore e co-sviluppatore dell'ACT, grazie a una lunga amicizia che ci legava fin dai primi anni '80, accettò il nostro invito di condurre nel 2007, per la prima volta in Italia, un percorso di formazione clinica ACT, anche nel nostro Paese cominciò a diffondersi questa nuova prospettiva psicologica particolarmente innovativa.

Poco tempo dopo nel 2010, noi due, attuali creatori e curatori di questa collana, abbiamo voluto sfidarci sulle possibilità di applicare l'ACT a piccoli pazienti: nasce così, dopo una serie di esplorazioni con un gruppo di volenterosi e clinicamente sagaci studenti di alcune scuole di psicoterapia cognitivo comportamentale, il Gruppo speciale di ACT for Kids and Teens, per mettere insieme colleghi clinici dell'età evolutiva con la finalità di progettare, validare, condividere e diffondere protocolli, percorsi, training, attività esperienziali, metafore, carte, storytelling, materiali e strumenti ACT oriented da usare con bambini e adolescenti. Il gruppo costituì anche uno dei nuclei attorno al quale si coagulò l'associazione ACT-Italia, che qualche anno dopo riunì i clinici italiani interessati a questa forma di psicoterapia, diventando a sua volta il primo chapter dell'internazionale Association for Contextual Behavioral Science (ACBS), la «casa madre» dei clinici e dei ricercatori ACT.

Negli anni successivi sono stati pubblicati e presentati a convegni nazionali e internazionali signifi-

cativi contributi clinici, teorici e pratici del gruppo, a testimonianza di come l'ACT ben si adatti agli interventi rivolti a bambini e adolescenti per la promozione delle capacità di osservare e rispondere in modo nuovo e flessibile alle proprie esperienze interne. Le sessioni dei percorsi clinici basate sull'ACT sono connotate da un autentico coinvolgimento e da una stretta collaborazione fra i giovani pazienti e lo psicoterapeuta, nello svolgimento di attività ludiche ed esperienziali, finalizzate a promuovere la consapevolezza e la flessibilità psicologica. Fondamentale compito del clinico è creare un contesto piacevole, motivante e validante rispetto ai contenuti complessi su cui si dovrà intervenire, un contesto di cambiamento clinicamente significativo, utilizzando ambienti verbali familiari ai bambini. L'uso anche del gioco, nella prospettiva ACT, promuove nei bambini la capacità di osservare e rispondere in modo nuovo e flessibile alle proprie esperienze interne (pensieri, immagini, ricordi, emozioni, sensazioni, impulsi, ecc.) attraverso una serie di attività esperienziali, metafore verbali e fisiche, carte evocative, storytelling, cartoons, fumetti, videogames, mindfulness, disegno e altre espressioni artistiche compatibili con le preferenze individuali, con le competenze cognitive e linguistiche dei giovani pazienti.

Questa collana vuole proporre una serie di materiali e strumenti pratici, accessibili e facilmente fruibili che sono nati da anni di esperienza di ricerca e clinica, sempre scientificamente ancorata, basata e derivata dai principi dell'ACT, per metterli a disposizione di psicoterapeuti, psicologi e professionisti dell'età evolutiva.

Siamo particolarmente felici di inaugurare la nostra collana Act&kids con questo contributo ricco e prezioso della cara amica e professionista Raffaella Baldino. Un ringraziamento a Elena Stanchina e al suo team per averci stimolato a iniziare e a realizzare questa meravigliosa avventura.

Francesca Pergolizzi - Giovambattista Presti

INTRODUZIONE

Se si inserisce in un motore di ricerca l'espressione «educazione emotiva» appare un numero quasi infinito di contributi. È un risultato che, a chi frequenta questo territorio da qualche anno, ricorda quanto cammino è stato percorso da quando presentare in una scuola un progetto sulle emozioni sembrava una cosa strana e innovativa.

I programmi di alfabetizzazione emotiva hanno raggiunto capillarmente il nostro tessuto educativo e clinico e la ricerca in ambito psicologico ha fornito autorevoli contributi, anche nel nostro Paese.

Oggi la Scienza del comportamento e in particolare l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) stanno tracciando nuove prospettive di analisi ed intervento nell'ambito della psicoterapia dell'età evolutiva (e in contesti educativi), mostrando come la consapevolezza dei processi interni della mente permetta di orientare la nostra bussola sulla rotta dei valori.

In Italia vi è un grande fermento di ricerca applicativa rivolta all'età evolutiva, che trova nel gruppo di interesse speciale ACT for Kids and Teens professionisti che sperimentano nuovi modi di fare terapia con bambini e adolescenti (si veda il sito <https://www.act-italia.org>).

Parallelamente a questo fermento teorico e pratico, chi opera quotidianamente sul campo si confronta con una crescente problematicità in età evolutiva. Si osservano sempre più spesso difficoltà comportamentali che talvolta sfociano in veri atti

criminosi, ma anche e più semplicemente si osserva la fatica nella gestione della rabbia. Ansia da prestazione e necessità di dover essere perfetti e amati da tutti pongono i ragazzi, ma anche i bambini, nella difficile condizione di essere sempre inadeguati e di non accettare il sentirsi tali. Difficoltà o disturbi di apprendimento, specie se non individuati tempestivamente, rappresentano un palese fattore di rischio nello sviluppo di psicopatologia e un vissuto di quotidiana sofferenza e percezione di sé come incapaci e senza futuro. Si osserva la fatica nel comprendere la propria mente, la complessità e normalità di emozioni e pensieri; si osserva la fusione inconsapevole con gli stessi, che talvolta genera malessere o disorientamento con ripercussioni sul benessere emotivo (in particolare in questo tormentato periodo di pandemia, post-pandemia e guerra).

Spesso la scelta è l'evitamento esperienziale, espresso sia attraverso forme di chiusura, quali il ritiro sociale o la dipendenza dai device, sia attraverso l'aggressione fisica verso di sé o verso gli altri.

Matrice comune è la difficoltà di entrare nella mente dell'altro, ma primariamente nella propria.

Una traiettoria allora può essere questa: aiutare i nostri bambini e ragazzi a trovare una strada, un modo semplice ma efficace per migliorare la consapevolezza di quello che è dentro di loro, per conoscere questo mondo e saperlo utilizzare per andare in una direzione di valore.

1. CHE COS'È IL MIO ZAINO P.E.S.C.A.?

Il materiale proposto ne Il mio zaino P.E.S.C.A. è nato gradualmente, nel corso della mia pratica clinica, con l'intento di disporre di uno strumento rompi ghiaccio, piacevole, non giudicante, che possa sia facilitare la creazione della relazione terapeutica sia aiutare bambini e ragazzi a esplorare in modo semplice il loro mondo interiore. Un modo per conoscere vari aspetti della propria esperienza che possa anche aprire la strada alla creazione di obiettivi di lavoro concreti e co-costruiti. È costituito da una valigetta contenente alcune scatole, che, a loro volta, contengono delle carte.

L'acronimo P.E.S.C.A. sta per «Pensieri, Emozioni, Sensazioni, Comportamenti, Apprendimenti».

Sono queste le componenti della nostra esperienza che saranno oggetto del lavoro clinico o psico-educativo. Ogni lettera corrisponde a una scatola contenuta nello zaino, al cui interno sono presenti delle carte tra le quali scegliere quelle che meglio descrivono i propri vissuti oppure le varie componenti dell'esperienza di apprendimento a scuola.

Gradualmente verranno poi presentate altre scatole «Coltiva il tuo cuore, Situazioni, Bussola».

Questi ultimi materiali possono essere introdotti a percorso avviato al fine di riflettere sugli eventi attivanti e sulle conseguenze del proprio comportamento nel contesto, per lavorare sull'autoregolazione e sulla promozione dei valori.

Sono inoltre presentate: 2 plance gioco (fronte e retro del tabellone), finalizzate all'approfondimento dei contenuti proposti; 3 «maxi carte» e Risorse Online, accessibili seguendo le istruzioni nel box dedicato a inizio istruzioni.

Nel contesto di utilizzo, si presenta lo zaino, inizialmente confrontandolo con borse e zaini reali che vengono utilizzati ogni giorno a scuola o nel tempo libero, poi come uno zaino in realtà molto diverso, perché «contiene» ciò che ogni giorno viviamo dentro di noi. Lo zaino si riempie costantemente di contenuti, leggeri o pesanti, ma spesso non siamo nemmeno consapevoli della sua presenza e così non guardiamo al suo interno. In sede terapeutica, si apre lo zaino e si guarda il contenuto, scatola per scatola, osservando quali sono i pesi maggiori. Si può poi impostare agevolmente il contratto terapeutico partendo proprio dai pesi evidenziati.

Questo kit viene utilizzato nel corso di tutto il percorso terapeutico, riprendendo le diverse scatole quando si vuole lavorare su di esse o sulla relazione tra loro, e rappresenta un possibile fil rouge nell'uso di altri materiali.

A CHI È RIVOLTO

Questo materiale è utile a psicologi, psicoterapeuti e insegnanti e può essere proposto:

- in ambito clinico nell'osservazione psicologica;
- nel percorso psicoterapeutico;
- nella valutazione delle difficoltà o dei disturbi di apprendimento e nel percorso di consapevolezza successivo alla valutazione;
- con i genitori, sia nel parent training sia nel lavoro sinergico con la famiglia durante un inter-

vento di supporto psicologico o un intervento psicoterapeutico;

- in ambito scolastico, per monitorare i bisogni emotivi, comportamentali e relazionali del gruppo classe o di alcuni soggetti, al fine di progettare interventi maggiormente calibrati alle reali esigenze emergenti.

OBIETTIVI

Può essere un valido aiuto nel percorso terapeutico, permettendo il perseguimento di importanti obiettivi, quali:

- comprendere le principali componenti del nostro mondo interiore (emozioni, pensieri, sensazioni);
- comprendere le relazioni tra le emozioni, i comportamenti e le conseguenze degli stessi, migliorando i processi di autoregolazione;
- promuovere la defusione da emozioni e pensieri («portare» e non «essere portati» dallo zaino);
- facilitare la consapevolezza del sé concettualizzato;
- promuovere l'azione impegnata nella direzione dei valori.

Lo zaino P.E.S.C.A. può essere considerato come strumento di lavoro per la promozione della consapevolezza delle componenti della propria e altrui mente, ambito particolarmente interessante nel lavoro sui disturbi della sfera emotiva e relazionale.

Il materiale permette un uso individuale o collettivo, richiede tempi brevi di utilizzo, è di facile comprensione anche per i bambini più piccoli. Permette di costruire attività vissute come giocose, gradite, non invasive, nelle quali il bambino o il ragazzo è parte attiva del processo.

Molte sono le attività che possono essere svolte con l'ausilio di canali multimediali: software, film, libri e giochi, finalizzati alla creazione ed espansione del vocabolario emotivo.

2. QUALCHE PREMessa DI BASE

PENSIERI

La prima scatola fondamentale è quella dei pensieri, nella quale sono raccolti tanti pensieri spesso riscontrati nella pratica clinica e educativa: da «Ho paura di sbagliare» a «Nella mia famiglia le cose non vanno bene» (temi di preoccupazione o sconforto comuni), fino a percezioni di sé positive («Sono intelligente», «Sono capace a...», ecc.).

In riferimento a queste ultime, viene data enfasi alla ricerca di aspetti positivi di sé, ma anche di caratteristiche che si vorrebbero promuovere, nell'ottica della ricerca di valori. Se nelle prime sedute si rimarrà infatti centrati sulle carte scelte del soggetto, anche se rivolte su aspetti negativi o disfunzionali, successivamente si potrà dare maggiore enfasi alla scoperta di caratteristiche positive. Ciò in accordo con il modello operativo dell'ACT, che parte non tanto o solo dagli aspetti della fusione cognitiva o dell'evitamento esperienziale, che tanto ruolo hanno nella sofferenza umana, ma dalla ricerca di chi e cosa è importante, dei valori che rappresentano la bussola per il nostro cammino quotidiano nella vita. Questo approccio si rivela particolarmente efficace nel lavoro sia con i bambini che con gli adolescenti, perché non parte da una prospettiva di cura di qualcosa che è malato o non va bene, ma dalla ricerca di come vuoi essere tu e di cosa eventualmente può rappresentare un ostacolo più o meno consapevole.

Osservando il mazzo, si può notare inoltre una nuvoletta lasciata bianca. Non si pretende di raccogliere tutti i pensieri possibili: la nuvoletta vuota vuole infatti lasciare al bambino o ragazzo la possibilità di inserire pensieri che ritiene importanti ma che non sono presenti nelle altre carte.

Se la capacità di accesso alle faccine emotive è immediata anche per i più piccoli, non sempre questo vale per i pensieri. Solitamente essa è presente a partire dagli 8-9 anni, anche se nell'esperienza applicativa si evidenzia anche prima, in corrispondenza dell'acquisizione della lettura. Nei casi in cui il bambino è piccolo, l'obiettivo è che veda concretamente che i pensieri esistono, che hanno un posto nel suo zaino, indipendentemente dalla possibilità di accesso e racconto degli stessi.

EMOZIONI

Lo sviluppo della competenza emotiva segue un percorso evolutivo che porta dalla comprensione delle emozioni di base fino allo sviluppo del senso morale.

Uno degli obiettivi educativi e/o terapeutici è spesso il miglioramento di tale processo.

Altro importante passaggio è rappresentato dalla normalizzazione dei vissuti, dalla comprensione che non si è sbagliati perché ci si sente tristi o arrabbiati e che tutte le emozioni hanno diritto di esistere e portare il loro contributo alla comprensione del mondo interno ed esterno (come ben rappresentato nel film *Inside Out*, nel quale Tristezza, da esclusa e giudicata quasi come pericolosa, assume al ruolo di protagonista risolutiva nel finale).

Nello zaino P.E.S.C.A., la Scatola delle Emozioni solitamente è la prima a essere aperta, sia perché rappresenta quella di più facile accesso, anche per i più piccoli, sia perché rappresenta uno degli aspetti maggiormente problematici. Spesso i bambini sanno di venire dallo psicologo perché si arrabbiano troppo o sono preoccupati, e frequentemente hanno consapevolezza della difficoltà nella gestione di queste emozioni. Il solo fatto di trovare un ventaglio di faccine, di vederle sul tavolo, rende normale e possibile l'esistenza delle stesse. Non c'è giusto o sbagliato, ci sono tutte. Poi vedremo come usarle al meglio.

SENSAZIONI

Non siamo una mente senza corpo come non siamo un corpo senza una mente. Ma spesso non ce ne rendiamo conto. Ecco che l'educazione emotiva passa per questa tappa. Capire che il corpo è collegato ai pensieri e alle emozioni permette di introdurre l'importante fase di lavoro legata alla consapevolezza, oggi molto conosciuta come «mindfulness». Esercizi di respirazione, ma anche motori, permettono di aumentare la percezione del corpo che reagisce alle esperienze emotive e ai pensieri e di aiutarlo a tornare in uno stato di presenza.

Ne Il mio zaino P.E.S.C.A. i bambini e ragazzi imparano a riconoscere, descrivere, quantificare i correlati corporei delle emozioni e dei pensieri in modo semplice e immediato. Anche in questo caso, l'accesso ai contenuti è facilitato dall'uso di carte con immagini che rendono il compito facile anche a chi presenta difficoltà di linguaggio o fatica espositiva.

In fase di intervento, vengono presentate attività che riportano alle teorie di Porges (2018) sul circuito vagale (si veda l'Attività «Il mio sistema di allarme»).

COMPORAMENTI

Atto finale del processo che si instaura tra pensieri, emozioni e sensazioni sono i nostri comportamenti: e cioè ciò che facciamo con le parole e le azioni.

L'obiettivo di lavoro del mazzo dei comportamenti è la promozione della capacità di auto-riflessione. Il bambino o adolescente potrà fermarsi e discriminare tra comportamenti «ok» e «non ok» al fine di migliorare il processo di scelta.

Durante il percorso, la scatola passa dall'interno all'esterno dello zaino al fine di promuovere la consapevolezza dei comportamenti, intesi come qualcosa che si può scegliere, indipendentemente da cosa succede dentro di sé (evitando di comportarsi per forza secondo pensieri ed emozioni, se questi portano in una direzione diversa da quella che permette di essere come si vuole essere).

APPRENDIMENTI

Il contesto scolastico rappresenta un'area di vita centrale per bambini e ragazzi, ma spesso risulta anche fonte di disagio o addirittura di sofferenza. Frequenti sono gli invii per approfondimento in merito a difficoltà in quest'ambito.

Attraverso P.E.S.C.A. è possibile aprire il dialogo anche su questi temi, partendo dalla normalizzazione degli stessi, facilitandone il percorso di consapevolezza.

Per favorire tale obiettivo, le carte della Scatola degli Apprendimenti utilizzano la metafora dell'automobile e delle strade che essa percorre. Il motore rappresenta la capacità di ragionamento, l'intelli-

genza, vista come componente centrale e punto di forza dell'automobile. Quest'ultima, quando si trova a scuola, percorre strade diverse (la strada della lettura, della scrittura, dei numeri, dello studio), e su di esse possono esserci ostacoli che non permettono di andare veloce.

ANALISI FUNZIONALE E DIARI ABC

L'analisi funzionale è uno strumento classico ed efficace che permette di rappresentare una catena di eventi, caratterizzata da antecedenti e conseguenti, per migliorare la comprensione di comportamenti problematici e non.

I Diari ABC rappresentano una forma di analisi funzionale arricchita dall'inserimento delle categorie dei pensieri e delle emozioni, e sono uno strumento molto utilizzato nel cognitivismo di seconda generazione. Questi Diari non sono però sempre proponibili ai bambini, perché richiedono una buona dose di capacità di riflessione personale e la trascrizione dei contenuti rilevati. Sono quindi spesso compilati dai genitori o insegnanti. Hanno un ottimo valore informativo per il clinico, ma non sempre rappresentano il punto di vista del soggetto interessato.

L'integrazione tra le informazioni ottenute da test, questionari e dal materiale P.E.S.C.A. permette di ampliare la sfera di conoscenza della situazione.

Lo zaino infatti, nel suo insieme, può essere visto come una forma di analisi funzionale e di Diario ABC, i cui vari elementi sono presentati materialmente e possono essere manipolati con naturalezza dal punto di vista di uno dei protagonisti principali: il bambino o il ragazzo. Inoltre, lo zaino è ben accetto anche in soggetti che presentano resistenza iniziale all'osservazione psicologica, perché non valutativo.

I modelli di diario qui proposti, chiamati «Diari P.E.S.C.A.» sono scaricabili dalle Risorse Online.

I VALORI

La promozione della capacità di autoriflessione e scelta, nella prospettiva di un percorso di vita orientato ai valori, rappresenta un obiettivo fondamentale nel percorso di lavoro con bambini e ragazzi. Come evidenziato precedentemente, questo signifi-

fica svincolarsi da una prospettiva meramente diagnostica o terapeutica, per dirigere il focus dell'intervento sulla promozione della conoscenza di chi e cosa è importante per la persona.

Non significa dimenticare la sofferenza o il disturbo, che peraltro sono parte dell'esistenza umana, significa però non considerare solo questi, in particolare con soggetti, per definizione, in evoluzione. Ciò permette al bambino o ragazzo di uscire dal ruolo di «malato che deve essere curato», non sempre gradito o semplicemente compreso, per entrare nel ruolo di «protagonista della propria vita».

Ne Il mio zaino P.E.S.C.A. questo obiettivo è promosso grazie alla Scatola dei Pensieri, ma viene enfatizzato con l'uso della Scatola Coltiva il tuo cuore, che contiene una serie di carte rappresentanti i valori (per un esempio, si veda la sezione *Le attività*).

3. DESCRIZIONE DEI MATERIALI

Lo zaino P.E.S.C.A. contiene:

- 8 scatole di carte (Scatola dei Pensieri, Scatola delle Emozioni, Scatola delle Sensazioni, Scatola dei Comportamenti, Scatola degli Apprendimenti, Scatola delle Situazioni, Scatola Coltiva il tuo cuore, Scatola Bussola)
- 3 «maxi carte» (Termometro, Choice point, Scala allarme corpo)
- 1 tabellone fronte/retro
- 1 dado

Ogni scatola è caratterizzata da un colore e una lettera che la contraddistingue, le carte contenute riportano il bordo dello stesso colore. Ciò permette di facilitarne la memorizzazione e l'associazione con l'esperienza personale.

SCATOLA DEI PENSIERI

Di colore azzurro, presenta il simbolo dei pensieri, rappresentato da una nuvoletta, e reca la lettera «P». Al suo interno sono racchiuse 20 carte, contenenti i pensieri più spesso esperiti da bambini e ragazzi. È inoltre presente una nuvoletta vuota, che può essere riempita da contenuti personali, non raffigurati nelle altre carte.

La scatola viene presentata una volta che il percorso è già avviato e non al suo inizio, e si inserisce quindi nello zaino, come parte fondamentale del cammino, solo in un secondo momento.

I valori si differenziano dagli obiettivi perché non costituiscono mete da raggiungere, ma direzioni da seguire («Andare verso est» piuttosto che «Raggiungere una località a est»).

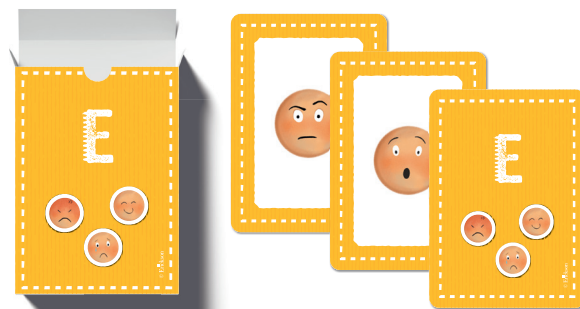
Le carte riprendono i risultati di una ricerca evidence-based, condotta in vari Paesi e finalizzata a evidenziare quali sono i valori emergenti in bambini e ragazzi (VIA Classification; si veda il sito www.via-character.org).

Con i ragazzi più grandi possono essere utilizzate le carte proposte da Hayes (Hayes e Ciarrocchi, 2017).



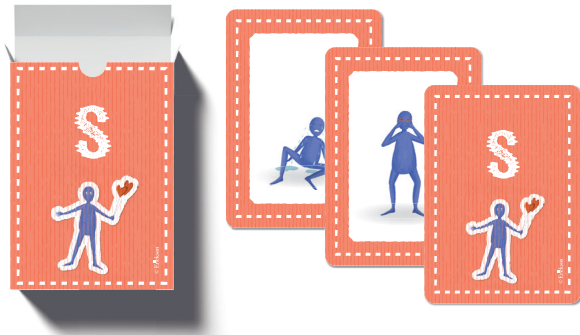
SCATOLA DELLE EMOZIONI

Questa scatola, di colore giallo e recante la lettera «E», racchiude 11 carte rappresentanti alcune espressioni emotive. Non è presente alcuna etichetta verbale, al fine di lasciare libero il soggetto nella denominazione.



SCATOLA DELLE SENSAZIONI

In questa scatola, il cui colore rosa vuole richiamare simbolicamente il concetto di corpo, sono inserite 9 carte raffiguranti alcune reazioni somatiche in presenza di stati emotivi. Sulla scatola è posta la lettera «S», per richiamare il concetto di «sensazioni», «stati del corpo», cosa «succede nel corpo»: la diversa denominazione può essere adattata all'età del soggetto con cui si sta lavorando.



SCATOLA DEI COMPORTAMENTI

Nella scatola, di colore viola, sono inserite 8 carte rappresentanti alcuni possibili comportamenti che possono verificarsi a seguito di attivazioni emotive. Essi sono puramente esemplificativi: non rappresentano sicuramente il ventaglio delle possibili reazioni comportamentali, ma fungono da spunto di riflessione. È possibile ampliare le possibilità fornite dal set di carte con le molteplici declinazioni dell'esperienza personale grazie alla carta Altro, che può essere scelta nel caso in cui, tra quelle fornite, non si trovino descrittori di quanto accade. Anche in questo caso, sul coperchio è richiamata un'immagine simbolo e indicata la lettera «C» di «comportamento», inteso come insieme di parole e azioni che vengono espresse.



SCATOLA DEGLI APPRENDIMENTI

Questa scatola è dedicata alla descrizione della propria esperienza di apprendimento e si rivela particolarmente utile come introduzione ai percorsi di valutazione per sospette difficoltà o disturbi di apprendimento, ma anche come apertura al dialogo sul tema del contesto scolastico, sempre pregnante nell'esperienza di vita di bambini e ragazzi.

Le illustrazioni veicolano la metafora dell'automobile, cui paragonarsi per descrivere non solo il modo in cui ragioniamo (il nostro motore per imparare), ma anche gli strumenti utilizzati a scuola, cioè lettura, scrittura, calcolo e studio (le strade che l'automobile percorre nell'esperienza scolastica).

In questo modo è possibile anche distinguere gli aspetti «interni» (l'intelligenza), da quelli «esterni» (gli strumenti per imparare) e facilitare la successiva condivisione degli esiti della valutazione. È spesso fonte di grande sofferenza l'equazione soggettivamente costruita secondo la quale la difficoltà o il disturbo di apprendimento equivalgono a scarsa dotazione cognitiva. Tale equazione ha infatti pesanti e durature ricadute sulla percezione di sé e sulle scelte scolastiche e di vita, come la letteratura ha ormai ampiamente documentato.

Nella scatola, di colore prugna e che reca l'immagine dell'automobile e la scritta «A», sono presenti 5 carte.



SCATOLA COLTIVA IL TUO CUORE

Come descritto precedentemente, questa scatola rappresenta uno strumento fondamentale perché invita alla riflessione sui valori.

In essa sono inserite 20 carte raffiguranti dei cuori nei quali è scritto un valore. Sulla scatola di colore rosso, è posta l'indicazione «Coltiva il tuo cuore», che introduce la metafora del giardino da coltivare, attività che verrà descritta nel paragrafo Le attività.



SCATOLA BUSSOLA

La scatola, di colore arancio e illustrata con il simbolo della bussola, presenta 13 carte che rappresentano strategie di coping utili per poter portare lo zaino lungo il proprio percorso di vita.

L'uso delle strategie è flessibile e adattabile in base a: l'età dell'interlocutore, la sua problematica, il grado di compliance, il contesto di applicazione.

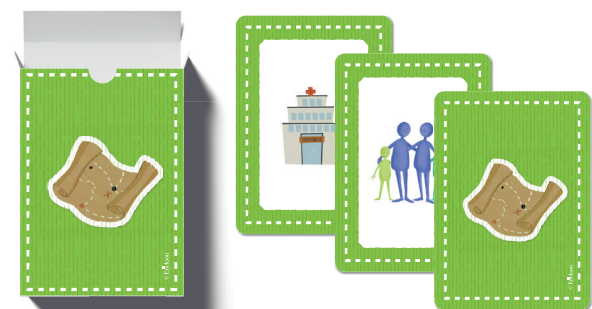
Le attività abbinata a ogni carta sono descritte nel paragrafo Attività.



SCATOLA DELLE SITUAZIONI

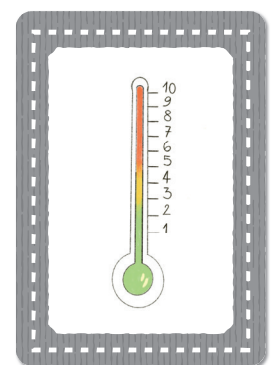
La scatola, di colore verde rappresentata dal simbolo della mappa, presenta un mazzo di 7 carte raffiguranti contesti significativi per bambini e ragazzi (scuola, famiglia, amici, sonno, malattia, cose nuove, rimanere soli). Esse possono essere utilizzate per abbinare a ogni situazione le emozioni che si provano, e risultano particolarmente utili con bambini piccoli, per i quali l'accesso ai pensieri può risultare più difficile, o con soggetti con difficoltà linguistiche, cognitive o inibizione. Le carte possono essere usate anche da sole per stimolare il dialogo libero.

Permettono anche la distinzione tra eventi esterni (ciò che succede) e contenuti interni (ciò che succede dentro di me) e comportamenti (ciò che faccio).



MAXI CARTA TERMOMETRO

Si tratta di uno strumento utilizzabile al fine di misurare l'intensità delle componenti dell'esperienza. Permette di invitare il bambino/ragazzo ad assumere consapevolezza dell'intensità dei vissuti e fornisce al clinico una visione della soggettività dell'esperienza.



MAXI CARTA CHOICE POINT

La carta rappresenta una rielaborazione del Choice Point di Russ Harris (2021) ed è finalizzata a distinguere le azioni che avvicinano ai propri valori da quelle che allontanano da essi. Fornisce quindi strumenti per diventare consapevoli di ciò e scegliere. Rappresenta un utile riferimento sia in fase di definizione degli obiettivi terapeutici sia durante l'intero percorso.



MAXI CARTA SCALA ALLARME CORPO

La carta rappresenta una rielaborazione del lavoro di Dana (2022) ed è finalizzata a illustrare i meccanismi di attivazione del nostro corpo di fronte a un allarme interno (ad esempio i pensieri) o esterno. Risulta particolarmente utile nel lavoro sui correlati corporei delle emozioni e nel processo di normalizzazione e consapevolezza. Aiuta nell'introduzione delle pratiche di mindfulness.



IL TABELLONE DI GIOCO

Il tabellone, illustrato fronte e retro, consente due modalità di gioco, descritte nel paragrafo Giochi.



RISORSE ONLINE

Nelle Risorse Online, accessibili tramite l'indirizzo e il codice numerico riportato all'inizio di questa guida, sono disponibili per il download i seguenti materiali:

- Diario P.E.S.C.A. per bambini e ragazzi. È lo strumento su cui annotare le proprie esperienze tra una seduta e l'altra, per creare memoria e continuità del lavoro svolto.
- Diario P.E.S.C.A. per il clinico. Lo strumento è declinato per l'uso clinico.
- Diario P.E.S.C.A. per la presentazione collettiva. Il Diario permette la registrazione di più partecipanti.
- Una carta vuota per ciascun mazzo. La carta potrà essere stampata e personalizzata a seconda della modalità d'uso pianificata.

4. MODALITÀ DI PRESENTAZIONE INDIVIDUALE

CONTESTO DI OSSERVAZIONE PSICOLOGICA O PSICOTERAPIA

È possibile presentare i materiali Il mio zaino P.E.S.C.A. già nella prima seduta, come modalità per instaurare la relazione terapeutica, inquadrare cosa si farà insieme e gli obiettivi di lavoro. In un primo momento, si introducono solo i 5 mazzi di carte

che compongono l'acronimo P.E.S.C.A. (scatole dei Pensieri, delle Emozioni, delle Sensazioni, dei Comportamenti e degli Apprendimenti). Di seguito qualche suggerimento per presentare lo strumento.

In un primo momento, si mostra lo zaino senza aprirlo. Successivamente vengono mostrate le scatole, come indicato nel dialogo che segue.

Questo è uno zaino: magari assomiglia a quello che hai a casa e che contiene i libri o i giochi, ma in realtà questo è un po' speciale, perché è invisibile alle altre persone. È dentro di te, è con te da quando sei nato e resterà sempre con te.

Ogni giorno, lo zaino invisibile che portiamo tutti noi si riempie di tante cose, alcune leggere, altre pesanti. Non sempre, però, ci guardiamo dentro, così capita che portiamo dei pesi senza saperlo. Questi pesi dopo un po' possono diventare così pesanti che magari non ce la facciamo più a sostenerli. Allora facciamo cose per liberacene, cose che non sempre ottengono l'effetto sperato, oppure delle quali ci pentiamo.

Qui proviamo a conoscere come è fatto questo zaino, cosa c'è dentro e come possiamo portarlo con noi nel percorrere la nostra strada. Scoprire il tuo zaino ti aiuterà a organizzarlo al meglio per accompagnarti nel viaggio della vita, verso le persone e le cose per te importanti.

Apriamolo insieme. Vedi, ci sono 5 scatole con un simbolo e una lettera:

- *«P» è la Scatola dei Pensieri. I pensieri sono tutto quello che passa nella tua testa quando ti succede qualcosa. È come nei fumetti: i pensieri sono quello che potremmo scrivere dentro la nuvoletta.*
- *«E» è la Scatola delle Emozioni. Le emozioni sono tutto ciò che senti dentro di te quando pensi o ti succede qualcosa.*
- *«S» è la Scatola delle Sensazioni, cioè le cose che senti che cambiano nel tuo corpo quando sei emozionato.*
- *«C» è la Scatola dei Comportamenti, cioè le cose che fai e dici quando hai un'emozione o un pensiero.*
- *«A» è la Scatola degli Apprendimenti, di quello che succede quando impariamo qualcosa. Sopra troviamo disegnata un'automobile, che ci aiuterà in questo percorso¹.*

Ognuno di noi riempie queste scatole ogni giorno e non ci sono cose giuste o sbagliate, così come le cose che ci sono dentro non sono uguali per tutti.

Le cose che riempiono le scatole possono essere piacevoli o spiacevoli, utili o non tanto utili a farci stare bene con noi stessi e con gli altri.

Proviamo a vedere cosa c'è dentro le scatole?

PRESENTIAMO LE EMOZIONI

Si passa ad aprire la prima scatola, solitamente quella delle emozioni.

Apriamo la prima scatola, quella delle emozioni. Vedi, dentro ci sono tante faccine che rappresentano tanti modi di sentirci. Non c'è un nome sotto le faccine, perché il nome glielo puoi dare tu in base a quello che ti fanno venire in mente. Ora prenditi il tempo che ti serve e scegli le faccine che ti succedono di più. Ricorda che non c'è giusto o sbagliato, scegli quello che senti.

Ai bambini più piccoli o con difficoltà di comprensione può essere presentato, in associazione, il mazzo della Scatola delle Situazioni, che permette loro di abbinare liberamente le diverse situazioni

alle emozioni e aiuta a identificare queste ultime. Si lascia il tempo per effettuare la scelta e poi si commenta ogni faccina.

Adesso vediamo una faccina alla volta. Parti da quella che vuoi. Quando ti senti così?

Una volta scelta l'emozione che si vuole approfondire, la si associa agli altri mazzi.

Indicando la Scatola dei Pensieri, ma senza aprirla, si chiede:

E se in quel momento ci fosse una nuvoletta dei pensieri sopra la tua testa, come nei fumetti, cosa ci sarebbe scritto?

In questa fase l'obiettivo è introdurre il concetto di collegamento tra pensieri ed emozioni; si lascia quindi libera espressione e non si apre la scatola alla ricerca di una specifica carta. Nel caso di difficoltà di accesso ai pensieri, si normalizza e rimanda al

momento successivo, durante il quale apriremo la scatola.

Indicando la Scatola delle Sensazioni, si chiede quindi:

*Quando ti succede [...] e pensi [...] e ti senti [...], cosa succede nel tuo corpo, cosa cambia?
Apri la Scatola delle Sensazioni. Vedi, ci sono tante carte che mostrano cose che possono succedere nel nostro corpo quando siamo emozionati. Prova a vedere cosa succede a te. Se non c'è una carta che mostra come ti senti, prova a farti vedere cosa succede indicando il tuo corpo.*

¹ La Scatola degli Apprendimenti va utilizzata principalmente al bisogno, ad esempio in sede di valutazione degli apprendimenti. Tuttavia, può essere utile presentarla già in prima seduta, poiché permette di conoscere meglio i vissuti di bambini o ragazzi, indipendentemente da un sospetto di difficoltà in tale ambito.

Ci si avvale a questo punto della maxi carta Termometro:

Adesso prendiamo questo termometro. Vedi, va da 0 a 10, dove 0 significa niente e 10 significa fortissimo. Prova a misurare quanto è forte quello che succede nel tuo corpo.

Si introduce la Scatola dei Comportamenti:

Siamo arrivati alla scatola delle cose che diciamo e facciamo. Anche qui ci sono delle carte che mostrano tante cose che i bambini e i ragazzi possono fare. Prova a vedere cosa succede a te. Se non trovi una carta che mostra cosa ti succede, prova a raccontarmelo con le tue parole.

Così come fatto per questa prima emozione, si procede allo stesso modo per tutte le emozioni scelte.

Si possono annotare le risposte sull'apposita griglia di registrazione individuale (Diario PESCA per il clinico, si vedano le Risorse Online). La griglia può

essere utilizzata più volte nel corso del lavoro, al fine di osservarne l'andamento.

PRESENTIAMO I PENSIERI

Solo a questo punto della seduta si apre la Scatola dei Pensieri.

Ora apriamo la Scatola dei Pensieri. Troverai tante carte con delle nuvolette dove sono scritti alcuni pensieri che i bambini e i ragazzi fanno. Ora prenditi un po' di tempo e scegli i pensieri che fai anche tu. Ricorda che non c'è giusto o sbagliato, ma è importante quello che succede a te. Come vedi c'è anche una nuvoletta vuota, dove puoi mettere dei pensieri che non trovi nella scatola ma che tu fai.

Si lascia il tempo per scegliere e poi si procede come per le emozioni, esaminando un pensiero alla volta.

Prendi una delle nuvolette che hai scelto, quella che vuoi. Quando ti succede di pensare così?

Se si lavora con bambini e ragazzi che fanno fatica a individuare le situazioni attivanti, si può ricorrere alla Scatola delle Situazioni invitando il soggetto

a scegliere quelle che rappresentano meglio la sua esperienza.

Si ripropone quindi la maxi carta Termometro:

Ora prendiamo il Termometro e proviamo a misurare quanto forte senti questo pensiero. Il termometro va da 0, che significa niente, fino a 10, che significa fortissimo.

Prendendo la Scatola delle Emozioni, si invita il soggetto a scegliere come si sente quando fa quel pensiero. Si possono scegliere anche più emozioni.

Si invita poi a misurare l'intensità dell'emozione con il Termometro.

PRESENTIAMO LE SENSAZIONI E I COMPORAMENTI

Si può procedere analogamente con la Scatola delle Sensazioni e con quella dei Comportamenti (unica differenza: nel presentare quest'ultima, non si usa il Termometro).

PRESENTIAMO GLI APPRENDIMENTI

La Scatola degli Apprendimenti, contrassegnata dalla metafora dell'automobile, viene utilizzata per prima nei casi in cui il bambino/ragazzo stia seguendo un percorso di valutazione delle difficoltà di apprendimento va quindi ripresa al termine del percorso stesso per condividere i dati emersi. In altri contesti, può essere presentata al fine di conoscere la percezione delle proprie competenze di apprendimento. Si presenta la scatola dicendo che quando impariamo siamo come un'automobile (si suggerisce di chiedere preferenze in merito).

Qual è la parte più importante di un'automobile? Il motore. Noi abbiamo un motore per imparare che qualche volta chiamiamo intelligenza (mostrare la carta che lo raffigura).

Come lavora il tuo motore? Dove lo senti più forte? Dove meno?

Questa bella automobile poi va su tante strade, ad esempio quella delle cose che ti piacciono. Quali sono le cose che ti piacciono?

Quando vai a scuola la tua auto va su alcune strade: quella del leggere (mostrare carta che rappresenta il leggere), quella dello scrivere (mostrare la corrispettiva carta), quella dei calcoli (mostrare la corrispettiva carta) e quella dello studio (mostrare la corrispettiva carta). Come va la tua auto su queste strade?

CONCLUSIONE DELLA SEDUTA

Non è necessario analizzare tutte le scatole in occasione della prima seduta. Con i bambini più piccoli o con persone con difficoltà cognitive o di comprensione, ci si può limitare a mostrarle e dire

che queste cose fanno parte di noi, anche se non sempre ce ne rendiamo conto, e che insieme proveremo a scoprirle.

Al termine del lavoro si riprendono tutte le scatole e si dispongono una accanto all'altra, formando l'acronimo P.E.S.C.A.:

Ora abbiamo messo tutte le scatole insieme. Esse rappresentano cosa succede ogni giorno dentro e fuori di noi.



Durante questo incontro, la Scatola delle Situazioni è sussidiaria alla presentazione delle scatole P.E.S.C.A. La Scatola Coltiva il tuo cuore verrà presentata solo successivamente, nel corso delle attività (si veda l'omonimo paragrafo).

A conclusione della presentazione dei materiali, è importante esprimere un commento finale, per aprire la strada alla creazione di obiettivi comuni di lavoro:

Come è stato aprire e guardare nello zaino?

Per me è stato molto utile e ti ringrazio di aver condiviso questa esperienza con me.

Secondo te, quali sono le cose più pesanti in questo zaino?

Si possono quindi riprendere le carte che hanno avuto punti alti sul termometro o che rappresentano vissuti di sofferenza.

Stavo pensando a quello che abbiamo visto insieme, e mi chiedevo se ti piacerebbe provare a capire meglio come mai le cose pesanti restano nello zaino. Potremmo poi capire come fare a renderle più leggere. Che ne pensi?

Arrivati a questo punto, i nostri interlocutori sono spesso molto più consapevoli del lavoro che viene svolto in seduta e sono motivati a proseguire.

Come attività di allenamento a casa («allenamento» e non compito, per evitare associazioni con il lavoro scolastico) può essere consegnato il Diario P.E.S.C.A. per bambini e ragazzi, dove annotare i vissuti tra una seduta e l'altra (si vedano le Risorse Online).

Ora, a conclusione della prima seduta, il clinico possiede una buona dose di informazioni utili per il successivo lavoro e condivisibili con i genitori e gli insegnanti.

Una considerazione importante: non sempre emerge un racconto oggettivo dei fatti. Il racconto è soggettivo, e rappresenta l'interpretazione della realtà da parte del bambino o ragazzo. Ma è questo ciò che a noi interessa.

5. MODALITÀ DI PRESENTAZIONE COLLETTIVA

PSICOTERAPIA DI GRUPPO, CONTESTI SCOLASTICI O EDU- CATIVI

La presentazione dei materiali in un contesto di gruppo prevede in prima istanza che il mio Zaino P.E.S.C.A. sia posto in un luogo visibile da tutti. I contenuti vengono gradualmente presentati al gruppo secondo le modalità sotto riportate e vanno lasciati esposti, dando il tempo necessario a tutti per rispondere alle domande. Le indicazioni vengono lette dall'operatore secondo la seguente traccia. Ogni bambino/ragazzo dispone di un foglio bianco o protocollo, di penne, matite o pennarelli, a sua scelta.

Come nella seduta individuale, si presentano solo i 5 mazzi di carte che compongono l'acronimo P.E.S.C.A. (scatole dei Pensieri, delle Emozioni, delle Sensazioni, dei Comportamenti e degli Apprendimenti).

Di seguito vengono date le indicazioni per la presentazione a bambini e ragazzi, da leggere ad alta voce. Si consiglia di dare una presentazione collettiva dei materiali solo a partire dalla classe terza primaria (ai bambini più piccoli è opportuno fornire una presentazione individuale).

Per prima cosa, si presenta al gruppo lo zaino chiuso.

Ciao!

Questo zaino si chiama P.E.S.C.A. ed è un po' diverso dagli altri zaini che abbiamo.

Infatti è invisibile, perché abita dentro di noi e solo noi possiamo aprirlo e vedere cosa c'è dentro. Ognuno di noi ne ha uno.

È con noi da quando siamo nati, qualche volta diventa pesante, altre è molto leggero.

Ogni giorno si riempie di qualcosa, ma forse non abbiamo mai guardato bene cosa ha dentro.

Ora ognuno farà un viaggio dentro il proprio zaino, alla sua scoperta.

Vi va?

Allora iniziamo a esplorarlo e scopriamo perché si chiama così.

Ogni lettera che lo forma sta per una cosa che è dentro di noi.

Vediamo...

Nell'illustrare il significato di ogni lettera, si segue l'acronimo sullo zaino lasciandolo chiuso.

*P sta per pensieri,
E sta per emozioni,
S sta per sensazioni,
C sta per comportamenti,
A sta per apprendimenti.*

Ognuna di queste parti di noi è contenuta in una scatolina e ogni scatolina è collegata alle altre.

A questo punto si apre lo zaino e si mostrano le scatole.

Imparare a conoscerle ci aiuterà a capire meglio come ci sentiamo e quali sono le cose che ci guidano.

Così potremo diventare sempre più abili nel fare le cose importanti per noi.

Ora apriremo insieme ogni scatola. Ognuno può prendere un foglio e usare matite, penne, pennarelli, come desidera.

Apriremo una scatola alla volta.

All'interno troveremo delle carte, che vi mostrerò una alla volta.

Voi sceglierete quelle che descrivono meglio quello che vi succede e che sentite dentro di voi.

Non c'è giusto o sbagliato. Quello che importa è quello che davvero sentite voi, non quello che pensate si debba sentire o quello che forse sentono gli altri.

Per ogni carta lascerò un po' di tempo, così potrete pensare e rispondere con calma.

Potete scrivere il nome della carta, inventarne voi uno, oppure disegnarlo.

Alla fine della presentazione di ogni mazzo, lascerò le carte per un po' sul tavolo, così avrete tempo per pensare o per venire a vederle da vicino.

Quando avremo aperto tutte le scatole, lascerò anche quelle sul tavolo, così potrete venire a vederle e completare il vostro lavoro.



Apriamo la Scatola delle Emozioni: qui dentro troveremo delle faccine che rappresentano emozioni che tutti proviamo. Scegliete le faccine delle emozioni che vi succedono di più, scrivetele sul foglio e segnate quando vi sentite così. Potete scegliere tutte le faccine che volete.

Si estrae dallo zaino la Scatola delle Emozioni, si apre e si mostrano le carte una alla volta. L'operatore può indicare il nome delle emozioni che secondo lui o lei rappresentano, in alternativa può invitare i partecipanti a scrivere cosa rappresentano per loro.

Dopo aver presentato ciascuna carta, va fatto trascorrere un breve lasso prima di riporla sul tavolo.

Dopo qualche minuto, quando la maggior parte dei partecipanti ha terminato, si ripongono le carte nella scatola, che va chiusa e lasciata sul tavolo.

Si prende quindi la Scatola dei Pensieri. Si presenta una carta alla volta.

Ora apriamo la Scatola dei Pensieri: troveremo tante nuvolette con scritti dei pensieri che tutti noi possiamo fare. Li leggerò uno alla volta. Scegliete i pensieri che vi succedono di più e scriveteli sul foglio. Poi scrivete quando pensate così. Nella nuvoletta bianca potete mettere dei pensieri che fate ma che non sono scritti nelle altre nuvolette. Potete scegliere tutti i pensieri che volete.

Dopo aver presentato ciascuna carta, va fatto trascorrere un breve lasso prima di riporla tra le carte esposte sul tavolo.

Quando la maggior parte dei partecipanti ha terminato, si ripongono le carte nella scatola, che va chiusa e lasciata sul tavolo.

Si osserva ora la Scatola delle Sensazioni.

Ora apriamo la scatola delle cose che succedono nel nostro corpo quando siamo emozionati o stiamo facendo un pensiero. Scegliete le carte che dicono come vi sentite nel vostro corpo, quali sono le vostre sensazioni. Potete scegliere tutti i disegni che volete.

Dopo aver presentato ciascuna carta, va fatto trascorrere un breve lasso prima di esporla sul tavolo.

Quando la maggior parte dei partecipanti ha terminato, si ripongono le carte nella scatola, che va chiusa e lasciata sul tavolo.

Si presenta la Scatola dei Comportamenti.

Ora apriamo la Scatola dei Comportamenti. I comportamenti sono le cose che facciamo quando siamo emozionati o abbiamo certi pensieri. Scegliete i disegni che dicono quello che fate. Potete scegliere tutti i disegni che volete.

È possibile esplicitare il nome dei comportamenti rappresentati, oppure invitare i partecipanti a scrivere cosa rappresentano per loro.

Dopo aver presentato ciascuna carta, va fatto trascorrere un breve lasso prima di esporla sul tavolo con le carte già presentate.

A questo punto, si può procedere nel presentare l'ultimo mazzo di carte che compone l'acronimo P.E.S.C.A., quello degli apprendimenti. Inizialmente, si mostra la scatola senza aprirla.

Infine vediamo la Scatola degli Apprendimenti. Quando impariamo siamo come un'automobile.

Secondo voi qual è la parte più importante? Quella che la fa funzionare?

Si lascia il tempo per le rispondere, per poi mostrare la carta che rappresenta il motore.

Il motore! Noi abbiamo dentro un motore per imparare, che chiamiamo «intelligenza», che ci serve per ragionare, riflettere, ricordare. Secondo voi, come lavora il vostro motore per imparare? Provate a scriverlo sul foglio.

Lasciato il tempo per la compilazione, si riprende:

Poi, con la nostra macchina, andiamo su tante strade, per esempio quella delle cose che ci piacciono.

A voi cosa piace fare? Provate a scriverlo sul foglio.

Ora vi mostrerò alcune carte che rappresentano alcune strade che usiamo tutti i giorni a scuola.

Scrivete il nome della strada e vicino come vi sembra di andare quando la percorrete.

Vengono mostrate, una alla volta, la carta che rappresentano il leggere, lo scrivere, il calcolo e lo studio. Dopo aver presentato ciascuna carta, va fatto

trascorrere un breve lasso prima di esporla sul tavolo con le carte già presentate.

Ecco la strada della lettura. Come vi sembra di andare su questa strada? Veloci oppure un po' lenti? È una strada faticosa oppure facile, leggera? Scrivetelo sul foglio.

Ora passiamo alla strada della scrittura. Come è scrivere per voi? È facile oppure difficile, vi sembra di fare errori e vi sentite stanchi? Scrivetelo sul foglio.

Ora abbiamo la strada dei numeri. Come sono per voi? È facile oppure difficile contare, usare le tabelline, fare le operazioni? Scrivetelo sul foglio.

Infine abbiamo la strada dello studio. Come è studiare per voi? È facile oppure difficile, c'è qualche materia in cui vi sembra di fare più fatica? Scrivetelo sul foglio.

Al termine della presentazione delle carte, va lasciato ulteriore tempo per la compilazione.

Ora che sono stati mostrati e spiegati tutti i mazzi P.E.S.C.A., si lasciano sul tavolo le scatole aperte, così da consentire ai partecipanti di avvicinarsi e ultimare la compilazione.

Quando la maggior parte dei ragazzi avrà terminato, i restanti partecipanti vanno invitati a completare il lavoro. Lasciato loro ancora qualche minuto, tutti i partecipanti dovranno scrivere il proprio nome sui fogli per poi consegnarli.

Benissimo!

Abbiamo guardato nello zaino e visto cosa lo rende pesante o leggero!

PRESENTAZIONI ALTERNATIVE

Il mio zaino P.E.S.C.A. si configura come strumento flessibile e può essere adattato a molteplici usi. Le tipologie di presentazione possono quindi essere modificate in base alle situazioni e al contesto di applicazione.

Ad esempio, in situazioni di difficoltà espressive di natura linguistica o su base emotiva, si possono introdurre le carte raffiguranti le Situazioni: abbinandole alle carte Emozioni, Pensieri, Sensazioni e Comportamenti se ne facilita infatti la contestualizzazione. Le associazioni create possono poi essere fotografate o rappresentate in un disegno libero dello zaino con i contenuti correlati.

6. LE ATTIVITÀ

ALLA SCOPERTA DELLE EMOZIONI

OBIETTIVO: promuovere il riconoscimento e la normalizzazione delle emozioni.

DESTINATARI: bambini e ragazzi.

MATERIALI:

Scatola delle Emozioni. Per approfondire, si può consultare il libro «Aiutare i bambini ad esprimere le emozioni» (Sunderland, 2005).

SVOLGIMENTO:

Si esamina la Scatola delle Emozioni e si condivide l'importanza di guardarvi dentro al fine di non renderla troppo pesante o di non permettere che si riempia di contenuti che ignoriamo ma che, prima o poi, producono il loro effetto. Si condivide la storia di Nonimporta (Sunderland, 2005), un bambino che nasconde dentro di sé le proprie emozioni fino a esserne saturo e rimanere bloccato. La storia offre molti collegamenti con l'opportunità di «tirare fuori» i vissuti, mano a mano che accadono, con per-

sone di fiducia. Dopo la lettura della storia, si apre la scatola e si osservano le emozioni per quello che sono: parti dello zaino delle quali non avere paura, utili strumenti da conoscere e usare al momento giusto (proprio come gli oggetti per la scuola o lo sport che sono contenuti negli altri zaini). Al termine dell'attività si può regalare un «intrappolata» cinese, gioco che ben simboleggia la metafora dell'evitamento.

EMOZIONI E PENSIERI

OBIETTIVO: imparare a riconoscere la relazione tra pensieri ed emozioni.

DESTINATARI: bambini e ragazzi.

MATERIALI:

Scatola dei Pensieri, Scatola delle Emozioni. Per approfondire, si può consultare il volume «L'abc delle mie emozioni. 4-7 anni» (Di Pietro, 2020).

SVOLGIMENTO:

Vengono presentate le scatole dei Pensieri e delle Emozioni mettendone in relazione i contenuti. Si spiega che impareremo a conoscere tale relazione. Si analizzano quindi i materiali proposti dal testo di Di Pietro (2020; in particolare cap. 7 del volume e

parte 7 del cd). Si associa quanto visto ai contenuti personali espressi dal bambino (anche nelle sedute precedenti). L'attività è utile nel proporre il concetto di scelta dei pensieri e delle emozioni alle quali dare ascolto.

DOVE METTO LO ZAINO?

OBIETTIVO: promuovere la consapevolezza dell'evitamento esperienziale e instaurare gli obiettivi di lavoro.

DESTINATARI: bambini dal secondo ciclo della scuola primaria e ragazzi.

MATERIALI: Valigetta Il mio zaino P.E.S.C.A.

SVOLGIMENTO:

Utilizzando la valigetta Il mio zaino P.E.S.C.A., l'attività ripropone un esercizio classico dell'Acceptan-

ce and Commitment Therapy (ACT).

Ci si dispone frontalmente e si invita il partecipante a tenere la valigetta con le mani e a cercare di spingerla via. Contemporaneamente, l'operatore lo respinge esercitando la spinta contraria. Viene condiviso quanto accaduto mettendolo in relazione a ciò che succede nella quotidianità: quando cerchiamo di evitare, di spingere via i contenuti dello zaino, questi ritornano verso noi. Si può sottolineare il fatto che, mentre ci si può disfare degli zaini che contengono oggetti reali («gli zaini delle cose fuori») e quindi, ad esempio, si possono buttare lo zaino di scuola o dello sport (anche se ci saranno comunque delle conseguenze), dello zaino delle «cose dentro di noi» non ci si può disfare.

Si chiede quindi al partecipante cosa si possa fare in alternativa, e si attende che le idee emergano. È frequente che i bambini e ragazzi arrivino spontaneamente a considerare di indossare lo zaino sulle spalle. In caso contrario, li si può guidare gentilmente a tale scelta: si può far notare come, quando si cerca di mandare via lo zaino, si sia completamente impegnati in tale attività e non si abbiano le mani libere, mentre, con lo zaino sulle spalle, si possano fare tante cose (implicando che, anche con i pesi che si portano, si può agire). Questa attività può essere ripresa anche successivamente per rievocare e sviluppare l'attività «Cosa scelgo?», presentata più avanti.

COSA METTO NELLO ZAINO?

OBIETTIVO: promuovere la defusione da pensieri ed emozioni.

DESTINATARI: bambini e ragazzi.

MATERIALI: Scatole di Pensieri, Emozioni, Sensazioni.

SVOLGIMENTO:

Partendo dalle esperienze precedenti, si illustra la metafora del preparare lo zaino: così come si fa con lo zaino dei materiali scolastici o sportivi, in questa attività è richiesto di preparare il proprio «zaino interiore». Si sottolinea come, nel preparare uno zaino materiale, si scelga di volta in volta cosa portare in base a quello che serve e che è utile, escludendo il resto al fine di non appesantirlo. Allo stesso modo possiamo procedere con il nostro zaino interiore: scegliere a quali pensieri ed emozioni dare ascolto, quali portare con noi. Ciò non significa che quello che lasciamo si distrugge, né questo rappresenta un nostro obiettivo. Quello che non portiamo rimane in un altro posto, separato, esistente ma non necessariamente sulle nostre spalle. Si può quindi preparare materialmente lo zaino P.E.S.C.A., scegliendo i contenuti più funzionali per lasciare gli altri in un posto, scelto con il bambino o ragazzo: a questo punto, il partecipante può fare un disegno o scattare una foto sia dello zaino con i contenuti da portare sia di quelli lasciati.

L'attività può essere potenziata attraverso un esercizio finale, metafora di quanto esperito. Si invita il partecipante a muoversi nella stanza con degli occhiali-giocattolo con lenti a strisce o con una mano davanti agli occhi e si chiede come è l'esperienza. Si pone poi un'altra domanda: come sarebbe fare una cosa piacevole con gli occhiali o la mano davanti agli occhi? E come sarebbe fare, sempre con la vista occlusa, una cosa poco piacevole? Ciò permette di sottolineare che i pensieri talvolta agiscono proprio come gli occhiali o la mano: ci impediscono di vedere bene le cose. Infine si domanda: cosa possiamo fare per stare meglio? Contestualmente, si fa notare come gli occhiali o la mano non si possano eliminare, facendoli sparire per magia, ma come si possano spostare (ad esempio, appoggiandoli sulla testa) in modo che il campo visivo sia libero. Allo stesso modo, il nostro obiettivo non è eliminare i pensieri (tentativo destinato al fallimento), ma creare una distanza da essi, sufficiente per fare ed essere ciò che è importante. Gli occhiali-giocattolo, se utilizzati, vengono poi regalati come promemoria dell'esperienza.

LO STOP DEI COMPORAMENTI

OBIETTIVO : sviluppare le capacità di autoriflessione e comportamenti efficaci.

DESTINATARI : bambini e ragazzi.

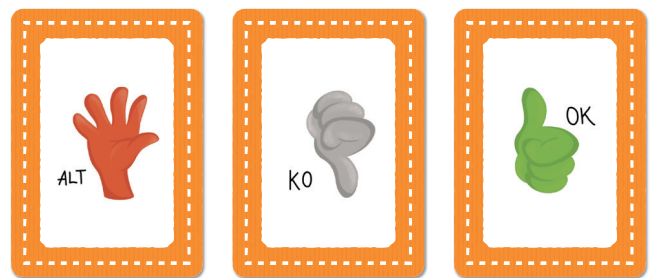
MATERIALI : Scatola dei Comportamenti, carte bussola Alt, Ok, Ko.

SVOLGIMENTO :

Si prende un esempio di comportamento portato dal bambino nella presente seduta o in una di quelle precedenti. Sotto la Scatola dei Comportamenti, si pongono le carte raffiguranti i pollici (comportamenti «Ok» e «Ko») e si chiede al bambino di valutare l'efficacia del comportamento, sia nel breve che nel lungo termine.

Successivamente si propone di usare una strategia nuova: pensare «Alt» (si inserisce la carta) e valutare quali possono essere i comportamenti «Ok» e quali i comportamenti «Ko». A questo punto, va elaborato insieme al bambino qualche esempio da sperimentare (è importante presentare questa parte di attività non come un compito, ma come un esperimento del quale si è curiosi di osservare i ri-

sultati). Le idee vengono man mano scritte su dei post-it o foglietti e viene valutata la possibilità di applicazione di ognuna di esse ed eventuali previsioni in merito all'efficacia. Viene quindi scelta un'idea da sperimentare. Nelle sedute successive si riprenderanno le scatole e si analizzerà l'esito dell'esperimento.



UNA BUONA IDEA

OBIETTIVO : promuovere la defusione dai pensieri e la capacità di autoriflessione.

DESTINATARI : bambini e ragazzi.

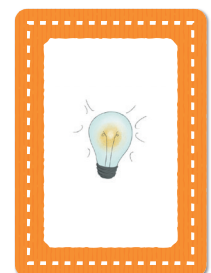
MATERIALI : tutte le scatole, carta bussola Lampadina.

SVOLGIMENTO :

In collegamento con l'attività precedente, si mostra la carta bussola Lampadina e si condivide come vi siano modi diversi di pensare e considerare una stessa situazione, esattamente come sperimentato rispetto ai comportamenti. Al fine di rendere il partecipante maggiormente consapevole dell'esistenza di diversi punti di vista, si può invitarlo a notare la stanza dal punto in cui si trova. Si invertono quindi i posti e si osserva la stanza da una diversa angolazione.

Si invita il bambino/ragazzo a pensare a una situazione nella quale dapprima aveva una convinzione che poi ha modificato. Si prende successivamente in esame uno dei pensieri evidenziati negli incontri

precedenti e si considera come questo possa essere uno dei possibili punti di vista. Come nell'attività precedente, si dà inizio al brainstorming, cercando di trovare altre idee possibili rispetto alla situazione. In conclusione, si sottolinea quante possibilità vi siano di vedere una stessa cosa e come sia possibile prediligere e scegliere un punto di vista, lasciando gli altri «in sottofondo». Si regala una riproduzione (foto, scannerizzazione, disegno) della carta bussola Lampadina come promemoria dell'esperienza.



SONO SOLO PAROLE (SCARABEO DEI PENSIERI)

OBIETTIVO: promuovere la defusione dai pensieri.

DESTINATARI: bambini secondo ciclo scuola primaria e ragazzi.

MATERIALI: Scatola dei Pensieri, fogli di carta, forbici.

SVOLGIMENTO:

Si prende in esame un pensiero del ragazzo, emerso negli incontri precedenti o durante la seduta in corso. Esso viene scritto a caratteri grandi, in stampato maiuscolo, su un foglio di carta. Si osserva l'effetto del pensiero sulle emozioni e sulle sensazioni mentre lo si legge. Successivamente si tagliano le lettere che compongono il pensiero, in modo da ottenere dei tasselli, raffiguranti ognuno una lettera. Come nel gioco Scarabeo, si invita a comporre quante più parole o frasi con le lettere a disposizio-

ne (si può assegnare un tempo massimo di esecuzione). Si possono anche creare parole o pensieri senza senso (il che rende l'attività più divertente). Al termine si nota quanto prodotto e si osserva l'effetto del vedere cambiato il pensiero di partenza. Si conclude condividendo il fatto che i pensieri sono solo parole, lettere messe insieme nella nostra testa. Si possono regalare le tessere come promemoria dell'esperienza.

LA CALAMITA DEI PENSIERI

OBIETTIVO: promuovere la defusione dai pensieri.

DESTINATARI: bambini e ragazzi.

MATERIALI: blocco di post-it, uno specchio.

SVOLGIMENTO:

In piedi, il bambino/ragazzo immagina di diventare una grande calamita, che ha il potere di far attaccare solo i pensieri utili, quelli che ci fanno andare avanti a fare le cose, che non ci fermano. Il ragazzo chiude gli occhi o fissa un punto davanti a sé e dedica un paio di minuti a far attaccare solo pensieri «Ok». In questa fase, è utile che il ragazzo/bambino ripensi

a situazioni nelle quali ha utilizzato proficuamente i pensieri, o alle capacità e competenze che possiede.

Dopo la fase immaginativa, si consegnano i post-it e il partecipante vi scrive i pensieri emersi. Successivamente, i post-it vengono attaccati al corpo e il ragazzo/bambino si specchia. I post-it vengono infine attaccati su un foglio portati a casa come promemoria dell'esperienza.

A ME GLI OCCHI...

OBIETTIVO : promuovere la defusione dai pensieri e praticare lo «stare con» essi.

DESTINATARI : bambini e ragazzi.

MATERIALI :

piccoli giochi luminosi (si possono utilizzare, ad esempio, braccialetti che si illuminano o trottole luminose: sono reperibili facilmente e a poco costo in vari negozi on-line).

SVOLGIMENTO :

Durante un momento di colloquio libero o di attività spontanea, il terapeuta appoggia improvvisamente sul tavolo l'oggetto luminoso. Questo attirerà sicuramente l'attenzione dell'interlocutore, deviandola da quanto si stava facendo. Si commenta quindi che i nostri pensieri, emozioni, sensazioni spesso fanno proprio come l'oggetto luminoso: irrompono nella nostra esperienza e noi ne siamo completamente catturati, faticando a rimanere

presenti. L'esercizio ha quindi ora l'obiettivo di cercare di riprendere quanto si stava facendo pur in presenza dell'oggetto. Se era in corso un'attività, si continua nel suo svolgimento lasciando l'oggetto luminoso sul tavolo, in alternativa si può proporre di giocare, disegnare o leggere una storia in presenza del «distrattore luminoso». Al termine, il gioco verrà regalato come promemoria dell'esperienza.

RESPIRA

OBIETTIVO : introdurre alle pratiche di mindfulness.

DESTINATARI : bambini e ragazzi.

MATERIALI : Scatola delle Sensazioni, carta bussola Respiro.

SVOLGIMENTO :

L'attività può essere svolta sia in seguito a quella appena presentata, come ulteriore pratica facilitante la scelta di comportamenti funzionali, sia indipendentemente. In questo ultimo caso, si pone la carta bussola Respiro sotto la Scatola Sensazioni e si introduce la pratica del respiro come «buona abitudi-

ne» per conoscere il corpo e aiutarlo a tornare in uno stato di presenza. A questo punto, si presenta la pratica di consapevolezza «Respiro 5, 3, 8»:



Inspira e conta con la mente fino a 5.

Trattieni l'aria e conta con la mente fino a 3.

Soffia fuori l'aria lentamente e conta con la mente fino a 8.

Ripeti tutte le volte che vuoi, finché ti senti più tranquillo e presente.

IL MIO SISTEMA DI ALLARME

OBIETTIVO: promuovere la consapevolezza delle reazioni corporee.

DESTINATARI: bambini e ragazzi.

MATERIALI: Scatola delle Sensazioni, maxi carta Scala allarme corporeo.

SVOLGIMENTO:

Si presenta la Scatola delle Sensazioni, dicendo che proveremo a conoscere meglio il suo funzionamento e la sua importanza. Si presenta la maxi carta Scala allarme corporeo, condividendo come nel nostro corpo esista un sistema di allarme che ci permette di reagire ai pericoli, proprio come fa il sistema di allarme che molti di noi hanno in casa.

Osservando la carta, si nota come, quando il semaforo è verde, il nostro allarme sia a riposo, non rilevi pericoli e ci si senta rilassati, capaci di impegnarsi al meglio nelle attività e disponibili all'apprendimento.

Se l'allarme rileva un pericolo, suona la sirena e passiamo a uno stato di attivazione (che corrisponde alle risposte «fight, flight, freeze», illustrate sul secondo e terzo gradino in basso della maxi carta) e il corpo sposta l'attenzione da ciò che sta facendo per prepararsi a reagire al pericolo, utilizzando le risposte che ci accomunano a molti animali (se il partecipante possiede qualche animale, si può invitare a osservare le risposte di quest'ultimo, in alternativa si possono fare esempi noti). In questi casi, si è pronti a scappare, combattere o paralizzarsi e tutte le energie sono convogliate verso questi obiettivi, diminuendo le risorse dedicate al pensiero e alla riflessione.

Se il pericolo appare insormontabile o persistente e non si avverte via di scampo, si passa al semaforo rosso, il quale indica che ci si trova in uno stato corporeo di blocco e impotenza

Sulla maxi carta, gli stati sono rappresentati in una scala per illustrare il processo di discesa (ma anche la via di risalita), che il corpo percorre di fronte al pericolo. La metafora del sistema di allarme viene ripresa per indicare come esso sia funzionale se si attiva di fronte a un pericolo reale, esistente. Purtroppo, però, il processo spesso prende il via di fronte a un pericolo che è reale solo nella nostra mente. Questa attività permette in modo semplice e immediato di condividere il processo di attivazione o disattivazione corporea, particolarmente delicato negli stati ansiosi o depressivi, ma nello stesso tempo di normalizzarlo e rendere la persona soggetto attivo e non passivo dello stesso.

Nel processo di risalita della scala possono essere introdotte molte strategie, sia cognitive (ad esempio legate alla riflessione sull'effettiva pericolosità dell'allarme e su quanto valga la pena dargli ascolto), che corporee (quali le pratiche di respirazione).

La maxi carta rappresenta una rielaborazione del lavoro di Deb Dana (2022), basato sulle teorie di Stephen W. Porges (2018).

UN FIOCCO DI NEVE

OBIETTIVO: promuovere la consapevolezza della propria unicità.

DESTINATARI: bambini e ragazzi.

MATERIALI: fogli di carta, forbici.

SVOLGIMENTO:

Per indurre una certa curiosità nel bambino/ragazzo, si introduce il compito dicendo che si tratterà di un'attività particolare, che però parla di noi e ci descrive. Il terapeuta compie quindi i seguenti passaggi affinché il partecipante possa seguirne il modello: si prende un foglio A4 bianco, lo si piega sul lato maggiore e si taglia la parte in eccesso in modo da ottenere un quadrato; a questo punto si piega

il foglio in più parti e si eseguono dei tagli sui lati (a piacimento): riaprendo il foglio, si sarà ottenuta la sagoma di un fiocco di neve (ulteriori istruzioni possono trovarsi facilmente tramite motori di ricerca Internet). Il fiocco di neve così creato sarà unico esattamente come lo è ognuno di noi. Il fiocco rimarrà al partecipante come promemoria dell'esperienza.

BUSSOLA ÀNCORA E RANA

OBIETTIVO: condividere una pratica di ancoraggio.

DESTINATARI: bambini, ragazzi, adulti.

MATERIALI:

carta bussola Rana (per i bambini più piccoli, indicativamente afferenti alla scuola dell'infanzia e alla scuola primaria) oppure carta bussola Àncora (per ragazzi e adulti).

SVOLGIMENTO:

Il lavoro con la Scatola Bussola può essere costruito attraverso un percorso esperienziale. In un primo momento, si riprendono le pratiche di respirazione precedentemente condivise e si introduce l'attività dicendo che il respiro ci aiuta a tornare al presente, ma che poi abbiamo anche bisogno di restarci. Con i bambini più piccoli, per spiegare il concetto di stare nel presente si usa la metafora della rana, capace di saltare velocemente da un posto all'altro, ma anche di fermarsi, guardarsi bene intorno per sapere come muoversi.

Si presenta quindi la carta bussola Rana, sulla quale sono disegnati una rana e i principali organi di senso. Tra gli obiettivi dell'attività, v'è quello di estendere la consapevolezza a tutte le informazioni fornite da tutti i sensi, non solo a quelle del privilegiato senso della vista. I sensi, si spiega al partecipante, ci aiutano a fermarci e a fare piena esperienza di ciò che ci circonda. Di seguito alcune indicazioni per condividere l'esperienza.



Oggi immagineremo di essere una rana che si muove allegramente nello stagno (in piedi, ci muoviamo nello spazio, anche mimando la rana che salta da un posto all'altro). Quando dirò «Alt!» ci fermeremo dove siamo, planteremo bene i piedi per terra e la rana comincerà a osservare attentamente l'ambiente, usando tutti i suoi poteri (l'utilizzo dell'espressione «i suoi poteri» per descrivere i sensi, che hanno il «potere» di connetterci al mondo, è utile perché vicina al mondo dei bambini e dei loro eroi).

Cominciamo con il primo potere, che è quello della vista. La rana comincia a guardarsi intorno e si ferma a notare tutto ciò che arriva ai suoi occhi, proprio come se lo vedesse per la prima volta (far trascorrere 1 minuto).

Ora la rana usa il potere dell'udito, le orecchie. Portiamo la nostra attenzione su tutto quello che possiamo sentire con le nostre orecchie, come se fosse la prima volta che lo sentiamo (far trascorrere 1 minuto).

Adesso la rana usa il potere del gusto. Portiamo la nostra attenzione a tutto ciò che sentiamo nella nostra bocca: anche se non stiamo mangiando, potremmo sentire il gusto dell'ultima cosa che abbiamo mangiato, che ha lasciato un ricordo, oppure il sapore del dentifricio. Non dobbiamo sforzarci di ricordare o dare un nome, ma solo notare cosa sentiamo in questo momento (far trascorrere 1 minuto).

Adesso la rana userà il suo naso e porterà l'attenzione a tutto ciò che arriva ad esso. Facciamolo anche noi (far trascorrere 1 minuto).

Infine la rana usa il suo ultimo potere, quello del tatto. Questo è il potere più diffuso nel nostro corpo. Proviamo prima a notare le sensazioni dei nostri vestiti sulla pelle, le scarpe o le calze che toccano i nostri piedi. Ora, con le mani, proviamo a toccare il nostro corpo e notiamo cosa succede (far trascorrere 1 minuto).

Adesso la rana ha usato tutti i suoi poteri per conoscere e stare nel presente. È pronta per fare un «salto consapevole»! Facciamolo insieme.

A questo punto, l'attività si conclude con un bel salto!

Ai ragazzi e gli adulti si presenta invece la carta Àncora e si introduce la pratica dicendo che faremo un'esperienza di ancoraggio, che può aiutarci a tor-

nare nel presente in situazioni nelle quali la mente «ci sta portando in giro». Di seguito alcune indicazioni per guidare l'esperienza.



Immaginiamo di essere una nave che naviga nel mare. Ad un certo punto, le onde si fanno più intense, una tempesta si avvicina e ci coinvolge (proprio come quando le nostre emozioni o pensieri ci catturano). Cosa può fare un capitano per non essere travolto dalla tempesta? (Lasciare tempo di risposta).

Gettare l'àncora permette alla nave di stabilizzarsi: non annulla la tempesta, ma permette di stare nella stessa senza esserne travolta, senza affondare. Anche noi abbiamo un'àncora interna che ci permette di tornare al presente quando la mente ci sta portando in giro o ci sentiamo in balia delle onde delle emozioni. Quest'àncora sono i nostri sensi. Proviamo a gettarla insieme.

Possiamo pensare a un momento di difficoltà, a un pensiero che ci cattura o a un'emozione che cerca di portarci via. Ora pensiamo di fermarci: visualizziamo la parola «Alt!» e fermiamoci. Piantiamo bene i piedi nel terreno, immaginando di gettare un'àncora.

Cominciamo a portare la nostra attenzione al senso della vista e cerchiamo di osservare tutto ciò che possiamo vedere con i nostri occhi, come se lo vedessimo per la prima volta. Non preoccupiamoci di dare un nome a ciò che vediamo, cerchiamo solo di essere completamente coinvolti dall'osservare quello che ci circonda (far trascorrere 1 minuto).

Ora dedichiamoci all'udito e cerchiamo di portare la nostra attenzione a tutto ciò che possiamo ascoltare, come se lo sentissimo per la prima volta. Anche in questo caso, non preoccupiamoci di dare un nome, ma di vivere l'esperienza (far trascorrere 1 minuto).

Passiamo ora al gusto e portiamo la nostra attenzione a ciò che possiamo sentire nella nostra bocca in questo momento, anche se è solo il ricordo dell'ultimo cibo mangiato o il gusto del dentifricio. Siamo aperti e disponibili a quello che sentiamo (far trascorrere 1 minuto).

È arrivato il momento del tatto, l'organo di senso più diffuso nel nostro corpo. Portiamo la nostra attenzione alla sensazione di contatto degli abiti che indossiamo sul nostro corpo. Ora, con le mani proviamo a toccare qualcosa che ci circonda (far trascorrere 1 minuto).

Infine portiamo la nostra attenzione agli odori che possiamo percepire intorno a noi, senza cercare di dar loro un nome, ma aprendoci alla scoperta (far trascorrere 1 minuto).

Abbiamo gettato l'ancora e i nostri sensi ci hanno aiutato a connetterci al presente.

Si può terminare l'esperienza con una pratica di respirazione.

In conclusione, con sia bambini che ragazzi, si condivide quanto notato e si consegna una riproduzione

ne della carta Rana o Ancora (foto, scannerizzazione o disegno), che sia di promemoria e utilizzabile per la pratica a casa.

CONTRAZIONE ISOMETRICA

OBIETTIVO: condividere una strategia di ancoraggio.

DESTINATARI: bambini e ragazzi.

MATERIALI: Carte Bussola Contrazione Isometrica (Mani, Tavolo, Ginocchia, Piedi).

SVOLGIMENTO:

Tra le strategie proposte nella Scatola Bussola, vi sono alcuni brevi esercizi che sfruttano movimenti di contrazione isometrica. Questa può interessare varie parti del corpo, e si pratica al fine di migliorare il proprio ancoraggio quando qualcosa ci sta

portando via. Le carte riprendono il lavoro di Shapiro (2015) e possono essere facilmente utilizzate anche con bambini piccoli. Di seguito, qualche idea per introdurre alla pratica..

Qualche volta siamo distratti da cose che succedono fuori di noi (un rumore, una luce, qualcosa che si muove), altre volte siamo distratti da cose che succedono dentro di noi (un pensiero, un'emozione, una sensazione). Questo può portarci via dal fare quello che è importante, e può essere difficile stare in queste situazioni. Insieme, stiamo cercando di provare dei modi per non perderci le cose che ci interessano: uno di questi è usare il nostro corpo per fare dei movimenti che ci permetteranno di tornare qui, presenti (se introdotta, si può citare l'Attività Carte Bussola Ancora e Rana, descritta precedentemente).

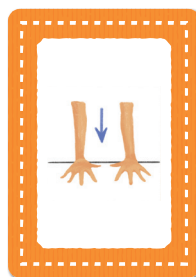
Introdotta la pratica, si mostrano i movimenti da fare e si invita a ripeterli. Per ogni movimento è presente una carta che al termine potrà essere riprodotta (tramite foto, scannerizzazione o disegno) e la cui copia potrà essere consegnata al partecipante per la pratica a casa. Le carte bussola rappresentano le strategie che si stanno imparando e che, una

volta fatte proprie, faranno parte del proprio zaino. Tra di esse, il terapeuta può scegliere quali e quanti movimenti proporre.

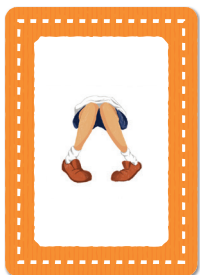
Di seguito un esempio di presentazione delle carte Contrazione Isometrica.



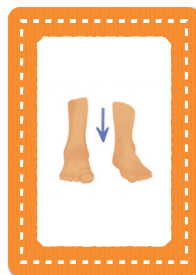
Unisci le mani davanti a te e premile una contro l'altra. Spingi più forte che puoi, poi lascia andare.



Appoggia le mani sul tavolo e spingi verso il basso. Fallo per un po', poi lascia andare.



Spingi le ginocchia l'una contro l'altra più forte che puoi. Fallo per un po', poi lascia andare.



Premi i piedi contro il pavimento più forte che puoi. Fallo per un po', poi lascia andare.

SCATOLA BUSSOLA

OBIETTIVO: promuovere strategie di coping, creare raccordo tra varie attività proposte.

DESTINATARI: bambini e ragazzi.

MATERIALI: Scatola Bussola.

SVOLGIMENTO:

La Scatola Bussola può essere utilizzata durante tutto il percorso, introducendone gradualmente i contenuti.

Viene quindi proposta un'attività di promemoria di quanto appreso: riprendendo quanto sviluppato nelle attività precedenti, si propone di fermarsi, utilizzare tecniche di respirazione o mindfulness, riflettere sui valori e dirigere le azioni verso comportamenti funzionali.

Molte delle attività presentate durante il percorso veicolano infatti strategie di coping che possono es-

sere utilizzate flessibilmente a seconda delle problematiche sulle quali si sta lavorando.

La Scatola Bussola è rappresentativa di tali strategie man mano condivise, e può rappresentare la bussola da portare con sé in aiuto del proprio cammino di vita. È quindi importante proporre un'attività di riepilogo e promemoria, al termine della quale si può regalare una vera bussola come promemoria dell'esperienza.



SCATOLA COLTIVA IL TUO CUORE

OBIETTIVO:

promuovere il riconoscimento dei valori e l'azione impegnata, intesa come modalità di comportamento volontario nel perseguimento dei valori.

DESTINATARI: bambini del secondo ciclo della scuola primaria e ragazzi.

MATERIALI: Scatola Coltiva il tuo cuore.

SVOLGIMENTO:

Si introduce la Scatola Coltiva il tuo cuore presentandola come un nuovo elemento dello zaino, importante ma spesso nascosto. Prima di aprire la scatola per esplorarne il contenuto, si introduce la metafora del giardiniere rappresentata sul suo fronte. Ci si immagina quindi di possedere un giardino, nel quale scegliere di piantare dei fiori da coltivare: i fiori sono rappresentati da cuori, perché il giardino si trova dentro di noi e solo noi possiamo sceglierne il contenuto; esso, però, produrrà dei frutti visibili a tutti. Si ricorda quindi che i valori, di cui i cuori sono rappresentativi, non sono obiettivi, mete, ma un faro che ci guida.

Successivamente, si apre la scatola e si invita il bambino/ragazzo a osservare i cuori e a scegliere quelli che per lui sono più importanti, che gli piacerebbe coltivare, i fiori che vorrebbe far sbocciare. Si riflette insieme su quali comportamenti possono rappresentare acqua per i fiori/cuori e si invita alla sperimentazione. Come promemoria dell'attività, si può regalare una bustina di semi o invitare a creare un disegno del giardino.

Con i ragazzi più grandi, si introduce il lavoro facendo indicare su un foglio chi e cosa è importante per poi invitarli a integrare quanto segnato scegliendo tra i cuori presenti nella scatola.

COSA SCELGO?

OBIETTIVO: promuovere l'azione consapevole e impegnata.

DESTINATARI: bambini e ragazzi.

MATERIALI:

Scatole di Pensieri, Emozioni, Comportamenti, Coltiva il tuo cuore, frecce di carta create per l'occasione, maxi carta Choice Point.

SVOLGIMENTO:

Su di un tavolo, si pongono le scatole come segue: la Scatola dei Comportamenti al centro, da un lato quella dei Pensieri e quella delle Emozioni, dall'altro lato la Scatola Coltiva il tuo cuore. Si pone quindi la domanda: «Da cosa sono guidati i nostri comportamenti?» e si invita il bambino/ragazzo a mettere la freccia tra le scatole.

L'attività aiuta a promuovere la consapevolezza di ciò che guida le scelte. Infatti, possiamo sempre decidere da cosa farci guidare. La proposta può essere accompagnata dalla visione del video I mostri sulla barca (su Youtube, cercare I mostri sulla barca - Russ Harris) oppure dei video riguardanti il choice point di Harris (su Youtube cercare: The Choice Point: A Map for a Meaningful Life e The Choice Point By Dr Russ Harris)

Viene infine mostrata la maxi carta Choice Point spiegando che spesso ci troviamo di fronte a un bivio: da una parte possiamo andare verso chi e cosa ci sta a cuore, verso la persona che vogliamo essere; dall'altra possiamo allontanarci da tutto ciò. Possiamo imparare a fermarci e chiederci da che parte stiamo andando. Lo zaino sulle spalle rappresenta il fatto che in questo percorso i pensieri, le emozioni, le sensazioni ci possono accompagnare, imparando (come abbiamo visto nelle attività precedenti, ad esempio in «Cosa metto nello zaino») a portare quello che ci serve. Le frecce indicano le nostre azioni, che possono andare nella direzione dei valori o allontanarsi. Quanto emerso può essere ripreso e rievocato svolgendo l'attività «Dove metto lo zaino», presentata precedentemente.

NEL VA...

OBIETTIVO:

fornire una strategia di coping in situazioni di fusione cognitiva, riassumere concetti elaborati in altre attività.

DESTINATARI: ragazzi e adulti.

MATERIALI: foglio con trascrizione dell'acronimo N.E.L.V.A. (si veda Svolgimento).

SVOLGIMENTO:

Si introduce l'attività dicendo che costruiremo un promemoria utile a fronteggiare momenti di difficoltà (esperienze emotive intense, fusione cognitiva). «N.E.L.V.A.» è infatti un acronimo le cui lettere rappresentano i passi della strategia che si vuole condividere. I passaggi sono:

- Nota cosa succede
- Etichetta («Sto avendo il pensiero che...»)
- Lascia andare («Ok, grazie mente»)
- Valori («Cosa è importante per me?»; «Come voglio essere io?»)
- Agisci («Fai come vuoi essere»).

Si consiglia di ritagliare precedentemente le singole lettere con le relative frasi che compongono l'acronimo e di presentarle una alla volta, lasciando alla persona il tempo necessario per elaborare ogni passaggio. Al termine, si nota che abbiamo costruito la frase «Nel va...», che ricorda come si possa stare in situazioni difficili vivendole nel presente («nel»), ma con un occhio nella direzione dei nostri valori («va-lori»). Le singole frasi possono poi essere incollate su un foglio e accompagnate da un disegno, oppure fotografate sul telefono come promemoria (in alternativa, può essere creato un vero e proprio promemoria su smartphone recante la scritta «N.E.L.V.A.» e che si attivi a orari e intervalli ritenuti utili).

VIAGGIO NEL TEMPO

OBIETTIVO: promuovere la consapevolezza del sé osservante.

DESTINATARI: bambini del secondo ciclo della scuola primaria e ragazzi.

MATERIALI: scatole di Pensieri, Emozioni, Sensazioni, Comportamenti.

SVOLGIMENTO:

I materiali contenuti ne Il mio zaino P.E.S.C.A. e il processo di consapevolezza promosso dai suoi contenuti (in particolare dalle scatole di Pensieri, Emozioni, Sensazioni e Comportamenti) possono essere utilizzati per lavorare sul sé concettualizzato, analizzando la «costruzione dello zaino» nel corso del tempo.

Si invita il bambino o ragazzo a immaginare un viaggio nel tempo e aprire lo zaino come se si trovasse in momenti particolari della sua storia personale. Possono essere riprese tappe di sviluppo classiche («io piccolo», «alla scuola dell'infanzia», «alla primaria», ecc.) oppure momenti significativi che conosciamo dalla raccolta dei dati anamnestici.

NELLO ZAINO DI...

OBIETTIVO: promuovere l'assunzione della prospettiva dell'altro.

DESTINATARI: bambini del secondo ciclo della scuola primaria e ragazzi.

MATERIALI: scatole di Pensieri, Emozioni, Sensazioni, Comportamenti.

SVOLGIMENTO:

«Nello zaino di...» riprende l'attività iniziale di apertura dello zaino, ma, in questo caso, al partecipante viene chiesto di immaginare di aprire lo zaino di altre persone per lui significative (genitori, fratelli, sorelle, insegnanti, amici).

L'obiettivo, in fase iniziale, è quello di permettere al terapeuta di esplorare la percezione del bambino

o ragazzo delle figure significative. Successivamente, l'attività può essere indirizzata al fine di promuovere il processo di perspective taking da parte del bambino/ragazzo.

Se si lavora con i bambini, questi possono rappresentare quanto condiviso attraverso un disegno da portare con sé come promemoria.

USO NEL PARENT TRAINING

OBIETTIVO: condivisione con i genitori del lavoro con i figli.

DESTINATARI: genitori.

MATERIALI: tutte le scatole.

SVOLGIMENTO:

Le attività proposte ai bambini e ragazzi possono essere condivise con i genitori sia come esplicitazione del lavoro in essere, sia come modalità di

conoscenza da parte degli stessi delle variabili che orientano la loro azione educativa quotidiana.

USO NELLA DIAGNOSI DEI DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO

OBIETTIVO:

facilitare la comprensione delle variabili coinvolte nel percorso di valutazione e migliorare la compliance.

DESTINATARI: bambini e ragazzi.

MATERIALI: Scatola degli Apprendimenti.

SVOLGIMENTO:

La Scatola degli Apprendimenti è stata utilizzata sia in fase di valutazione, come accompagnamento alla somministrazione degli strumenti dedicati all'osservazione delle competenze cognitive e strumentali, sia nel procedere del percorso terapeutico. Ciò al fine di dare fin dalla fase valutativa enfasi al ruolo

dei vissuti e della percezione di sé del bambino o ragazzo.

I contenuti emersi possono quindi essere presentati al partecipante nelle fasi di condivisione della diagnosi e di elaborazione e integrazione consapevole e funzionale della stessa.

7. GIOCHI

PESCOCA

OBIETTIVO : potenziare la consapevolezza dei contenuti mentali e dei comportamenti.

DESTINATARI : bambini.

MATERIALI :

Plancia Pescoca, 1 dado, scatole P.E.S.C. (Pensieri, Emozioni, Sensazioni, Comportamenti), 2 segnaposto (si possono usare piccoli oggetti o costruirli con il bambino/ragazzo, che può in seguito tenerli con sé come promemoria).

ESECUZIONE :

Si tratta del classico gioco dell'oca, ma lungo il percorso sono presenti delle postazioni P.E.S.C. Quando il giocatore arriva su una di esse, deve estrarre una carta dalla scatola abbinata e raccontare un'esperienza legata alla carta. Come variante, si può evitare di usare le carte e invitare a un racconto libero.



IN VIAGGIO CON LA BUSSOLA

OBIETTIVO : potenziare le strategie di coping apprese.

DESTINATARI : bambini e ragazzi.

MATERIALI :

plancia In viaggio con la bussola, 1 dado, Scatola della Situazioni, Scatola Bussola, 2 segnaposto (si possono usare piccoli oggetti o costruirli con il bambino/ragazzo, che può in seguito tenerli con sé come promemoria).

ESECUZIONE :

Il gioco presenta un percorso lungo il quale si incontrano delle postazioni «Alt», in corrispondenza delle quali i partecipanti devono fermarsi e raccogliere una carta dalla Scatola delle Situazioni. Nel mazzo sono raccolti episodi di vita quotidiana che stimolano l'applicazione pratica delle strategie condivise durante il lavoro. Prima di procedere lungo il percorso, il giocatore deve affrontare la situazione utilizzando le strategie descritte nella Scatola Bussola. Parallelamente, deve spiegare il perché della sua scelta. Il gioco è finalizzato a promuovere l'apertura personale, la condivisione di esperienze e la gestione delle stesse.



BIBLIOGRAFIA

- Dana D. (2022), La flipchart della teoria polivagale. Comprendere la scienza della sicurezza, Roma, Giovanni Fioriti Editore.
- Di Pietro M. (2020), L'ABC delle mie emozioni - 4-7 anni. Programma di alfabetizzazione socio-affettiva secondo il metodo REBT, Trento, Erickson.
- Harris R. (2021), Trauma-focused ACT: A practitioner's guide to working with mind, body, and emotion using acceptance and commitment therapy, Oakland, CA, Context Press/New Harbinger Publications.
- Hayes L. e Ciarrocchi J. (2017), Adolescenti in crescita. L'ACT per aiutare i giovani a gestire le emozioni, raggiungere obiettivi, costruire relazioni sociali, Milano, FrancoAngeli.
- Porges S.W. (2018), La guida alla teoria polivagale, Roma, Giovanni Fioriti Editore.
- Shapiro L. (2015), ADHD: il mio libro di esercizi. Attività per sviluppare la fiducia in se stessi, le abilità sociali e l'autocontrollo, Trento, Erickson.
- Sunderland M. (2005), Aiutare i bambini... a esprimere le emozioni. Attività psicoeducative con il supporto di una favola, Trento, Erickson.

SITOGRAFIA

- ACT Italia, <https://www.act-italia.org> , consultato l'8 marzo 2024.
- I mostri sulla barca. Metafora ACT. Russ Harris, Canale YouTube MindfulACT, <https://youtu.be/JB1mXCjgM8w?si=zO0pR-4ayReeCS-x> , consultato l'8 marzo 2024.
- The Choice Point: A Map for a Meaningful Life, Canale YouTube Dr. Russ Harris - Acceptance Commitment Therapy, <https://youtu.be/OV15x8LwAQ?si=k4SZEIlg8qUkZZS1-> , consultato il 18 marzo 2024.
- The Choice Point By Dr Russ Harris, Canale YouTube ACT ACTMETAFOREN, <https://youtu.be/vKE9e8pgrg8?si=Gfnplues-QOdxmwF> , consultato il 18 marzo 2024.
- VIA Institute on Character, www.viacharacter.org , consultato l'8 marzo 2024.



Edizioni Centro Studi Erickson S.p.a.

Via del Pioppeto 24 - 38121 TRENTO
Tel. 0461 951500
www.erickson.it - info@erickson.it

