

Le carte dei poteri ACT

Istruzioni

Sacha Rombouts

Edizione italiana a cura di Arianna Ristallo e Davide Carnevali

Con la supervisione di
Francesca Pergolizzi
e Giovambattista Presti



Erickson

La collana ACT for Kids and Teens



*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 di circa vent'anni, che ha portato un gruppo di clinici pionieristici a esplorare una frontiera fino ad allora poco indagata: l'impiego dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) nei bambini e negli adolescenti.

Nel panorama epistemologico della psicologia clinica contemporanea, l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) si è imposta come uno dei modelli più fecondi all'interno della cosiddetta «terza generazione» delle terapie cognitivo-comportamentali. Caratterizzata da un solido ancoraggio alla Relational Frame Theory (RFT), l'ACT mira a promuovere la flessibilità psicologica attraverso processi di accettazione e azione orientata ai valori. Sebbene la formulazione originaria dei protocolli fosse rivolta alla popolazione adulta, l'ultimo ventennio ha testimoniato una rigorosa espansione delle sue applicazioni in età evolutiva.

In Italia, il percorso di ricerca e diffusione dell'ACT ha trovato un catalizzatore fondamentale nel seminario di alta formazione condotto nel 2007 da Steven C. Hayes, il cui contributo è stato seminale per la crescita di una comunità di clinici e per l'impiego dell'ACT nel nostro Paese. A partire dal 2010, la costituzione del gruppo speciale

ACT for Kids and Teens, all'interno dell'allora nascente associazione ACT-Italia, ha esplorato, tra i primi al mondo, la declinazione dei processi del modello in funzione delle specificità ontogenetiche, linguistiche e relazionali proprie dell'infanzia e dell'adolescenza. Questo sforzo pionieristico ha progressivamente generato un corpus di conoscenze e strumenti coerenti con le traiettorie di sviluppo dei giovani pazienti, che nel tempo ha costituito la base per un confronto scientifico e clinico con colleghi di altri Paesi, contribuendo alla costruzione di un sapere collettivo condiviso sul tema.

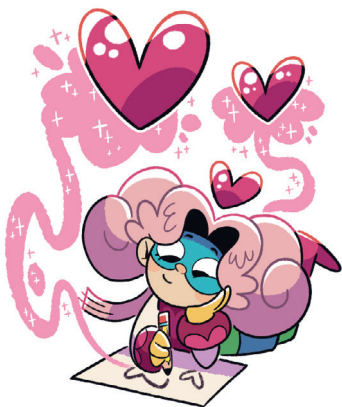
Le carte dei poteri ACT, create da Sacha Rombouts, rivisitate e adattate da Ristallo e Carnevali per la popolazione infantile italiana, sono uno strumento clinico *evidence-informed* orientato alla promozione della flessibilità psicologica attraverso la dimensione ludica. Nell'ACT il gioco non assolve a una mera funzione ricreativa, bensì funge da contesto e da veicolo per l'acquisizione delle competenze di flessibilità psicologica «allenate» nell'hexaflex. Attraverso l'uso sistematico di narrazioni evocative e attività esperienziali, il clinico (o il facilitatore in ambito educativo) è in grado di creare un contesto terapeutico validante, capace di rendere accessibili i processi ACT anche in presenza di difficoltà evolutive complesse. L'uso del gioco, nella prospettiva ACT, promuove nei bambini e nelle bambine 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.

Le carte dei poteri ACT trasformano i principi dell'Acceptance and Commitment Therapy in un linguaggio vicino e coinvolgente per bambine e bambini. Grazie ai materiali contenuti nel kit e alle attività proposte, i piccoli imparano a riconoscere pensieri ed emozioni, a vivere il presente, a scoprire ciò che conta davvero e a costruire i propri valori, allineando ad essi le proprie condotte. Ogni carta diventa un invito a esercitare un «superpotere» della flessibilità psicologica, rendendo l'apprendimento un gioco ricco di significato.

Utilizzabili in terapia, a scuola o in famiglia, questi materiali offrono un contesto motivante e stimolante per promuovere flessibilità psicologica, consapevolezza e fiducia nelle proprie risorse.

Le carte rappresentano un utile strumento che aiuta il clinico a declinare il modello ACT in un intervento pragmatico, culturalmente sensibile e scientificamente fondato e che, per i bambini, si trasforma in un modo stimolante per affrontare le proprie sfide evolutive.

*Francesca Pergolizzi e
Giovambattista Presti*



Introduzione

I sei protagonisti delle *Carte dei poteri ACT* sono stati progettati per portare i concetti dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) nel mondo dei bambini e delle bambine.

Ogni personaggio possiede poteri da apprendere per costruire la flessibilità psicologica. In questo modo, l'apprendimento delle strategie viene normalizzato e persino reso divertente riformulandolo come *apprendimento dei superpoteri*.

Dopo aver fatto esperienza con i poteri di ogni area, i bambini imparano a muoversi sulla *Ruota dei poteri* in modo fluido e flessibile. La flessibilità psicologica fa quindi riferimento al coltivare un atteggiamento aperto e curioso verso il nostro mondo interno senza farci dominare da esso (ad esempio, pensieri ed emozioni) così da poter orientare le nostre azioni nel mondo secondo i nostri valori e ciò che è davvero importante per noi.

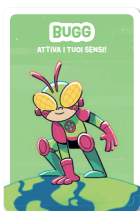
Contenuto

In questa scatola sono presenti:

- 70 carte (6 carte Personaggio, 60 carte Strategia, 4 carte Fase);
- 1 poster Personaggi;
- 1 poster con la Ruota dei poteri;
- 1 libretto di istruzioni.

Le carte Personaggio

Queste 6 carte presentano i personaggi, i loro motti, i loro poteri e gli obiettivi perseguiti nel gioco.



Bugg

Potere: vivere il presente e connettersi ai 5 sensi.

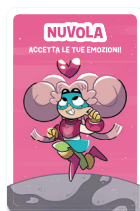
Obiettivo: aiuta a concentrarsi sul qui e ora e a sviluppare consapevolezza.



Soffio

Potere: osservare e gestire i propri pensieri.

Obiettivo: insegna a osservare i pensieri (anche quelli difficili) senza farsi travolgere da essi.



Nuvola

Potere: accogliere le emozioni.

Obiettivo: aiuta a riconoscere e accettare tutte le emozioni, anche quelle spiacevoli.



Freccia

Potere: conoscere ciò che è importante.

Obiettivo: permette di individuare i valori personali e ciò che dà significato alla propria vita.



Flex

Potere: agire con impegno.

Obiettivo: insegna a compiere azioni consapevoli e coerenti con i propri valori.



Zoom

Potere: vedere con occhi diversi.

Obiettivo: sviluppa empatia e capacità di considerare punti di vista differenti.

Le carte Strategia

Ogni personaggio ha 10 carte strategiche, che contengono istruzioni pratiche per allenare abilità specifiche, ad esempio:



- attenzione al momento presente
- gestione delle emozioni
- identificazione dei propri valori
- strategie per affrontare pensieri difficili
- capacità di cambio prospettiva.

Le carte Fase



Basate su principi di apprendimento attivo, sono utili per sviluppare le abilità dei bambini e delle bambine nell'uso dei poteri. Le 4 fasi esposte sulle carte sono:

1. **Allenarsi:** si insegna ai bambini e alle bambine uno dei poteri quando non si trovano necessariamente in una situazione difficile. È un momento di apprendimento e preparazione.
2. **Pianificare:** si aiutano i bambini a pianificare come affrontare situazioni sfidanti. Le carte sono uno strumento utile per prepararsi in anticipo a gestire le difficoltà.
3. **Agire nel momento:** bambine e bambini si allenano a usare i poteri esattamente nel momento in cui si trovano di fronte a una sfida.
4. **Riflettere:** questa fase riguarda la riflessione sulle situazioni vissute, per capire cosa ha funzionato e cosa può essere migliorato. Si crea così un ciclo di feedback che porta a sviluppare nuove competenze e a consolidare quelle acquisite.

Il poster Personaggi

Il poster raffigura i sei protagonisti del gioco. Nella fase iniziale delle attività serve per presentare i personaggi, le loro peculiarità e i loro valori; nel corso del gioco, è utile poterlo visualizzare come promemoria.



La Ruota dei poteri

Il centro della ruota rappresenta la sfida o la situazione difficile che il bambino o la bambina sta vivendo, mentre i sei spicchi colorati raffigurano ognuno un personaggio e un processo ACT.



La Ruota dei poteri aiuta i bambini e le bambine a visualizzare e comprendere che ci sono strategie diverse per affrontare le sfide della vita. Non c'è un punto di partenza obbligatorio: si può cominciare da qualsiasi personaggio e spostarsi liberamente lungo la ruota in base alla situazione.

Proposte di attività e consigli di utilizzo

Ecco alcune idee per usare le carte in un contesto individuale con un bambino o con una bambina.

- Disponete le carte seguendo la forma della *Ruota dei poteri*. Potete farlo prima della sessione o durante l'incontro. In alternativa, utilizzate il poster della *Ruota dei poteri* per spiegare come tutti i personaggi si collegano tra loro.
- Spiegate alla bambina o al bambino il funzionamento della ruota, ad esempio dicendo: «Diventare più abili nell'affrontare situazioni difficili significa imparare questi poteri e imparare a muoversi intorno a questa ruota. Spesso iniziamo da sinistra verso destra, passando dalla gestione dei pensieri e delle emozioni all'uso dei nostri valori per affrontare nuove sfide. Ma possiamo iniziare da qualsiasi punto della ruota dei poteri».
- Chiedete al bambino o alla bambina di fare un esempio di situazione reale: collegare le carte alla sua esperienza personale aumenta il coinvolgimento.
- Lasciate che il bambino scelga quale potere imparare per primo: questo aumenta il suo senso di partecipazione e responsabilità.
- Siate creativi, divertitevi nell'esplorare i personaggi e i loro poteri.
- In genere si inizia con i pensieri (Soffio) e le emozioni (Nuvola) legati alla situazione, ma è possibile partire da qualsiasi potere. Questo approccio rispecchia la flessibilità del modello ACT.
- Potete concentrarvi su un singolo potere per sessione, per favorire la padronanza di un processo specifico, oppure lavorare su un problema e scegliere un potere da ciascun personaggio per pianificare come affrontare una situazione imminente.
- Le indicazioni contenute sul retro di ogni carta guidano passo passo nell'utilizzo dei poteri.

- Insegnate alla bambina o al bambino i motti di ciascun personaggio: questo li aiuta ad acquisire un linguaggio comune e a comprendere meglio i concetti e i processi ACT.



Dove usare le carte

Le carte sono uno strumento flessibile e possono essere usate in diversi contesti:

- In terapia: clinici e psicoterapeuti possono integrare le carte per sviluppare flessibilità cognitiva, gestione delle emozioni e auto-consapevolezza.
- A casa: genitori, figlie e figli possono esplorare insieme emozioni, pensieri e valori attraverso attività ludiche.
- A scuola: gli insegnanti possono introdurre un personaggio alla settimana, proporre esercizi di gruppo e riflessioni guidate.

In terapia

I materiali contenuti in questo kit forniscono uno strumento terapeutico coinvolgente e giocoso per aiutare a costruire la flessibilità psicologica di bambini e bambine.

Insegnare i concetti e le strategie dell'ACT in un contesto clinico non deve essere complicato o noioso. Le carte sono state progettate per essere utilizzate in modo flessibile in un ambiente clinico, dove i bambini possono esplorare i poteri dei personaggi ACT e imparare ad applicarli alla propria vita.

L'utilizzo delle carte può essere estremamente versatile. Il consiglio principale è quello di adattarle in modo creativo alla propria pratica clinica così da permettere ai bambini e alle bambine di familiarizzare con il modello terapeutico e con i processi ACT.

Ecco alcune idee di utilizzo in ambito clinico.

- *Conoscere ogni personaggio e il suo potere* – Un primo step per familiarizzare con l'utilizzo delle carte e con i poteri. Disponete le carte Personaggi attorno alla *Ruota dei poteri* e, facendo scegliere al bambino o alla bambina, presentateli uno alla volta. Cercate di coinvolgerli, ad esempio chiedendo loro quale, a primo impatto, è il loro preferito.
- *Scoprire i propri poteri* – Disponete le carte Personaggi attorno alla *Ruota dei poteri* e chiedete al bambino di raccontare una situazione della propria vita che si è sentito di aver affrontato in modo efficace. Scrivetela su un post-it e posizionalo al centro della ruota. Provate a indagare insieme a lui quale potere potrebbe già possedere.
- *I miei poteri* – Chiedete alla bambina o al bambino di fare un disegno che



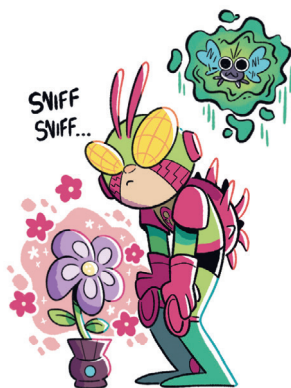
lo raffiguri insieme a quelli che sono i poteri che già ha scoperto di avere. Prendete come spunto le raffigurazioni del Poster dei personaggi per aggiungere dettagli (il mantello, la maschera, l'armatura, ecc.). Il disegno potrà poi essere arricchito durante il percorso terapeutico aggiungendo o modificando nuovi dettagli in linea con i nuovi poteri potenzialmente conquistati.



- *Conoscere e scoprire i propri valori* – Freccia è il personaggio che ci aiuta a entrare in contatto con tutto ciò che è importante per noi. Utilizzate insieme al bambino le carte di Freccia per farlo entrare in contatto coi propri valori. Leggetele insieme cercando di identificare in modo collaborativo ciò che è davvero importante per lui. Possono essere d'aiuto anche eventuali auto-aperture sui vostri valori.
- *Fare ciò che è importante* – Flex forma una coppia formidabile con Freccia per agire secondo i nostri valori. Leggete insieme alla bambina o al bambino le carte di Flex così da concordare insieme azioni (anche piccole) da mettere in pratica. Esplorate assieme quella che potrebbe essere anche una prima azione da mettere in atto verso i propri valori come *homework* in vista della successiva seduta.
- *Osservare i pensieri* – Grazie alle carte di Soffio il bambino può imparare nuovi modi per relazionarsi in modo creativo con i propri pensieri senza che questi lo vincolino. Può essere di spunto richiamare una situazione che gli è risultata difficile da gestire in passato. Analizzate la presenza di eventuali pensieri disfunzionali e cercate una carta di Soffio che potrebbe essere utilizzata in una futura situazione analoga.
- *Lasciare spazio alle emozioni* – Lottare e allontanare le nostre emozioni risulta controproducente. La nostra mente, infatti, funziona secondo il principio «più non lo vuoi e più lo avrai».

Per questo è fondamentale l'aiuto di Nuvola, che ci insegna il potere dell'Accettazione. Grazie alle carte di Nuvola la bambina o il bambino verrà aiutata/o a normalizzare le proprie esperienze, a gestire le emozioni e a trovare modi per calmarsi e affrontare le situazioni difficili. In questo modo, impariamo ad avvicinarci e osservare, invece che evitare, ciò che proviamo. Nuvola può essere introdotta in molti modi all'interno della terapia, ad esempio chiedendo al bambino di descrivere ciò che sta provando come se fosse un oggetto: «Dove senti questa emozione? Se dovessi descriverla come un oggetto, a cosa assomiglierebbe? Se dovessi associargli un colore, quale sarebbe? Che forma avrebbe?». Fornitegli strumenti per provare a disegnare questa emozione. Una volta fatto, invitatelo a portarla con sé (nello zaino, nella tasca, dove vuole) durante la sua giornata chiedendogli di notare come, anche con quella emozione, lui possa essere in grado di vivere la sua giornata allo stesso modo.

- *Apprezzare il qui e ora* – Gli esercizi proposti dalle carte di Bugg insegnano alla bambina o al bambino il potere di essere presente evitando di farsi trascinare dai pensieri del passato o del futuro, rimanendo flessibili e senza giudizio. Alcuni esercizi divertenti per introdurre Bugg nel contesto clinico sono: prendete qualcosa da mangiare (ad esempio, un piccolo frutto o una caramella) e invitate il bambino a esplorarlo con i cinque sensi; oppure offritegli un bicchiere d'acqua e chiedete di notare il passaggio del liquido nelle varie parti del corpo identificando il punto in cui smette di percepirlo; oppure accompagnatelo in una piccola meditazione guidata chiedendogli di visualizzare un cielo azzurro con delle nuvole che scorrono davanti a sé. Notando poi qualsiasi pensiero



passi per la sua mente e posizionandolo idealmente su una nuvola che gradualmente esce dal campo visivo; o ancora, sfruttando ognuno dei cinque sensi, chiedetegli di nominare una cosa che percepisce nella stanza (ad esempio, la consistenza della sedia, l'odore del profumatore d'ambiente, il sapore di una caramella, un suono proveniente dall'esterno della stanza, ecc.).

- *Cambiare prospettiva* – L'assenza o la scarsa capacità di guardare le cose da un diverso punto di vista è spesso alla base di molti conflitti relazionali che il bambino o la bambina può sperimentare nella propria vita socio-relazionale. Leggere insieme le carte di Zoom può aiutare a comprendere la presenza di diverse prospettive così da coltivare un pensiero meno egocentrato e più riflessivo. Alcune attività per esercitarsi: chiedete al bambino di portare delle foto in momenti della sua vita in cui era più piccolo e invitatelo a notare cosa è cambiato e cosa è rimasto lo uguale nel tempo; oppure invitate la bambina o il bambino a disegnare o scrivere tutti i ruoli che sente di avere (figlio, compagno di squadra, nipote amorevole, amico divertente, ecc.). Poi leggete insieme le carte strategiche di Zoom e discutete di come cambia la percezione di sé attraverso il tempo, le situazioni e le relazioni.
- *Usare a pieno i poteri* – Una volta che il bambino o la bambina ha ben familiarizzato con ogni personaggio e con i relativi poteri, è possibile portarlo/a a riflettere in autonomia sulle situazioni difficili che incontra. Visivamente questo può essere fatto sfruttando sempre la *Ruota dei poteri*, immaginando al centro la situazione difficoltosa incontrata e provando a riflettere su quali poteri sarebbero stati utili per gestirla al meglio.

Valutate la possibilità di coinvolgere i genitori all'interno del processo terapeutico, normalizzando l'eventuale pensie-



ro rigido ed egocentrico che tutti noi esseri umani abbiamo come specie nei primi anni della nostra vita. Cercate di fornire ai genitori degli strumenti e spunti per portare i concetti propri dell'ACT anche all'interno del contesto familiare. In questo modo, la bambina o il bambino vedrà una coerenza a livello educativo e formativo che potrà aiutarla/o a internalizzare più velocemente i principi contenuti all'interno di questo approccio.

A Casa

Ecco alcune idee per usare le carte a casa.

- *Conoscere i poteri* – Disponete le carte dei personaggi seguendo la forma della *Ruota dei poteri*. Immaginate che il centro della ruota rappresenti una situazione difficile: ciascun potere può aiutarvi a sviluppare la flessibilità psicologica.
- *Scoprire i propri valori* – Conoscere i propri valori e restare in contatto con essi è un potere fondamentale. Riunitevi in famiglia e presentate Freccia, che aiuta a entrare in contatto con ciò che è importante per noi. Le carte di Freccia mostrano diversi modi per entrare in contatto coi propri valori.
- *Creare i valori di famiglia* – Usando le carte di Freccia, fate scoprire a ogni componente della famiglia i propri valori personali. Discutete insieme su come questi possano contribuire ai valori familiari comuni. Potete poi creare un poster dei valori della famiglia, uno stemma o un disegno che rappresenti ogni componente come un eroe basato sui propri valori.
- *Agire secondo i valori* – I nostri valori possono guidarci nel definire obiettivi e azioni future. Qui entra in gioco Flex, che lavora insieme a Freccia per decidere come agire in modo propositivo. Flex aiuta a capire cosa non sta funzionando nella nostra vita



e a creare piani di azione per provare strategie diverse e più funzionali.

- *Gestire i pensieri difficili* – A volte ci fissiamo con pensieri poco utili, trattandoli come verità assolute. Soffio offre modi nuovi e creativi per relazionarsi con i nostri pensieri, così da ridurre il loro potere su di noi. Provate le diverse carte di Soffio quando vi sentite intrappolati in pensieri che vi allontanano dai vostri valori.
- *Accogliere le emozioni* – Spesso lottare contro emozioni spiacevoli, come ansia, rabbia o tristezza, ci fa consumare molta energia. Tendenzialmente siamo portati a evitare queste sensazioni, ma così facendo ci allontaniamo anche da situazioni importanti. Qui ci aiuta Nuvola, che ci insegna il potere dell'Accettazione, perché servono tutti i colori per fare un arcobaleno, proprio come servono tutte le emozioni per fare una vita. Nuvola ci insegna a normalizzare le nostre esperienze, a gestire le emozioni e a trovare modi per calmarci e affrontare le situazioni difficili. In questo modo, impariamo ad avvicinarci, invece che evitare, le nostre emozioni.
- *Vivere nel presente* – Bugg insegna il potere di essere nel qui e ora, evitando di farci trascinare dai pensieri del passato o del futuro. Alcuni esercizi per introdurre Bugg in famiglia sono: prendete qualcosa da mangiare (un quadretto di cioccolato, un piccolo frutto, una patatina) ed esploratelo con tutti i cinque sensi; oppure sorseggiate un bicchiere d'acqua molto fredda o calda e cercate di fare attenzione al punto esatto del corpo in cui smettete di percepire il freddo o il caldo; o ancora, prima di dormire, chiedete a ogni componente della famiglia di nominare una cosa per ogni senso che possono percepire nella stanza (ad esempio, la sensazione di pesantezza della coperta, l'odore della biancheria, il sapore del dentifricio, un suono proveniente dalla cucina, ecc.).



- *Ampliare le prospettive* – Zoom ci aiuta a comprendere le prospettive di *io-tu, qui-là e allora-adesso*. Alcune attività per esercitarsi possono essere: guardate insieme le foto di famiglia e osservate cosa è cambiato e cosa è rimasto inalterato nel tempo; oppure provate a disegnare, descrivere o scrivere tutti i ruoli che sentite di avere in famiglia o nella cerchia delle amicizie più strette. Poi leggete insieme le carte strategiche di Zoom e discutete di come cambia la percezione di sé attraverso il tempo, le situazioni e le relazioni.

In classe

Siate creativi e divertitevi nell'esplorazione dei personaggi con i vostri alunni. Di seguito alcune idee di attività da fare in classe.

- *Presentare un eroe per la settimana.*
 - Lunedì: Scegliete e descrivete il personaggio della settimana; chiedete agli studenti di disegnarlo con i suoi poteri.
 - Martedì: Dividete alunne e alunni in piccoli gruppi e assegnate a ciascun gruppo una carta strategica del personaggio della settimana. Dopo aver verificato che abbiano compreso la strategia, invitateli a scrivere un breve testo su come e quando può essere utile a scuola.
 - Mercoledì: Chiedete ai gruppi di risolvere un problema reale o inventato utilizzando la loro strategia.
 - Giovedì: Ogni gruppo insegna la propria strategia agli altri e riflette su cosa ha imparato e quando applicarla.
 - Venerdì: Ogni studente scrive una breve riflessione su come il potere di quel personaggio può aiutarlo a scuola.



- Tema settimanale per tutta la classe: In alternativa al punto 1, si può scegliere una sola strategia come tema settimanale della classe, per avere più opportunità di esercitarsi e applicarla in modo costante.
- *Esporre le carte in aula* – Appendete le carte su una parete. Quando uno studente o una studentessa ha bisogno di supporto emotivo o comportamentale, invitatelo a scegliere una carta e a seguire i passaggi indicati.
- *Creare i valori della classe* – Iniziate l'anno scolastico con una revisione delle carte di Freccia per aiutare alunni e alunne a identificare i propri valori legati all'apprendimento, al comportamento in classe e alle relazioni sociali. Create una lista dei valori della classe usando le carte strategiche. Poi utilizzate Flex per definire comportamenti, obiettivi e azioni utili per ciascuno studente e per la classe nel suo insieme.
- *Gestire comportamenti problematici* – Quando una studentessa o uno studente manifesta comportamenti non in linea con i valori della classe, Freccia e Flex sono preziosi per riflettere su cosa è accaduto, perché non è stato utile e cosa potrebbe fare la prossima volta per scegliere un comportamento più funzionale.
- *Presentare Zoom* – Per introdurre alla classe Zoom e i suoi poteri ci sono molte possibilità, tra cui:
 - Fate un giro di classe chiedendo a ciascuno e a ciascuna cosa riescono a fare oggi che non erano in grado di fare da piccoli.
 - Chiedete agli studenti di disegnare delle immagini che rappresentano chi sono. I disegni vanno scambiati con un compagno o una compagna che li presenterà alla classe.
 - Fate disegnare ad alunne e alunni la propria vita come fosse una mappa geografica. Potrebbe includere differenti aree per raccontare differenti aspetti delle loro vite (ad esempio, due villaggi separati per rappresentare un movimento o il vivere in famiglie separate, luoghi che rappresentano momenti importanti, traslochi, ecc.).

- *Bugg* – Ci sono modi divertenti per introdurre Bugg e attivare i cinque sensi, ad esempio:
 - Portate del cibo in classe, bendate bambine e bambini e fate loro indovinare di cosa si tratta usando solo gli altri sensi.
 - Chiedete agli studenti di individuare tre dettagli in aula che non avevano mai notato prima (ad esempio, una chiusura della finestra, il rumore dell'aria condizionata, la consistenza delle pareti).
 - Portate la classe all'aperto e camminate per 20 metri senza spiegare il motivo. Al ritorno, chiedere di raccontare a un compagno o a una compagna tutto ciò che hanno percepito con i cinque sensi. Poi rifate l'attività invitandoli a accendere i sensi e confrontate le differenze.
- *Sistema di prestito delle carte* – Organizzate le carte come in una piccola biblioteca di classe per aiutare alunne e alunni durante le loro giornate. Ad esempio, uno studente che fa fatica a concentrarsi può prendere in prestito una carta di Bugg per esercitarsi con la mindfulness e restare focalizzato durante la giornata.

Un ultimo consiglio, valido in ogni contesto di utilizzo: riscoprite voi stessi bambini e bambine e coltivate curiosamente altri e diversi modi per sfruttare i materiali a disposizione.



Sacha Rombouts

Sacha Rombouts è psicologo clinico e fondatore di Happy Minds, uno studio australiano nato nel 2013 con l'obiettivo di offrire supporto psicologico centrato sulle risorse individuali e sul potenziale delle persone.

Lavora con famiglie, giovani e adulti, svolge anche interventi rivolti al supporto delle coppie, bambini e bambine con difficoltà sociali e adolescenza, avvalendosi di metodi come l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e programmi per lo sviluppo delle abilità sociali per l'infanzia.

Titolo originale

Action Heroes Strategy Cards by Sacha Rombouts

Progettazione/editing

Tania Eccher

Progetto grafico e impaginazione

Leonardo Michelin

PuntoFermo

Illustrazioni

Alice Fiuzzi

Copertina

Leonardo Michelin

Direzione artistica

Giordano Pacenza

© 2025 Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A.

Via del Pioppeto 24

38121 TRENTO

Tel. 0461 951500

www.erickson.it

info@erickson.it

ISBN: 978-88-590-4195-5

Finito di stampare nel mese di gennaio 2026
in Cina per conto di Leo Paper Products Ltd

Edizioni Centro Studi Erickson

Via del Pioppeto 24 - 38121 TRENTO

Tel. 0461 951500 - Fax 0461 950698

N. verde 800 844052

www.erickson.it - info@erickson.it

