

Schema Therapy Kit per l'età evolutiva

114 Carte e 30 attività per la pratica
clinica con bambine e bambini

Stefano Terenzi



A Francesca.
Custode dell'essenziale.

PROGETTAZIONE/EDITING
SARA LISA DI MARIO

SUPERVISIONE
ELENA STANCHINA

PROGETTO GRAFICO
LEONARDO MICHELON

IMPAGINAZIONE
ANDREA MANTICA

DIREZIONE ARTISTICA
GIORDANO PACENZA

© 2026 Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A.
Via del Pioppeto 24
38121 TRENTO
Tel. 0461 951500
www.erickson.it
info@erickson.it

ISBN: 978-88-590-5038-4

Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo effettuata, se non previa autorizzazione dell'Editore.



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

Schema therapy kit per l'età evolutiva

114 Carte e 30 attività per la pratica
clinica con bambine e bambini

Stefano Terenzi

STRUMENTI
PSICOLOGIA

Indice

Introduzione	5
La concettualizzazione del caso tramite Mode Sketch	6
Descrizione delle carte	8
Utilizzo delle Carte Step: sequenza dei 14 passaggi operativi	12
Uso dei mazzi di carte nel processo terapeutico	15
Le attività	17
Bibliografia	43

Introduzione

La **Schema Therapy (ST)**, sviluppata da Jeffrey Young (2007), nasce come modello integrato che unisce approcci cognitivo-comportamentali, esperienziali, relazionali e psicodinamici. Al centro vi è l'idea che i **Bisogni Emotivi di Base** — ad esempio sicurezza, autonomia, libertà di espressione, spontaneità, limiti realistici — rappresentino il fondamento dello sviluppo psicologico. Quando tali bisogni risultano cronicamente frustrati, si strutturano **Schemi Maladattivi Precoci**, che organizzano la percezione di sé, dell'altro e del mondo.

Il modello dei **Mode** ha ulteriormente raffinato l'intervento clinico, consentendo di lavorare non solo sugli schemi come tratti, ma sugli stati emotivi e relazionali attivi «qui e ora». In questa prospettiva, la terapia diventa un processo dinamico di riconoscimento, validazione e trasformazione dei Mode disfunzionali, attraverso una relazione terapeutica correttiva e tecniche esperienziali mirate.

La **Schema Therapy con bambini e adolescenti (ST-BA)**, sviluppata sistematicamente da Christof Loose (2023) e collaboratori, adatta il modello alla fase evolutiva integrando dimensione ludica, lavoro con i genitori e concettualizzazione sistemica. In età evolutiva, gli schemi sono ancora in formazione: ciò offre un'opportunità

clinica unica. L'intervento non mira soltanto a modificare pattern consolidati, ma a **prevenire la cristallizzazione** di traiettorie psicopatologiche.

Il terapeuta assume un ruolo attivo e calibrato, modulando la relazione terapeutica in modo coerente con l'età e coinvolgendo il sistema familiare come contesto di cambiamento. Il gioco, la metafora, le immagini e gli strumenti narrativi — come nel caso di un gioco di carte clinicamente orientato — diventano veicoli privilegiati per rendere visibili i Mode, favorire consapevolezza emotiva e promuovere nuove strategie regolative.

In questa prospettiva, il gioco non è un semplice supporto didattico, ma uno **strumento trasformativo**: consente di esternalizzare i Mode, gli schemi, i coping maladattivi, ridurre la difensività e potenziare l'alleanza terapeutica. Attraverso il gioco si apprende, ma soprattutto si ristruttura l'esperienza emotiva.

Questo strumento si propone dunque come ponte tra teoria e pratica, tra concettualizzazione e intervento, offrendo ai terapeuti un mezzo operativo per tradurre il modello della Schema Therapy in esperienza viva e condivisa nel lavoro con bambini e adolescenti.

La concettualizzazione del caso tramite Mode Sketch

Nel lavoro clinico con bambini e adolescenti, comprendere davvero il significato dei comportamenti problematici rappresenta uno degli aspetti più delicati e al tempo stesso più determinanti per l'efficacia dell'intervento. La concettualizzazione del caso non è semplicemente un momento iniziale di raccolta e organizzazione delle informazioni, ma un processo continuo che accompagna l'intero percorso terapeutico, orientando il modo in cui il terapeuta ascolta, interviene e costruisce il lavoro insieme al paziente.

Costruire una buona concettualizzazione significa aiutare il bambino o l'adolescente a dare senso a ciò che gli accade, collegando le difficoltà attuali alle esperienze emotive che le sottendono. I comportamenti problematici, infatti, raramente sono casuali o privi di significato: nella maggior parte dei casi rappresentano tentativi, spesso poco efficaci, di gestire stati interni difficili, come paura, tristezza, senso di esclusione o frustrazione. Quando questi comportamenti vengono osservati isolatamente, rischiano di essere fraintesi o ridotti a «problemi da correggere»; quando invece vengono inseriti in una cornice più ampia, diventano comprensibili e, quindi, modificabili.

Nel lavoro con l'età evolutiva, questo processo richiede un'attenzione particolare al modo in cui viene costruito. I bambini e gli adolescenti non sempre dispongono degli strumenti cognitivi o linguistici per descrivere in modo articolato il proprio mondo interno. Per questo motivo, è fondamentale procedere in modo graduale, utilizzando un linguaggio accessibile e facilitando l'esplorazione attraverso esempi concreti, riferimenti alle esperienze quotidiane e strumenti che rendano visibili e comprensibili le dinamiche interne.

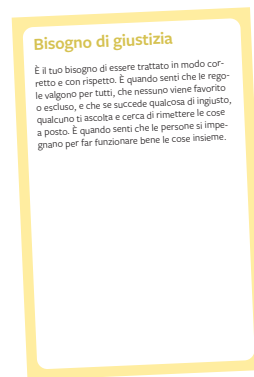
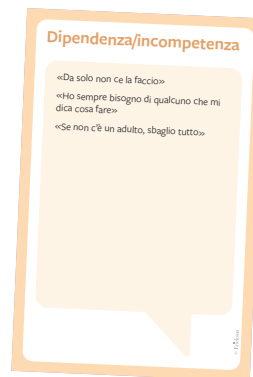
Un elemento centrale di questo processo consiste nel riconoscere che ciò che accade «fuori» è strettamente collegato a ciò che accade «dentro». Alcune situazioni attivano stati emotivi intensi



che il bambino o l'adolescente fatica a tollerare o comprendere; di conseguenza, mette in atto modalità di risposta (Mode di Coping) che hanno la funzione di ridurre il disagio nel breve termine, ma che nel tempo possono contribuire a mantenere il problema. Aiutare il paziente a ricostruire questa sequenza — dalle situazioni attivanti, alle emozioni, fino alle reazioni — rappresenta un passaggio fondamentale per sviluppare consapevolezza e possibilità di scelta. Utilizzando i concetti teorici della Schema Therapy con i Bambini e gli Adolescenti ciò è possibile.

Le carte di questo kit si collocano all'interno di questo lavoro come uno strumento operativo che facilita la costruzione della concettualizzazione in modo progressivo e condiviso. Attraverso una sequenza strutturata di passaggi, il terapeuta accompagna il paziente a partire dalle proprie risorse, a definire il problema, a riconoscere le situazioni in cui emerge, a entrare in contatto con le emozioni sottostanti e a comprendere le diverse modalità con cui cerca di gestirle. In questo modo, il percorso non si limita a spiegare il problema, ma aiuta il bambino o l'adolescente a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e una crescente capacità di regolazione.

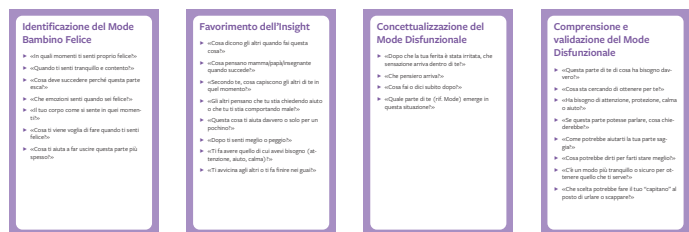
La concettualizzazione diventa così qualcosa di vivo, che prende forma nel dialogo terapeutico e si modifica nel tempo. Progressivamente, il paziente acquisisce un linguaggio per descrivere ciò che prova e una mappa interna che può utilizzare nei momenti di difficoltà, rendendo possibile un passaggio da reazioni automatiche a modalità più consapevoli e flessibili di risposta.



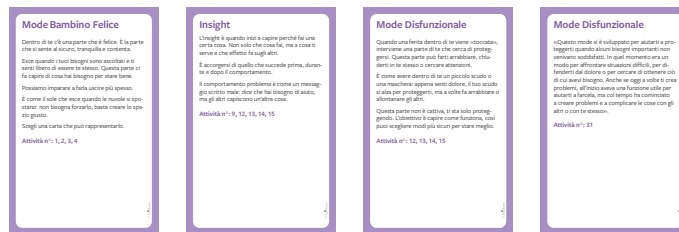
Descrizione delle carte

CARTE STEP

Il mazzo viola contiene 14 carte Step di processo, utili a comprendere il funzionamento del paziente. Possono essere utilizzate seguendo le indicazioni proposte nel paragrafo «Uso delle Carte Step: sequenza dei 14 passaggi operativi» o, a piacere, in modalità più flessibile e destrutturata, in base a ciò che emerge in seduta con il/la paziente.



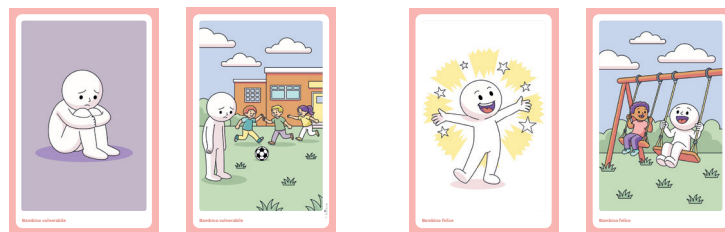
Sul fronte sono riportate delle domande guida che il terapeuta può utilizzare con il paziente.



Sul retro è proposta una descrizione dello step con parole semplici, per essere letta direttamente al paziente. La carta si conclude con proposte di attività numerate, riportate in questa guida.

CARTE DEI MODE

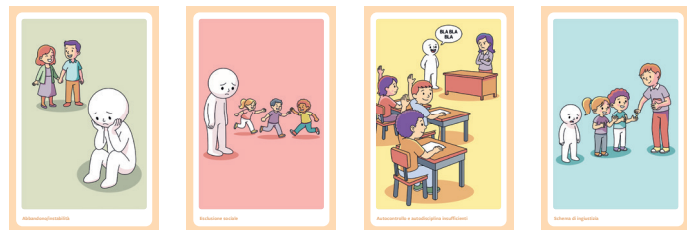
Il mazzo rosa contiene 12 carte che rappresentano i Mode, da utilizzare per aiutare il paziente ad accedere alla propria esperienza interna, facilitandone l'esternalizzazione. Sono carte illustrate con soggetti «agender» per facilitare l'immedesimazione da parte di bambini e bambine.



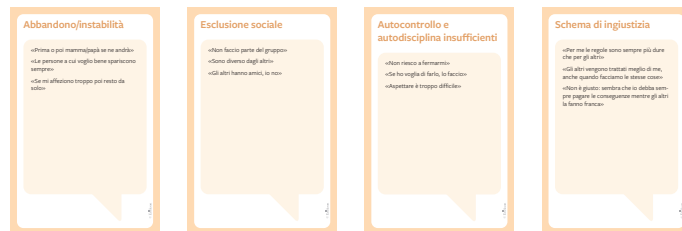
Su entrambi i lati della carta sono proposte differenti rappresentazioni dello stesso Mode, per agevolare il paziente nel riconoscimento della propria esperienza in situazioni diverse. La scritta in basso a sinistra richiama il Mode rappresentato.

CARTE DEGLI SCHEMI MALADATTIVI

Il mazzo rosa chiaro contiene 22 carte che rappresentano situazioni in cui il paziente può riconoscersi e che il terapeuta potrà aiutarlo a ricollegare a bisogni emotivi non soddisfatti, accompagnandone la lettura con le carte del mazzo dei Bisogni.

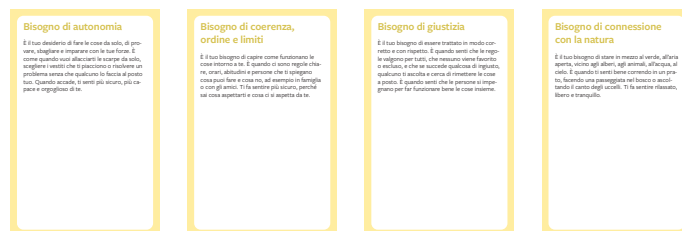


Sul fronte della carta è proposta la rappresentazione illustrata di una situazione.

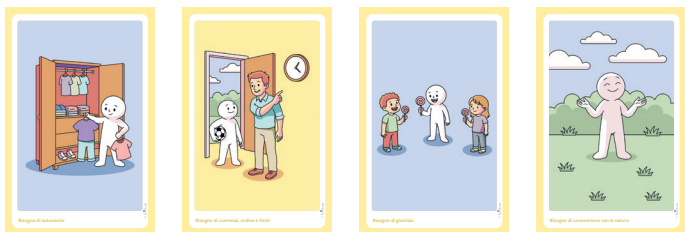


CARTE DEI BISOGNI

Il mazzo giallo presenta 8 carte dei Bisogni, utilizzabili in associazione con gli Schemi Maladattivi per aiutare il paziente a collegare la propria reazione a un bisogno legittimo e favorire una lettura meno colpevolizzante del proprio agito.



Sul fronte viene proposta una spiegazione del bisogno in linguaggio accessibile al paziente.



Sul retro, è proposta un esempio illustrato di quel bisogno in un contesto di vita quotidiana, per facilitarne la comprensione.

CARTE DELLE RISORSE

Il mazzo verde è costituito da 22 carte che rappresentano visivamente le risorse che il paziente può individuare dentro di sé e nelle proprie esperienze, aiutandolo a esternalizzare episodi del proprio vissuto.

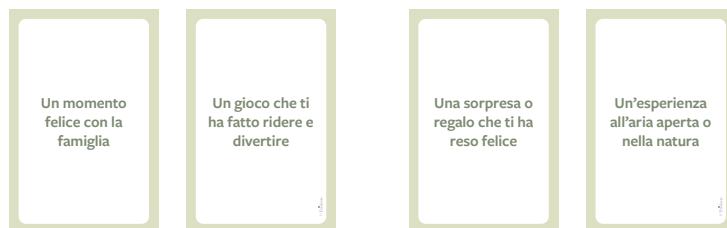


Su entrambi i lati della carta sono proposte differenti rappresentazioni delle stesse Risorse, per agevolare il paziente nel riconoscimento della propria esperienza in situazioni diverse.

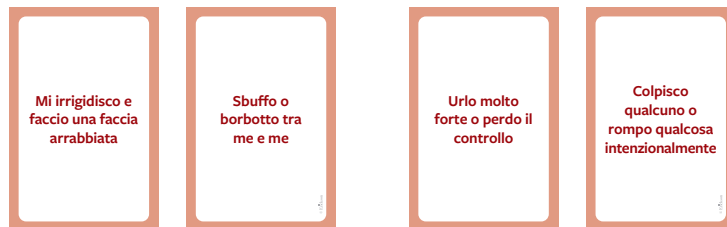
CARTE SITUAZIONALI

Sono tre mazzi composti da 5 carte testuali che riportano, sul fronte e sul retro, esempi di situazioni tipiche della quotidianità. Le carte possono essere utilizzate per esternalizzare le esperienze vissute dal paziente e riflettere su emozioni, pensieri e comportamenti emersi. Le carte sono da intendersi come strumenti di osservazione guidata per passare da una visione globale della situazione ad una focalizzazione più mirata di ciò che quella situazione fa emergere.

Situazioni Felici



Livelli di Rabbia



Situazioni quotidiane



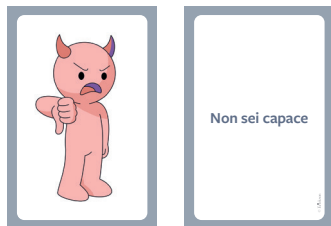
Il saggio



CARTE DEL CRITICO E DEL SAGGIO

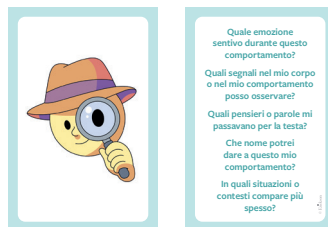
Sono due mazzi composti da 10 carte ciascuno, che riportano esempi di voce critica e risposte sagge interiori. Possono essere utilizzate per mettere in scena dei veri e propri dialoghi ad alta voce che guideranno il paziente sia a comprendere i conflitti interni sia a sviluppare risposte più funzionali.

Il critico



CARTA DEL DETECTIVE

È un'unica carta/strumento che può essere impiegata in modo flessibile nelle varie fasi di utilizzo dei mazzi di carte, con la funzione di soffermarsi a indagare sulle proprie emozioni, pensieri, comportamenti e segnali corporei emersi nelle situazioni analizzate.



Utilizzo delle Carte Step: sequenza dei 14 passaggi operativi

I 14 passaggi descritti di seguito costituiscono una traccia operativa che orienta il lavoro clinico, aiutando il terapeuta a costruire in modo progressivo e condiviso la comprensione del funzionamento del paziente. Essi non devono essere intesi come una sequenza rigida, ma come una guida flessibile che può essere adattata in base a ciò che emerge nel corso delle sedute e alle caratteristiche specifiche del bambino o dell'adolescente. L'uso delle carte Step aiuta a ripercorrere questi passaggi.

1. Identificazione del Mode Bambino Felice

Il lavoro prende avvio dall'esplorazione delle esperienze di felicità e gioia. Questo passaggio non ha solo una funzione descrittiva, ma permette di attivare e individuare concretamente uno stato emotivo positivo. Il paziente inizia a riconoscere che dentro di sé esiste una parte capace di stare bene, legata alla soddisfazione dei propri bisogni emotivi.

2. Identificazione del Mode Intelligente e Saggio

Successivamente si ricerca la parte competente, aiutando il bambino o l'adolescente a riconoscere le proprie competenze, capacità decisionali e risorse cognitive. Questa parte rappresenta il nucleo regolativo del sistema dei mode e svolgerà una funzione centrale nel processo di cambiamento, facilitando consapevolezza e scelta.

3. Definizione del Comportamento Problema

A partire da questa base, si passa alla definizione del comportamento problematico, che viene descritto in modo concreto e osservabile. Il focus non è sulla colpa, ma sulla comprensione del comportamento come risposta a qualcosa. Questo consente di iniziare a separare il sé dal problema e di renderlo esplorabile.

4. Promozione dell'Insight

Il terapeuta accompagna il paziente a riflettere sul significato e sulle conseguenze del comportamento problematico, favorendo una prima forma di consapevolezza. Questo passaggio contribuisce a costruire motivazione al cambiamento e a sviluppare una prospettiva più ampia sul proprio funzionamento.

5. Identificazione dell'Antecedente (A)

Si esplorano le situazioni in cui il comportamento si manifesta, individuando pattern ricorrenti e condizioni attivanti. Questo permette di collocare il comportamento all'interno di un contesto e di iniziare a ricostruire la sequenza funzionale secondo il modello ABC.

6. Identificazione dello Schema-ferita (B)

Il lavoro si sposta quindi sull'esperienza interna del paziente, cercando di individuare la prima emozione o il primo pensiero che emerge nelle situazioni attivanti. Qui si accede progressivamente alla «ferita» emotiva, cioè allo schema maladattivo precoce che conferisce significato all'esperienza.

7. Concettualizzazione del Mode Disfunzionale

Una volta identificata la ferita, si esplora la risposta che il paziente mette in atto per gestirla. Questo permette di individuare il mode di coping disfunzionale, che rappresenta il tentativo di proteggersi dalla sofferenza ma che, nel tempo, contribuisce al mantenimento del problema.

8. Concettualizzazione del Mode Bambino Vulnerabile/Ansioso

Il terapeuta aiuta il paziente a riconoscere la parte più fragile e sensibile che sta alla base del funzionamento. Questo mode rappresenta l'esperienza emotiva primaria legata ai bisogni insoddisfatti e costituisce il fulcro del lavoro terapeutico.

9. Introduzione del Mode Bambino Arrabbiato

Accanto alla vulnerabilità emerge spesso una componente di rabbia, che viene esplorata e legittimata. Questo passaggio permette di comprendere tali emozioni come risposte a bisogni frustrati, piuttosto che come problemi da eliminare. Se il bambino/adolescente è invece caratterizzato da passività o evitamento questo passaggio può essere inizialmente saltato.

10. Comprensione e validazione del Mode Disfunzionale

Il terapeuta promuove una comprensione empatica del mode disfunzionale, evidenziandone la funzione protettiva. Questo riduce la vergogna e favorisce un atteggiamento più accogliente verso le proprie modalità problematiche di funzionamento.

11. Confrontazione empatica

Una volta stabilita la validazione, viene introdotta una prospettiva di cambiamento. Il terapeuta aiuta il paziente a riconoscere i limiti del comportamento disfunzionale, mantenendo al contempo un atteggiamento comprensivo. Questo equilibrio tra accettazione e spinta al cambiamento è centrale nella Schema Therapy.

12. Identificazione del Mode della Parte Critica

Si esplora la presenza di una voce interna critica o punitiva, spesso interiorizzata da figure significative. Questo mode contribuisce al mantenimento del problema e necessita di essere riconosciuto e progressivamente contrastato, ridimensionato o .

13. Rafforzamento del Mode Intelligente e Saggio

Il lavoro si orienta quindi verso il potenziamento delle capacità regolative del paziente. Il mode intelligente e saggio viene attivato per aiutare le altre parti, in particolare il Bambino Vulnerabile, favorendo risposte più adattive e orientate ai bisogni.

14. Costruzione della Squadra Interiore

Il processo si conclude con l'integrazione delle diverse parti in una rappresentazione coerente. Il paziente sviluppa una visione più articolata di sé, in cui i diversi mode possono essere riconosciuti, coordinati e utilizzati in modo più flessibile. Questa «squadra interiore» rappresenta l'obiettivo evolutivo del lavoro terapeutico.



Uso dei mazzi di carte nel processo terapeutico

L'insieme di tutte le carte costituisce un dispositivo clinico articolato che può accompagnare l'intero percorso terapeutico, dalla fase iniziale di esplorazione fino al consolidamento del cambiamento. La varietà delle tipologie — **carte step di processo, di rappresentazioni dei mode, degli schemi, dei bisogni, delle risorse e materiali situazionali** — permette di modulare il loro utilizzo in funzione degli obiettivi clinici, del livello di sviluppo del paziente e del momento specifico del lavoro.

Una prima modalità di applicazione riguarda la facilitazione dell'accesso all'esperienza interna. In molti casi, bambini e adolescenti faticano a descrivere ciò che provano o a riconoscere i propri stati interni. Le carte visive, in particolare quelle relative ai mode e alle risorse, permettono di esternalizzare questi stati, rendendoli osservabili e nominabili. Il terapeuta può proporre al paziente di scegliere tra diverse immagini quella che «somiglia di più» a come si sente, oppure utilizzare le carte come stimolo per raccontare episodi personali. Questo tipo di utilizzo è particolarmente utile nelle fasi iniziali o con pazienti più giovani, perché riduce il carico cognitivo e facilita l'espressione emotiva.

Le carte possono essere utilizzate anche per strutturare il racconto delle esperienze quotidiane. Le **carte relative alle situazioni**, così come **la carta del «detective»**, permettono di guidare il paziente nell'analisi di episodi concreti, aiutandolo a soffermarsi su emozioni, pensieri, segnali corporei e comportamenti. In questo senso, le carte funzionano come uno strumento di osservazione guidata, che favorisce il passaggio da una narrazione globale e poco differenziata a una descrizione più articolata e consapevole.

Un ulteriore ambito di utilizzo riguarda il lavoro sulle emozioni. Le carte dedicate ai **livelli di rabbia**, ad esempio, consentono di esplorare in modo graduale le diverse intensità dell'esperienza emotiva, aiutando il paziente a riconoscere segnali precoci di attivazione e a differenziare tra emozione e comportamento. Questo tipo di lavoro può essere esteso anche ad altre emozioni, utilizzando le carte come riferimento per sviluppare un vocabolario emotivo più ricco e una maggiore capacità di autoregolazione.

Le carte possono inoltre sostenere il lavoro di collegamento tra esperienze, significati e bisogni. **Le carte degli schemi e quelle dei bisogni** permettono di costruire ponti tra ciò che accade nel presente e ciò che il paziente sente come mancante o frustrato. Il terapeuta può utilizzarle per aiutare il bambino o l'adolescente a riconoscere che dietro alcune reazioni ci sono bisogni legittimi, anche quando le modalità con cui vengono espressi risultano problematiche. Questo favorisce una lettura meno colpevolizzante del proprio funzionamento e apre alla possibilità di trovare modalità alternative di risposta.

Un utilizzo particolarmente potente riguarda il lavoro dialogico tra le diverse parti interne. Le **carte dei mode, della voce critica** e delle risposte **del saggio** permettono di mettere in scena veri e propri dialoghi interni, rendendo esplicite dinamiche che spesso rimangono implicite. Il terapeuta può invitare il paziente a dare voce alle diverse parti, utilizzando le carte come supporto visivo per rappresentarle. Questo tipo di lavoro può essere utilizzato sia in forma esplorativa, per comprendere i conflitti interni, sia in forma trasformativa, per sviluppare risposte più funzionali e compassionevoli.

Le **carte delle risorse** offrono un ulteriore livello di intervento. Possono essere utilizzate per identificare, rinforzare e rendere più accessibili le competenze del paziente, ma anche per costruire attivamente strategie alternative. Il terapeuta può aiutare il paziente a collegare specifiche risorse a situazioni difficili, favorendo un passaggio da una risposta automatica a una risposta più intenzionale. In questo senso, le carte diventano strumenti per allenare nuove modalità di coping.

Un'altra modalità di utilizzo riguarda la preparazione e la simulazione di situazioni future. Le **carte delle situazioni quotidiane** possono essere combinate con quelle dei mode e delle risorse per costruire scenari ipotetici, in cui il paziente può immaginare diverse modalità di risposta e riflettere sulle loro possibili conseguenze. Questo tipo di lavoro è particolarmente utile nella fase di cambiamento, perché consente di anticipare le difficoltà e di sperimentare alternative in un contesto protetto.

Le carte possono essere utilizzate anche per monitorare il processo terapeutico. Riprendere alcune carte nel corso delle sedute permette di osservare cambiamenti nel modo in cui il paziente descrive sé stesso, le proprie emozioni e le proprie reazioni. In questo senso, diventano uno strumento per rendere visibile il percorso fatto, rafforzando il senso di efficacia e continuità del lavoro.

Un ulteriore ambito di applicazione riguarda il coinvolgimento dei genitori. Le carte possono essere utilizzate per condividere in modo chiaro e accessibile il funzionamento del bambino o dell'adolescente, facilitando la comprensione delle difficoltà e promuovendo una maggiore sintonia nelle risposte educative. Possono inoltre aiutare i genitori a riconoscere i bisogni emotivi sottostanti ai comportamenti e a rispondere in modo più mirato.

Infine, le carte possono essere utilizzate come ponte tra la terapia e la vita quotidiana. Il terapeuta può invitare il paziente a utilizzare alcune carte come riferimento nelle situazioni di difficoltà, oppure a riflettere su episodi accaduti tra una seduta e l'altra utilizzando le categorie apprese. In questo modo, il lavoro svolto in terapia viene progressivamente generalizzato e integrato nella vita di tutti i giorni.

Nel loro insieme, le carte non rappresentano quindi un semplice supporto tecnico, ma un vero e proprio linguaggio condiviso che si costruisce nel corso della terapia. La loro efficacia risiede nella possibilità di adattarsi al processo clinico, sostenendo di volta in volta l'esplorazione, la comprensione, la regolazione emotiva e il cambiamento.

Le attività

Le attività proposte rappresentano un repertorio di interventi tra cui il terapeuta può scegliere in base agli obiettivi clinici, al momento del percorso e alle caratteristiche del bambino o dell'adolescente. Non è necessario utilizzarle tutte, ma selezionarle in modo mirato in base alle esigenze cliniche.

Attività 1 – Il diario della felicità

Obiettivi terapeutici

- ▶ Rafforzare il contatto con il Mode Bambino Felice
- ▶ Aumentare consapevolezza corporea ed emotiva dello stato mentale positivo
- ▶ Costruire memoria di sicurezza e felicità
- ▶ Preparare il terreno per il lavoro sui Mode vulnerabili

Descrizione

Il bambino compila ogni giorno (o più volte a settimana) il «Diario della Felicità», registrando su un quaderno momenti in cui è comparso il Bambino Felice.

Per ogni episodio indica:

- ▶ Cosa è successo
 - ▶ Con chi era
 - ▶ Come si sentiva dentro
 - ▶ Come si sentiva il suo corpo
- Durante la seduta, terapeuta e bambino:
- ▶ rileggono alcune pagine
 - ▶ cercano ricorrenze
 - ▶ associano gli episodi alla carta Bambino Felice
 - ▶ identificano contesti che attivano il Mode

Materiali

- ▶ Diario a scelta del bambino.
- ▶ Colori, penne, adesivi.
- ▶ Carta rosa del Bambino Felice.

Attività 2 – La mappa della felicità

Obiettivi terapeutici

- ▶ Rafforzare il contatto con il Mode Bambino Felice
- ▶ Aiutare il bambino a riconoscere persone, attività e contesti che attivano benessere
- ▶ Favorire la consapevolezza dei bisogni soddisfatti nelle esperienze positive

- Ampliare la rappresentazione delle fonti di felicità nella vita quotidiana

Descrizione

Il bambino crea la sua «Mappa della Felicità» su un grande foglio, disegnando o incollando immagini di cose, persone, luoghi e attività che lo fanno sentire felice.

La mappa può includere, ad esempio: famiglia, amici, animali, giochi, hobby, luoghi preferiti, momenti speciali.

Durante la seduta, terapeuta e bambino:

- esplorano gli elementi presenti nella mappa
- collegano ogni elemento al Bambino Felice
- osservano quali contesti o relazioni attivano più spesso questo Mode
- riconoscono ricorrenze tra le diverse fonti di felicità

Materiali

- Foglio grande
- Immagini da riviste o stampate.
- Colori, penne, adesivi.
- Carta rosa Bambino Felice.

Attività 3 – La scatola dei tesori felici

Obiettivi terapeutici

- Rafforzare il contatto con il Mode Bambino Felice
- Favorire l'accesso ai ricordi positivi nei momenti di tristezza o attivazione
- Costruire una riserva concreta di esperienze di benessere e sicurezza
- Sostenere la capacità di auto-consolazione

Descrizione

Il bambino costruisce la sua «Scatola dei Tesori Felici», decorandola e inserendo piccoli oggetti che rappresentano momenti in cui si è sentito felice o al sicuro (es. foto, disegni, biglietti, piccoli souvenir).

Ogni oggetto viene collegato a un episodio positivo vissuto dal bambino.

Durante la seduta, terapeuta e bambino:

- esplorano gli oggetti presenti nella scatola
- collegano ogni oggetto al Bambino Felice
- rievocano le sensazioni ed emozioni associate
- utilizzano la scatola come risorsa quando emergono stati emotivi difficili

Materiali

- ▶ Scatola decorata dal bambino.
- ▶ Piccoli oggetti simbolici o ricordi.
- ▶ Carta rosa Bambino Felice.

Attività 4 – Il gioco del ricordo felice

Obiettivi terapeutici

- ▶ Rafforzare il contatto con il Mode Bambino Felice
- ▶ Sviluppare la consapevolezza delle emozioni positive e dei ricordi piacevoli
- ▶ Favorire l'auto-esplorazione e la narrazione di esperienze personali
- ▶ Identificare contesti e relazioni che sostengono il benessere

Descrizione

Il bambino e il terapeuta usano le 5 carte dei ricordi felici. Ogni lato della carta riporta una categoria di ricordi felici. A turno, il bambino e il terapeuta estraggono una carta e raccontano un episodio personale che corrisponde alla categoria, descrivendo come si sentivano dentro e nel corpo.

Durante la seduta:

- ▶ si narrano e condividono i ricordi
- ▶ si collegano i momenti al Bambino Felice
- ▶ si individuano temi ricorrenti o situazioni che favoriscono la felicità

- ▶ si incoraggia il bambino a cercare esperienze simili nella vita quotidiana

Materiali

- ▶ Carte con le categorie di situazioni felici.
- ▶ Carta rosa Bambino Felice.
- ▶ Matite o colori per annotare o illustrare i ricordi.

Attività 5 – La squadra dei Mode

Obiettivi terapeutici

- ▶ Identificare e rafforzare i Mode positivi e le risorse interne
- ▶ Favorire il contatto con il Bambino Felice e il Bambino Intelligente e Saggio
- ▶ Sostenere l'uso attivo dei punti di forza per affrontare difficoltà quotidiane
- ▶ Promuovere la consapevolezza delle strategie interne e del Problem Solving

Descrizione

Il bambino crea la sua «Squadra dei Mode» usando le carte rosa dei Mode positivi (ad esempio: Bambino Felice, Bambino Intelligente e Saggio).

Per ogni carta, il bambino può:

- ▶ dare un nome o un simbolo al Mode che rappresenta
- ▶ indicare in quali situazioni questo Mode può essere utile
- ▶ collocare la carta nella propria «squadra interiore» su un foglio o sul tavolo

Quando il bambino incontra una difficoltà nella vita reale o nel gioco, può scegliere quale Mode della sua squadra usare per affrontarla, riflettendo su come i punti di forza interni lo sostengono.

Durante la seduta, terapeuta e bambino:

- ▶ esplorano insieme le strategie associate a ciascun Mode
- ▶ collegano i Mode positivi a situazioni concrete della vita quotidiana

Materiali

- ▶ Carte rosa dei Mode positivi (Bambino Felice, Bambino Intelligente e Saggio).
- ▶ Fogli o tavolo per organizzare la «squadra».
- ▶ Colori, penne, adesivi.

Attività 6 – La squadra del Mode intelligente e saggio

Obiettivi terapeutici

- ▶ Identificare i propri punti di forza e risorse interne
- ▶ Favorire il contatto con il Mode Intelligente e Saggio

- ▶ Sostenere l'uso attivo delle proprie competenze per risolvere problemi
- ▶ Promuovere la consapevolezza di strategie efficaci nella vita quotidiana

Descrizione

Il bambino costruisce una «Squadra del Mode Intelligente e Saggio», che possa aiutarlo a gestire le situazioni quotidiane. Il bambino inventa i nomi dei membri di questa squadra e attribuisce a ciascuno una competenza o punto di forza specifico.

In seduta, il bambino e il terapeuta:

- ▶ scelgono alcune situazioni quotidiane o problemi
- ▶ identificano quali carte della squadra possono aiutare a gestire ogni situazione
- ▶ esplorano come le competenze e le risorse lavorano insieme per affrontare le sfide

Materiali

- ▶ Carte rosa dei Mode positivi.
- ▶ Carte verdi delle risorse.
- ▶ Fogli o spazio sul tavolo per organizzare la squadra.
- ▶ Colori, penne, adesivi.

Attività 7 – A caccia delle mie risorse

Obiettivi terapeutici

- ▶ Aiutare il bambino a identificare le proprie risorse interne e punti di forza
- ▶ Favorire la consapevolezza delle competenze utilizzate nei momenti difficili o positivi
- ▶ Promuovere l'uso attivo delle risorse nella vita quotidiana
- ▶ Stimolare la motivazione a sviluppare nuove risorse

Descrizione

Si utilizzano le carte verdi dei punti di forza (es. Coraggio, Resilienza, Creatività, Empatia, Autoriflessione). Il bambino pesca una carta e ricorda un episodio della propria vita in cui ha utilizzato quella risorsa. Dopodiché, descrive la situazione e come la risorsa lo ha aiutato a superare la sfida o a vivere un momento positivo. Il bambino può poi scegliere un'altra carta che rappresenta una risorsa che desidera sviluppare ulteriormente.

Se necessario, si possono creare nuove carte con risorse definite dal bambino stesso.

Durante la seduta, terapeuta e bambino esplorano insieme:

- ▶ quali risorse sono già presenti e utilizzabili
- ▶ come integrarle nella vita quotidiana
- ▶ quali nuove risorse il bambino desidera sviluppare

Materiali

- ▶ Carte verdi delle risorse.
- ▶ Fogli per annotare le riflessioni o creare nuove carte risorsa.
- ▶ Colori, penne.

Attività 8 – La scala delle capacità

Obiettivi terapeutici

- ▶ Favorire la consapevolezza dei propri punti di forza
- ▶ Promuovere l'autovalutazione realistica delle capacità personali
- ▶ Identificare aree di sviluppo desiderate
- ▶ Stimolare la motivazione al potenziamento delle risorse
- ▶ Stimolare la costruzione della squadra interiore

Descrizione

Il bambino utilizza le carte verdi dei punti di forza (es. Capacità di risolvere i problemi, Amicizia, Sportività, Creatività, Autocontrollo).

Dopo aver osservato le carte, le posiziona su una scala da 1 a 10 in base a quanto sente di possedere ciascuna capacità.

Una volta completata la scala, terapeuta e bambino:

- ▶ osservano insieme la distribuzione delle capacità
- ▶ identificano i punti di forza percepiti come più presenti

- ▶ individuano le capacità che il bambino desidera sviluppare maggiormente
- ▶ scelgono alcune risorse su cui lavorare

Materiali

- ▶ Carte verdi delle risorse.
- ▶ Foglio con scala numerata 1-10 oppure cartellini numerati.
- ▶ Colori o penne per segnare le posizioni.

Attività 9 – La raccolta dei traguardi

Obiettivi terapeutici

- ▶ Far emergere le realizzazioni passate e i punti di forza utilizzati dal bambino per raggiungere traguardi.
- ▶ Identificare e rafforzare la percezione di competenza e il contatto con il Mode Intelligente e Saggio.
- ▶ Favorire l'insight.
- ▶ Stimolare la costruzione della squadra interiore

Descrizione

Il bambino è invitato a raccontare episodi della sua vita in cui si è sentito orgoglioso, soddisfatto o felice per qualcosa che è riuscito a fare. Il terapeuta può avviare il racconto con alcune domande, ad esempio:

- ▶ «Qual è stato un momento in cui ti sei sentito davvero orgoglioso di te?»
- ▶ «Quale traguardo hai raggiunto che ti ha reso soddisfatto di te?»
- ▶ «C'è qualcosa che all'inizio era difficile e poi sei riuscito a fare?»

Dopo ogni racconto, il terapeuta aiuta il bambino a identificare le capacità utilizzate (es. impegno, coraggio, creatività, amicizia), collegandole alle carte verdi dei punti di forza.

Per ogni traguardo narrato, il bambino riceve simbolicamente una «medaglia» che rappresenta la risorsa emersa; le medaglie possono essere raccolte su un foglio o in un piccolo spazio dedicato, creando la «raccolta dei successi».

Materiali

- ▶ Carte verdi delle risorse e dei punti di forza.
- ▶ Sticker, timbri o piccole immagini di medaglie (facilmente reperibili in cartoleria o stampabili).
- ▶ Foglio o cartoncino per raccogliere le medaglie dei traguardi.

Attività 10 – Il gioco del detective

Obiettivi terapeutici

- ▶ Favorire il processo di meta-rappresentazione del comportamento problema.

- ▶ Aiutare il bambino a individuare, riconoscere e nominare i propri comportamenti disfunzionali.
- ▶ Promuovere la consapevolezza di emozioni, pensieri e segnali corporei legati al comportamento problema.
- ▶ Concettualizzazione, comprensione e validazione del Mode disfunzionale.

Descrizione

Il bambino riceve la Carta Detective, che sul fronte mostra l'immagine di un detective, e sul retro contiene le domande guida per trovare gli «indizi» del proprio comportamento problema.

Il bambino assume il punto di vista del detective e indaga sul proprio comportamento disfunzionale, riflettendo su: emozioni, pensieri, azioni e segnali corporei che lo accompagnano. Il terapeuta guida la riflessione aiutando il bambino a rispondere alle domande della carta e a collegare gli «indizi» ai propri Mode.

Materiali

- ▶ Carta Detective.
- ▶ Foglio o quaderno per annotare gli indizi e le riflessioni.
- ▶ Pennarelli, colori o adesivi per evidenziare le scoperte.

Attività 11 – Il mio diario dei Mode

Obiettivi terapeutici

- ▶ Favorire l'identificazione dell'antecedente dei comportamenti problema e delle strategie di coping utilizzate.
- ▶ Promuovere la consapevolezza delle emozioni, dei pensieri e dei segnali corporei associati ai propri comportamenti.
- ▶ Facilitare il collegamento tra comportamenti disfunzionali e Mode corrispondenti.
- ▶ Preparare il terreno per il lavoro sui Mode disfunzionali e sulle risorse interne.

Descrizione

Il bambino compila quotidianamente (o più volte a settimana) il proprio Diario dei Mode, annotando:

- ▶ Quali comportamenti problema sono comparsi durante la giornata
- ▶ Quali emozioni e pensieri li hanno accompagnati
- ▶ Quali segnali corporei ha notato
- ▶ A quale Mode potrebbe appartenere ciascun comportamento (es. Bambino Vulnerabile/ansioso, Bambino Arrabbiato, Ipercompensazione)

Durante la seduta, terapeuta e bambino:

- ▶ rileggono alcune pagine del diario
- ▶ discutono sui pattern emergenti e sulle strategie di coping utilizzate

- ▶ associano i comportamenti ai Mode identificati
- ▶ individuano contesti o situazioni che attivano determinati Mode

Materiali

- ▶ Quaderno o diario a scelta del bambino.
- ▶ Penne, colori o adesivi per evidenziare emozioni e comportamenti.
- ▶ Carte rosa dei Mode (facoltative per riferimento visivo dei Mode).

Attività 12 – Gioco dei pro e contro

Obiettivi terapeutici

- ▶ Favorire l'identificazione dei comportamenti problema e dei loro effetti.
- ▶ Analizzare i vantaggi e gli svantaggi dei comportamenti disfunzionali.
- ▶ Creare motivazione al cambiamento, evidenziando il legame tra bisogni e Mode.
- ▶ Stimolare l'uso del Mode Intelligente e Saggio per sviluppare strategie alternative efficaci.

Descrizione

Il bambino, insieme al terapeuta, utilizza le carte già disponibili:

- ▶ Carte del Mode disfunzionale (Bambino Vulnerabile, Bambino Arrabbiato, Ipercompensazione, Evitante, Arreso)

- ▶ Carte dei bisogni primari (es. Bisogno di sicurezza, Bisogno di autonomia, Bisogno di giochi e spontaneità)
- ▶ Carte del Mode Bambino (Bambino Felice, Bambino Intelligente e Saggio)

Come procedere:

- ▶ Si affiancano le carte dei bisogni e le carte del comportamento disfunzionale, per evidenziare se il comportamento soddisfa o meno i bisogni.
- ▶ Il bambino valuta i Pro e i Contro del comportamento attuato.
- ▶ Quando emerge che il comportamento di coping non soddisfa i bisogni, si introduce il confronto con le carte del Mode Intelligente e Saggio, chiedendo:
 - «Cosa potrebbe fare il Mode Intelligente e Saggio per aiutarti?»
 - «Quali strategie alternative potresti usare per soddisfare i tuoi bisogni?»

Materiali

- ▶ Carte rosa dei Mode (Bambino Vulnerabile, Bambino Arrabbiato, Ipercompensazione, Evitante, Arreso, Bambino Felice, Bambino Intelligente e Saggio).
- ▶ Carte gialle dei bisogni primari.
- ▶ Foglio o spazio sul tavolo per organizzare le associazioni e scrivere i Pro e Contro.
- ▶ Penne, colori o adesivi per evidenziare le riflessioni.

Attività 13 – Il ponte tra oggi e domani

Obiettivi terapeutici

- ▶ Favorire la consapevolezza delle conseguenze a breve e lungo termine dei comportamenti disfunzionali.
- ▶ Incentivare la riflessione sul legame tra i comportamenti di coping e i bisogni insoddisfatti.
- ▶ Stimolare l'uso del Mode Intelligente e Saggio per individuare strategie alternative efficaci e costruire la squadra interiore.
Promuovere la pianificazione e la responsabilità personale.

Descrizione

Il bambino, guidato dal terapeuta, utilizza le carte disponibili:

- ▶ Carte dei bisogni primari (es. Bisogno di sicurezza, Bisogno di giochi e spontaneità, Bisogno di autonomia)
- ▶ Carte dei Mode di coping disfunzionale (Bambino Vulnerabile, Bambino Arrabbiato, Ipercompensazione, Evitante, Arreso)
- ▶ Carte del Mode Intelligente e Saggio
Come procedere:
 - ▶ Si affiancano le carte dei bisogni primari e le carte dei comportamenti disfunzionali.
 - ▶ Il terapeuta guida il bambino a riflettere sulle conseguenze dei comportamenti nel breve termine («Cosa ottieni ora con questa reazione? Ad esempio un sollievo momentaneo?») e nel lungo

termine («Cosa succede domani se continui a fare così? Come ti sentiresti? Quali bisogni rimarrebbero insoddisfatti?»).

- ▶ Si introducono le carte del Mode Intelligente e Saggio per individuare strategie alternative e pensare a soluzioni che possano soddisfare i bisogni primari nel tempo.

Materiali

- ▶ Carte rosa dei Mode disfunzionali e dei Mode Bambino Felice/Intelligente e Saggio.
- ▶ Carte gialle dei bisogni primari.
- ▶ Foglio o spazio sul tavolo per disporre le carte e annotare riflessioni.
- ▶ Penne, colori o adesivi per evidenziare connessioni e risultati.

Attività 14 – I Mode allo specchio

Obiettivi terapeutici

- ▶ Prendere consapevolezza dei propri comportamenti disfunzionali e di come vengono percepiti dagli altri.
- ▶ Stimolare l'empatia e la meta-rappresentazione del proprio comportamento.
- ▶ Riconoscere il legame tra comportamenti, bisogni insoddisfatti e effetti sugli altri.
- ▶ Promuovere strategie alternative attraverso il Mode Intelligente e Saggio.

Descrizione

Il bambino, insieme al terapeuta, dispone sul tavolo le carte disponibili:

- ▶ Carte dei Mode disfunzionali (Bambino Vulnerabile, Bambino Arrabbiato, Ipercompensazione, Evitante, Arreso)
- ▶ Carte dei Mode Bambino (Bambino Felice, Bambino Intelligente e Saggio)
- ▶ Carte dei bisogni primari
Come procedere:
 - ▶ Il bambino descrive un proprio comportamento problema.
 - ▶ Individua la carta che rappresenta meglio quel comportamento.
 - ▶ Associa una carta che risponde alla domanda: «Come pensi che gli altri percepiscano il tuo comportamento?»
 - ▶ Il terapeuta guida il bambino a riflettere su:
 - Quale bisogno stava cercando di soddisfare con quel comportamento?
 - Cosa ha effettivamente ottenuto?
 - Come potrebbero vivere gli altri quel comportamento?
 - ▶ Si introduce il Mode Intelligente e Saggio per individuare alternative più funzionali e soddisfacenti dei bisogni primari.

Materiali

- ▶ Carte rosa dei Mode disfunzionali e dei Mode Bambino Felice/Intelligente e Saggio

- ▶ Carte gialle dei bisogni primari.
- ▶ Foglio o spazio sul tavolo per disporre le carte e annotare le riflessioni.
- ▶ Penne, colori o adesivi per evidenziare collegamenti tra comportamenti e bisogni.

Attività 15 – Indaghiamo sulla situazione

Obiettivi terapeutici

- ▶ Favorire l'identificazione delle condizioni e dei contesti che innescano il comportamento problema.
- ▶ Promuovere la consapevolezza dei fattori interni (emozioni, pensieri, segnali corporei) e ambientali che attivano i Mode di coping disfunzionali.
- ▶ Sostenere la generalizzazione della comprensione dei propri comportamenti a diverse situazioni.

Descrizione

Il bambino esplora le situazioni in cui compare il comportamento problema attraverso attività creative e manipolative, ad esempio:

- ▶ Disegno libero per raffigurare la situazione e i contesti in cui si attiva il comportamento disfunzionale
- ▶ Rappresentazione scenica con l'uso di pupazzi o oggetti simbolici per «recitare» la situazione

- Creazione di mappe o collage usando materiali già disponibili in studio (cartoncini, colori, adesivi) per rappresentare i fattori che attivano il comportamento

Durante la seduta, il terapeuta pone domande guida integrate nel gioco:

- Cosa deve succedere dentro di te o intorno a te perché venga innescato il comportamento problema?
- In quali situazioni avviene?
- Quali difficoltà incontri in queste situazioni?

Materiali

- Fogli, cartoncini, pennarelli, colori e adesivi.
- Pupazzi, personaggi o oggetti simbolici già presenti nello studio.
- Carte rosa dei Mode e carte rosse dei bisogni primari (facoltative per riferimento visivo).

Attività 16 – La freccia discendente

Obiettivi terapeutici

- Comprendere come il bambino interpreta e reagisce a situazioni problematiche.
- Identificare gli schemi attivati da una situazione che colpisce una ferita emotiva.

- Favorire la consapevolezza del legame tra eventi esterni, emozioni e schemi maladattivi.
- Stimolare la riflessione su alternative possibili attraverso il Mode Intelligente e Saggio.

Descrizione

Il terapeuta guida il bambino con un processo di Laddering (freccia discendente). Si parte da una situazione concreta che ha suscitato disagio (presa in giro, litigio, rifiuto). Dopodiché, il bambino identifica la prima sensazione, pensiero o immagine che emerge. Successivamente si collegano le reazioni iniziali allo schema di ferita più rappresentativo tra le carte arancioni.

In questa fase il terapeuta può:

- Mostrare tutte le carte degli schemi, permettendo al bambino di scegliere quella più coerente con la propria esperienza, oppure
- Porre domande guida e arrivare gradualmente alla carta che rappresenta lo schema rilevante.

Durante l'attività, il terapeuta utilizza domande guida per approfondire la riflessione:

- Se fosse vero... cosa significherebbe questo per te?
- Se fosse vero... cosa c'è che non va in questo?
- Se fosse vero... cosa potrebbe capire di brutto in questa situazione?
- Se fosse vero... cosa temi che potrebbe succedere?
- E quindi...?

Il bambino comprende così il concetto di ferita emotiva, cioè una sofferenza attivata dalla «situazione A», che colpisce una vulnerabilità già presente.

Materiali

- ▶ Carte degli schemi maladattivi.
- ▶ Foglio o quaderno per annotare riflessioni.
- ▶ Penne, colori o adesivi per evidenziare connessioni tra situazioni e schemi.

Attività 17 – Il treno dei bisogni

Obiettivi terapeutici

- ▶ Esplorare il concetto di Mode Bambino Felice e la vulnerabilità emotiva.
- ▶ Favorire la consapevolezza dei bisogni primari non soddisfatti nelle situazioni quotidiane.
- ▶ Stimolare la riflessione su come soddisfare in modo efficace i bisogni emotivi.

Descrizione

Si costruisce un «treno dei bisogni» utilizzando le carte gialle, disponendole in fila come vagoni. Ogni carta rappresenta un bisogno emotivo primario (es. sicurezza, autostima, giochi e spontaneità).

Dopodiché il terapeuta propone alcune situazioni concrete della vita quotidiana del bambino in cui possono emergere bisogni emotivi insoddisfatti (es. litigi con un compagno, difficoltà a scuola, momenti in cui si sente solo o sopraffatto). Il bambino può anche proporre spontaneamente situazioni personali.

Per ogni situazione proposta, il bambino valuta quali bisogni non sono stati soddisfatti: le carte dei bisogni insoddisfatti vengono rimosse dal treno o segnate con un post it.

Alla fine del gioco, il terapeuta guida il bambino a «rinforzare il treno»: insieme si riflette su come soddisfare quei bisogni non soddisfatti, pensando a strategie concrete che possano aiutare il bambino a sentirsi più sicuro, valorizzato e supportato.

Materiali

- ▶ Carte gialle dei bisogni primari.
- ▶ Spazio sul tavolo o sul pavimento per costruire il treno.
- ▶ Pennarelli, adesivi o colori per annotare riflessioni e collegamenti tra bisogni e comportamenti.

Attività 18 – La caccia al tesoro dei bisogni

Obiettivi terapeutici

- ▶ Esplorare i bisogni emotivi primari in modo ludico e interattivo.

- ▶ Favorire la consapevolezza di situazioni in cui i bisogni non sono stati soddisfatti.
- ▶ Stimolare la narrazione e la riflessione personale attraverso il gioco.

Descrizione

Il terapeuta nasconde le carte gialle dei bisogni primari nello studio o in un'area di gioco. Il bambino deve trovare le carte seguendo alcuni indizi o indicazioni date dal terapeuta. Ogni volta che trova una carta, descrive un episodio in cui quel bisogno non è stato soddisfatto.

L'attività si conclude con una discussione guidata su come soddisfare quei bisogni primari in modo più efficace, anche in contesti generali della vita quotidiana.

Materiali

- ▶ Carte gialle dei bisogni primari.
- ▶ Spazio di gioco o studio per nascondere le carte.
- ▶ Pennarelli, adesivi o colori per annotare riflessioni e collegamenti tra bisogni e comportamenti.

Attività 19 – La fortezza della vulnerabilità

Obiettivi terapeutici

- ▶ Esplorare i bisogni di protezione e sicurezza legati al Mode Bambino Vulnerabile.
- ▶ Favorire la consapevolezza delle situazioni che generano vulnerabilità emotiva.
- ▶ Stimolare la riflessione su strategie e risorse interne per sentirsi più sicuro.
- ▶ Promuovere il collegamento tra bisogni emotivi insoddisfatti e comportamenti di coping.

Descrizione

Il bambino costruisce una «fortezza della sicurezza» utilizzando blocchi, mattoncini, o disegni su carta. La fortezza rappresenta il suo bisogno di sicurezza e protezione.

Durante la costruzione, il terapeuta pone domande riflessive integrate nell'attività, ad esempio:

- ▶ Quando ti senti più sicuro?
- ▶ Chi ti protegge quando ti senti triste o spaventato?
- ▶ Cosa ti aiuta a sentirti più forte nelle situazioni difficili?

Ogni volta che il bambino risponde o riflette su una domanda, può aggiungere un pezzo alla sua fortezza, rendendola più completa e stabile.

Materiali

- ▶ Blocchi, mattoncini o fogli e colori per disegnare la fortezza.
- ▶ Pennarelli, adesivi o altri materiali decorativi opzionali.
- ▶ Carta rosa del Mode bambino vulnerabile per riferimento visivo.

Attività 20 – Le metafore della rabbia e della vulnerabilità

Obiettivi terapeutici

- ▶ Comprendere la connessione tra il Mode Bambino Vulnerabile e il Mode Bambino Arrabbiato.
- ▶ Riconoscere che rabbia e vulnerabilità sono reazioni normali e naturali di protezione.
- ▶ Favorire la consapevolezza di come la rabbia possa servire a proteggere una parte fragile di sé.
- ▶ Stimolare la riflessione e l'espressione emotiva attraverso disegni e metafore concrete.

Descrizione

Il terapeuta propone al bambino una serie di metafore per esplorare la relazione tra rabbia e vulnerabilità. Durante ogni metafora, il bambino può disegnare, colorare o indicare le proprie emozioni e riflettere con il terapeuta su come le due parti coesistono e collaborano.

- ▶ *Le due facce della medaglia* – Il bambino disegna una medaglia con il Bambino Vulnerabile da un lato (triste o deluso) e il Bambino

Arrabbiato dall'altro (arrabbiato o che urla). Si discute di come la rabbia protegga la parte vulnerabile.

- ▶ *Il guscio del riccio di mare* – Si mostra un'immagine di un riccio di mare e si chiede al bambino di osservare come la parte esterna dura protegga quella interna morbida, collegandola al proprio modo di reagire con rabbia.
- ▶ *La noce di cocco* – La parte arrabbiata è il guscio esterno, dura e resistente; all'interno si trova la parte vulnerabile, morbida. Il bambino può osservare o disegnare la noce e collegare questa immagine a sé stesso.
- ▶ *La spina di rosa* – Il bambino disegna una rosa evidenziando spine e petali, comprendendo come la rabbia possa difendere la parte sensibile e bella che ha dentro.
- ▶ *Il castagno spinoso* – Si mostra un guscio spinoso di castagno o una sua immagine, per spiegare come la parte arrabbiata sia utile a proteggere ciò che è fragile all'interno.
- ▶ *Il ghiaccio e l'acqua* – La rabbia è come il ghiaccio duro e freddo, mentre la vulnerabilità è l'acqua fluida al suo interno; il bambino riflette su come la «corazza» possa sciogliersi tornando alla morbidezza.

Materiali

- ▶ Fogli e colori per disegnare medaglie, rose o rappresentazioni delle metafore.

- Immagini stampate o disegnate di ricci di mare, noci di cocco, ricci di castagno (facoltativo).
- Carte rosa dei Mode come riferimento visivo.

Attività 21 – Le diverse sfumature della rabbia

Obiettivi terapeutici

- Aiutare il bambino a identificare quale Mode Bambino si attiva in situazioni di rabbia.
- Collegare le reazioni di rabbia ai Mode Bambino Arrabbiato, Impulsivo o altri Mode pertinenti.
- Favorire la consapevolezza corporea e mentale delle emozioni associate alla rabbia.
- Stimolare la capacità di dare un nome al proprio Mode Bambino e di raccontare come si manifesta.

Descrizione

Il bambino individua una o più situazioni concrete che possono scatenare la rabbia (es. «Quando qualcuno non rispetta le regole del gioco», «Quando i miei genitori mi dicono di spegnere la TV») e le rappresenta attraverso un disegno della scena problematica.

Per ciascuna situazione, il bambino sceglie la carta del Mode Bambino che meglio descrive come si sente e come reagisce (Arrabbiato, Impulsivo, ecc.).

Viene poi invitato a dare un nome al proprio Mode Bambino, ad esempio «Il Furiosetto» o «Il Rabbioso», e a descrivere come si sente fisicamente e mentalmente quando quel Mode si attiva.

Durante l'attività, il terapeuta guida il bambino a riflettere su:

- Cosa attiva la rabbia in questa situazione
- Come si manifesta nel comportamento
- Quali altre emozioni o bisogni sono nascosti dietro il Mode arrabbiato

Materiali

- Carte rosa dei Mode Bambino (Bambino Arrabbiato, Impulsivo, Vulnerabile, ecc.).
- Fogli e colori per disegnare le scene problematiche.
- Pennarelli o adesivi per annotare sensazioni fisiche e mentali.

Attività 22 – Attenti al vulcano

Obiettivi terapeutici

- Riconoscere e comprendere l'intensità del Mode Bambino Arrabbiato.

- ▶ Favorire la consapevolezza dei segnali fisici e mentali della rabbia.
- ▶ Stimolare la capacità di monitorare le emozioni e prevenire reazioni esplosive.
- ▶ Aiutare il bambino a collegare situazioni specifiche a livelli diversi di rabbia e a strategie di regolazione.

Descrizione

Il bambino immagina la propria rabbia come un vulcano, che può essere in diversi stati di intensità:

- ▶ «Vulcano addormentato» → quando è calmo
- ▶ «Vulcano che fuma» → quando inizia a innervosirsi
- ▶ «Vulcano in eruzione» → quando esplode di rabbia

Eventualmente, i tre livelli del vulcano possono essere disegnati dal bambino oppure rappresentati con immagini stampate.

Per ciascuna situazione reale in cui prova rabbia, il bambino sceglie la carta del Mode Bambino che meglio rappresenta come si sente e associa il livello di intensità del vulcano.

Il bambino descrive:

- ▶ Cosa lo fa arrabbiare
- ▶ Come si comporta quando raggiunge quel livello di intensità
- ▶ Quali segnali fisici o emozionali percepisce

Il terapeuta guida la riflessione su come rilevare segnali precoci della rabbia e quali strategie del Mode Bambino Intelligente e Saggio possono aiutare a prevenire l'eruzione massima.

Materiali

- ▶ Carte rosa dei Mode Bambino (Bambino Arrabbiato, Impulsivo, ecc.).
- ▶ Fogli e colori per rappresentare i diversi vulcani.
- ▶ Pennarelli o adesivi per annotare emozioni, comportamenti e segnali fisici.

Attività 23 – La scala della rabbia

Obiettivi terapeutici

- ▶ Aiutare il bambino a riconoscere i diversi gradi di intensità del Mode Bambino Arrabbiato.
- ▶ Favorire la consapevolezza della progressione della rabbia da segnali lievi a comportamenti esplosivi.
- ▶ Promuovere il riconoscimento dei segnali precoci di escalation emotiva.
- ▶ Stimolare l'identificazione di strategie per interrompere la crescita della rabbia prima dei livelli più alti.

Descrizione

Il terapeuta presenta al bambino le carte che rappresentano diversi modi in cui la rabbia può manifestarsi, da forme lievi a forme intense.

Il bambino osserva tutte le carte e riconosce quali comportamenti gli sono familiari.

Insieme al terapeuta costruisce una scala della rabbia (da 1 a 10), ordinando le carte dal comportamento meno intenso a quello più esplosivo, in base alla propria esperienza.

Per alcuni gradini della scala (soprattutto medi e alti), il bambino descrive:

- ▶ cosa è successo prima
- ▶ cosa ha sentito nel corpo
- ▶ cosa ha pensato
- ▶ cosa ha fatto

Una volta costruita la scala, il terapeuta aiuta il bambino a individuare:

- ▶ i segnali precoci (gradini bassi)
- ▶ il punto di non ritorno (gradini alti)
- ▶ possibili strategie del Mode Bambino Intelligente e Saggio per fermarsi nei gradini intermedi.

Materiali

- ▶ Carte dei comportamenti di rabbia (10 livelli).
- ▶ Base o foglio con scala numerata 1-10 (o scala disegnata).
- ▶ Pennarelli/adesivi per segnare segnali fisici, pensieri e strategie.

Attività 24 – Il diario del drago

Obiettivi terapeutici

- ▶ Favorire l'identificazione del Mode Bambino Arrabbiato nelle situazioni quotidiane
- ▶ Aumentare la consapevolezza dei trigger della rabbia
- ▶ Riconoscere segnali emotivi e comportamentali associati al Mode
- ▶ Promuovere prime strategie di regolazione e distanziamento dal comportamento impulsivo

Descrizione

Il terapeuta introduce la metafora del Drago Interiore, spiegando che rappresenta il Mode Bambino Arrabbiato che a volte si attiva per difendere o reagire.

In seduta si costruisce insieme al bambino il Diario del Drago: può essere un quaderno scelto dal bambino oppure fogli rilegati, personalizzati con disegni del drago.

Ogni pagina del diario viene suddivisa in 4 spazi (con scritte o simboli guida):

- ▶ Cosa ha svegliato il drago? (situazione/trigger)
- ▶ Cosa ha fatto il drago? (comportamento)
- ▶ Come mi sentivo dentro? (emozioni e corpo)
- ▶ Come potevo calmare il drago? (alternative del Mode Intelligente e Saggio)

Il bambino compila 1-3 episodi tra una seduta e l'altra (o in seduta).

Durante l'incontro successivo terapeuta e bambino:

- ▶ rileggono alcuni episodi
- ▶ collegano il drago al Mode Bambino Arrabbiato
- ▶ identificano ricorrenze nei trigger
- ▶ distinguono tra ciò che il drago voleva ottenere e ciò che è accaduto
- ▶ introducono possibili interventi del Mode Intelligente e Saggio («cosa potrebbe fare per aiutarti quando il drago si sveglia?»)

Materiali

- ▶ Quaderno, diario o fogli rilegati.
- ▶ Penne, colori, adesivi.
- ▶ Eventuali disegni/sticker di draghi (facoltativi, anche disegnati dal bambino).
- ▶ Carte Mode Bambino Arrabbiato e Mode Intelligente e Saggio.

Attività 25 – Il palloncino della rabbia

Obiettivi terapeutici

- ▶ Comprendere il legame tra vulnerabilità e rabbia
- ▶ Favorire il riconoscimento delle emozioni sottostanti alla rabbia
- ▶ Mostrare come la rabbia aumenti quando i bisogni/emozioni vulnerabili vengono ignorati

- ▶ Promuovere consapevolezza precoce dell'attivazione del Mode bambino arrabbiato

Descrizione

Il terapeuta introduce il palloncino come simbolo della rabbia: più la rabbia cresce, più il palloncino si gonfia. Il bambino riceve un palloncino sgonfio. Il terapeuta propone o il bambino racconta alcune situazioni in cui si è arrabbiato.

Per ogni episodio il bambino:

- ▶ descrive cosa è successo
- ▶ dice cosa ha fatto quando era arrabbiato
- ▶ gonfia un po' il palloncino

Dopo ogni gonfiaggio il terapeuta guida l'esplorazione della vulnerabilità sottostante con domande come: «prima della rabbia, cosa ti ha fatto male?»; «ti sei sentito triste, deluso, escluso, spaventato...?»; «c'era qualcosa che desideravi o di cui avevi bisogno?».

Se il bambino riesce a riconoscere ed esprimere l'emozione vulnerabile, il terapeuta sottolinea che il palloncino può smettere di gonfiarsi (la rabbia si ferma).

Se invece l'emozione vulnerabile non viene riconosciuta oppure evitata, il palloncino viene gonfiato ancora. Progressivamente si mostra che la rabbia cresce quando la vulnerabilità resta inespressa, fino alla possibile esplosione del palloncino.

Materiali

- ▶ Palloncini gonfiabili.
- ▶ Pennarello (facoltativo, per disegnare una faccia arrabbiata sul palloncino).
- ▶ Spillo o stuzzicadenti (facoltativo, per far scoppiare il palloncino in modo controllato).

Attività 26 – Il semaforo della rabbia

Obiettivi terapeutici

- ▶ Riconoscere i segnali precoci di attivazione della rabbia
- ▶ Differenziare i livelli di intensità del Mode bambino arrabbiato
- ▶ Favorire l'interruzione precoce dell'escalation emotiva
- ▶ Promuovere autoregolazione nel passaggio giallo-rosso

Descrizione

Il terapeuta introduce il semaforo come metafora dei livelli di rabbia.

Su un foglio vengono disegnati tre cerchi (verde, giallo, rosso).

Il bambino pensa a situazioni in cui prova rabbia e le colloca nel colore che rappresenta meglio l'intensità vissuta.

Per ogni colore si esplorano:

- ▶ cosa succede fuori
- ▶ cosa sente dentro
- ▶ cosa fa

- ▶ segnali corporei

Successivamente si lavora sul livello giallo: il terapeuta aiuta il bambino a identificare cosa può fare quando la rabbia sta salendo ma è ancora gestibile («cosa può fare qui per non arrivare al rosso?»).

Materiali

- ▶ Foglio e pennarelli (verde, giallo, rosso).
- ▶ Carte Mode bambino (facoltative, per associare il livello al Mode).

Attività 27 – La clessidra della calma

Obiettivi terapeutici

- ▶ Sperimentare il rallentamento dell'impulso rabbioso
- ▶ Introdurre strategie di regolazione emotiva nel picco di attivazione
- ▶ Aumentare la tolleranza alla frustrazione
- ▶ Rafforzare il Mode intelligente e saggio

Descrizione

Il terapeuta introduce la clessidra come simbolo del tempo necessario perché la rabbia diminuisca.

Il bambino pensa a una situazione recente di rabbia o a un episodio evocato in seduta.

Il terapeuta gira una clessidra (reale o disegnata) e propone al bambino di provare una strategia di calma mentre «la sabbia scende», ad esempio:

- ▶ respirazione lenta
- ▶ contare
- ▶ stringere un oggetto
- ▶ rilassare le mani

Alla fine del tempo il bambino descrive:

- ▶ quanto era intensa la rabbia prima
- ▶ quanto lo è adesso
- ▶ cosa è cambiato nel corpo

Si collega l'esperienza al fatto che la rabbia può scendere se si aspetta e si usano strategie.

Materiali

- ▶ Clessidra reale oppure disegno di clessidra.
- ▶ Piccolo oggetto morbido o antistress (facoltativo).

Attività 28 – La bottega delle emozioni

Obiettivi terapeutici

- ▶ Riconoscere le emozioni vulnerabili sotto la rabbia
- ▶ Differenziare rabbia ed emozioni primarie

- ▶ Aumentare consapevolezza del Mode bambino vulnerabile
- ▶ Favorire verbalizzazione emotiva

Descrizione

Il terapeuta presenta l'idea che sotto la rabbia spesso ci siano altre emozioni.

Dopo aver raccontato un episodio di rabbia, il bambino osserva diverse emozioni possibili (es. tristezza, delusione, paura, ingiustizia, esclusione, frustrazione) come fossero sullo scaffale di un negozio.

Il bambino sceglie dallo «scaffale» quale emozione «stava sotto» la sua rabbia.

Si esplora poi:

- ▶ cosa ha fatto nascere quell'emozione
- ▶ cosa avrebbe avuto bisogno in quel momento
- ▶ come avrebbe potuto esprimerla senza rabbia

Materiali

- ▶ Parole-emozione scritte su foglietti (oppure materiali recuperati da giochi sulle emozioni).
- ▶ Carte Mode bambino (facoltative).

Attività 29 – La pozione della calma

Obiettivi terapeutici

- ▶ Costruire strategie personali di regolazione della rabbia
- ▶ Rafforzare il senso di autoefficacia
- ▶ Attivare il Mode intelligente e saggio in situazioni di attivazione
- ▶ Favorire generalizzazione delle strategie

Descrizione

Il terapeuta propone al bambino di creare la propria «pozione della calma».

Il bambino identifica 2-3 azioni che lo aiutano a calmarsi quando è arrabbiato (es. respirare, allontanarsi, dire cosa prova, chiedere aiuto) e le scrive/disegna come ingredienti di una pozione personale.

Si prova in immaginazione: «sei molto arrabbiato e usi la pozione... cosa succede?».

Il bambino viene invitato a usare questa pozione magica nelle situazioni reali e a riportare l'esperienza durante la prossima seduta.

Materiali

- ▶ Foglio e colori.
- ▶ Disegno di pozione oppure bottiglietta in cui inserire i biglietti su cui il bambino ha scritto le azioni (facoltativo).

Attività 30 – L'eroe della calma

Obiettivi terapeutici

- ▶ Esternalizzare strategie di regolazione della rabbia
- ▶ Attivare Modelli interni positivi
- ▶ Rafforzare il Mode intelligente e saggio
- ▶ Favorire distanziamento dal Mode arrabbiato

Descrizione

Il bambino inventa un personaggio che rappresenta la capacità di restare calmo (nome, aspetto, poteri).

Disegna l'eroe e identifica:

- ▶ quando compare
- ▶ cosa fa quando qualcuno lo fa arrabbiare
- ▶ quali strategie usa
- ▶ cosa direbbe al bambino

Si collega l'eroe al Mode intelligente e saggio: «questa è la tua parte che sa calmarsi».

Il bambino può richiamare mentalmente l'eroe nelle situazioni di rabbia («cosa farebbe il mio eroe?»).

Materiali

- ▶ Fogli e colori.
- ▶ Carte Mode intelligente e saggio (facoltative).

Attività 31 – Caccia al tesoro dei bisogni

Obiettivi terapeutici

- ▶ Favorire l'insight sul legame tra comportamento disfunzionale e bisogni
- ▶ Aiutare il bambino a identificare i bisogni emotivi sottostanti
- ▶ Promuovere la ricerca di modalità più sane di soddisfazione dei bisogni
- ▶ Attivare il Mode intelligente e saggio nella risposta ai bisogni

Descrizione

Il terapeuta nasconde nella stanza alcune carte dei bisogni primari. Il bambino riceve l'indicazione che dovrà trovare gli «indizi dei bisogni» legati a un comportamento problema precedentemente identificato.

Ogni volta che trova una carta/bisogno:

- ▶ il terapeuta richiama una situazione in cui è emerso il comportamento disfunzionale
- ▶ il bambino esplora se quel bisogno era presente o non soddisfatto
- ▶ si collega il bisogno al comportamento («forse il tuo comportamento stava cercando questo»)

Dopo aver trovato più bisogni, il terapeuta introduce la domanda: «come potrebbe il tuo Mode intelligente e saggio aiutarti a soddisfare questo bisogno senza quel comportamento?».

Il bambino prova a formulare alternative più funzionali.

Materiali

- ▶ Carte gialle dei bisogni primari.
- ▶ Carte Mode disfunzionale e Mode intelligente e saggio (facoltative).

Attività 32 – Il protettore

Obiettivi terapeutici

- ▶ Identificare il Mode parte critica
- ▶ Favorire consapevolezza della funzione protettiva del Mode protettore distaccato
- ▶ Promuovere dialogo tra parti interne (protettore e bambino)
- ▶ Ridurre l'identificazione con il Mode protettivo
- ▶ Attivare il Mode intelligente e saggio nella comprensione del sé

Descrizione

Il terapeuta richiama una situazione in cui il bambino ha attivato il protettore distaccato (evitamento, chiusura, distacco emotivo). Invita il bambino a immaginare cosa succederebbe se quella parte non intervenisse e guida la riflessione con domande esplorative, ad esempio:

- ▶ cosa sentiresti se il protettore non ci fosse
- ▶ cosa potrebbe succedere dentro di te

- ▶ come reagirebbero gli altri
- ▶ di cosa avrebbe paura il protettore
- ▶ cosa sta cercando di proteggere

Il terapeuta aiuta il bambino a riconoscere che il protettore esiste per proteggere una parte vulnerabile e ne valida la funzione, esplorando anche i limiti («quanto ti aiuta davvero?»).

Materiali

- ▶ Carte del protettore distaccato, bambino vulnerabile e Mode intelligente e saggio (facoltative)

Attività 33 – Il detective a caccia del criticone

Obiettivi terapeutici

- ▶ Aiutare il bambino a identificare i pensieri autocritici
- ▶ Riconoscere la voce del Mode critico
- ▶ Favorire la distinzione tra sé e critica interna
- ▶ Avviare la risposta del Mode intelligente e saggio

Descrizione

Il terapeuta introduce l'idea che dentro di noi può esserci una «voce critica» e invita il bambino a fingersi un detective che va «a

caccia» del criticone. Per attivare il gioco, si può anche utilizzare la carta del detective, mostrando al bambino solo il fronte.

Dopodiché, al bambino viene dato il mazzo di carte con alcuni esempi di frasi che la «voce critica» potrebbe pronunciare. In alternativa, si possono nascondere le carte nella stanza e invitare il bambino a cercarle.

Per ogni carta il bambino:

- ▶ legge la frase
- ▶ indica se somiglia a qualcosa che sente dentro di sé
- ▶ racconta quando gli capita

Le carte riconosciute vengono raccolte davanti al bambino come «indizi del critico».

Il terapeuta guida poi la riflessione su:

- ▶ come fanno sentire queste frasi
- ▶ cosa fanno venire voglia di fare o evitare
- ▶ quando il critico compare più spesso

Si conclude introducendo che esiste anche una parte saggia che può rispondere.

Materiali

- ▶ Carte con frasi del critico
- ▶ Carta detective (facoltativa)

Attività 34 – Una torcia per il critico invisibile

Obiettivi terapeutici

- ▶ Riconoscere l'attivazione automatica del Mode critico
- ▶ Collegare situazioni quotidiane e autocritica
- ▶ Rendere visibile la voce critica interna
- ▶ Favorire consapevolezza metacognitiva

Descrizione

Il terapeuta spiega che a volte il critico parla «di nascosto», senza che ce ne accorgiamo.

Il bambino viene quindi invitato a «fare luce» sulle frasi del critico invisibile, partendo da situazioni di vita quotidiana che lo riguardano.

Si procede poi chiedendo al bambino di pescare alcune carte dal mazzo delle situazioni.

Per ogni situazione il bambino:

- ▶ immagina cosa potrebbe dire il suo critico
- ▶ sceglie tra le carte-frase del critico quella più simile, oppure la riformula a parole sue e la scrive su un foglio
- ▶ la colloca al centro del tavolo.

Mentre il bambino dispone le frasi al centro, il terapeuta può illuminarle con una torcia, per rendere visibile la presenza del critico e sottolineare come, nella vita di tutti i giorni, sia spesso difficile accorgersi della sua voce, ma che insieme stanno riuscendo a riconoscerla.

Il terapeuta aiuta poi il bambino a osservare:

- ▶ quando il critico compare più spesso
- ▶ in quali situazioni
- ▶ che effetto fa dentro di lui

Materiali

- ▶ Carte con situazioni quotidiane.
- ▶ Carte con frasi del critico.
- ▶ Torcia/lampada reale o disegnata (facoltativo).

Attività 35 – Il memory del critico e del saggio

Obiettivi terapeutici

- ▶ Favorire il confronto tra Mode critico e Mode intelligente e saggio
- ▶ Apprendere risposte interne più compassionevoli
- ▶ Rafforzare il Mode intelligente e saggio
- ▶ Ridurre l'impatto della critica interna

Fasi in cui può essere utile (Carte lilla)

- ▶ Identificazione del Mode parte critica
- ▶ Comprensione e validazione del Mode disfunzionale
- ▶ Confrontazione empatica/aiutante
- ▶ Rafforzamento del Mode intelligente e saggio

Descrizione

Si prepara un memory usando le carte con le frasi del critico e con le risposte del saggio. Le carte vengono mescolate e disposte coperte.

Il bambino gira due carte per volta cercando la frase del saggio che può essere utile per rispondere alla frase del critico.

Qui proponiamo gli abbinamenti «corretti», ma il terapeuta può liberamente adattarli o modificarli durante il gioco, anche in base alle competenze del bambino:

Non sei capace	Sto imparando e ogni giorno miglino un po'
Fai sempre errori	Tutti fanno errori quando provano a imparare qualcosa di nuovo
Non fai mai niente di giusto	Ci sono cose che so già fare bene
Gli altri sono meglio di te	Ognuno ha i suoi tempi e le sue capacità
Dovresti farcela senza sbagliare	Sbagliare fa parte dell'imparare
Sei lento	Ognuno ha la sua velocità nel fare le cose, la fretta non va sempre bene
Sei un disastro	Questa cosa era difficile e non significa che io sia sbagliato
Se sbagli, deludi tutti	Posso sbagliare ed essere comunque amato

Non ti impegni abbastanza	Sto facendo del mio meglio adesso
Non sei abbastanza bravo	Il mio valore non dipende da questo risultato

Quando il bambino trova una coppia:

- ▶ legge entrambe le frasi
 - ▶ il terapeuta chiede quale delle due frasi, secondo lui, «fa stare meglio»
 - ▶ si esplora quando potrebbe usare la risposta saggia
- A fine gioco si scelgono 1-2 risposte sagge da copiare su un foglio e portare con sé.

Materiali

- ▶ Carte con frasi del critico.
- ▶ Carte con risposte del saggio.
- ▶ Fogli, penne, colori.

Attività 36 – Il viaggio del piccolo esploratore

Obiettivi terapeutici

- ▶ Esplorare schemi mentali e ferite emotive.
- ▶ Favorire la consapevolezza dei propri stati emotivi e delle reazioni emotive.

- ▶ Stimolare la capacità di riconoscere modalità disfunzionali e risorse interne.

Descrizione

Il «viaggio del piccolo esploratore» è pensato come un percorso graduale, da svolgere in più sedute.

Prima seduta

Il terapeuta introduce il concetto di viaggio immaginario in un mondo fantastico.

Il bambino crea uno o due personaggi principali che rappresentano i suoi schemi o ferite emotive (es. il Critico Ingiusto, il Bambino Vulnerabile Solo).

Si esplora un episodio semplice o recente in cui il bambino ha provato una certa emozione, collegandola ai personaggi.

Il terapeuta guida brevemente la riflessione su cosa prova il bambino e come reagisce in quella situazione.

Sedute successive

Si introducono nuovi personaggi o nuove «prove emotive» nel viaggio.

Il bambino affronta scenari più complessi, rispondendo a domande guidate del terapeuta su emozioni, pensieri e strategie possibili.

Si esplora come i personaggi interagiscono tra loro e come le risorse interne (es. Mode Saggio) possono aiutare a risolvere o affrontare le sfide.

Ogni seduta termina con un momento di riflessione condivisa: cosa ha imparato il bambino sul proprio funzionamento emotivo e come può applicarlo nella vita reale.

Materiali

- ▶ Fogli o quaderni per disegnare i personaggi o prendere appunti.
- ▶ Matite, pennarelli o colori.
- ▶ Eventuali pupazzi o oggetti simbolici da usare per rappresentare i personaggi.

Attività 37 – Emozioni in scena

Obiettivi terapeutici

- ▶ Esplorare i Mode attraverso l'espressione corporea e vocale.
- ▶ Favorire la consapevolezza del proprio comportamento e postura in relazione ai Mode.
- ▶ Stimolare la capacità di osservare e modulare le proprie reazioni emotive.

Descrizione

Il bambino e il terapeuta inscenano piccole rappresentazioni teatrali in seduta.

Il bambino interpreta diversi Mode (es. Bambino Felice, Bambino Arrabbiato, Bambino Vulnerabile): attraverso voce, gesti e posture, esplora come ciascun Mode influenza comportamenti ed emozioni.

Dopo ogni scena, si riflette insieme su ciò che il bambino ha provato e su come i Mode possono interagire o cambiare in situazioni simili nella vita reale.

Materiali

- ▶ Spazio libero per movimento e improvvisazione.
- ▶ Eventuali pupazzi, oggetti simbolici o costumi semplici per rappresentare i Mode.
- ▶ Carte rosa dei Mode (facoltative).

Bibliografia

- Loose, C., Graaf, P., Zarbock, G., & Holt, R. A. (2023). *La schema therapy per l'età evolutiva. Manuale per il clinico*. Edizione italiana a cura di S. Terenzi e R. Capo. Edizioni Centro Studi Erickson, Trento.
- Terenzi, S., Loose, C., (a cura di) *Modelli integrati di Schema Therapy per l'età evolutiva: Aggiornamento, pratica e applicazioni cliniche per il trattamento dei bisogni emotivi*. Edizioni Centro Studi Erickson, Trento.
- Terenzi, S., Loose, C., Capo, R. Case (2024) *Conceptualization in Childhood Schema Therapy. Phases of Mode Sketch*. *Neuropsicologia Psicoterapia e Riabilitazione*. 2 (1), 41-64. Edizioni Centro Studi Erickson, Trento. Doi: 10.14605/NRP212402
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2018). *Schema therapy. La terapia cognitivo-comportamentale integrata per i disturbi della personalità*. Edizione italiana a cura di A. Carrozza, N. Marsigli e G. Melli. Edizioni Centro Studi Erickson, Trento.

AUTORE

Stefano Terenzi. Psicologo clinico e Psicoterapeuta, Trainer/Supervisore in Schema Therapy con i Bambini e gli Adolescenti, Didatta dell'Accademia di Neuropsicologia dello Sviluppo, Docente delle Scuole di Specializzazione del Consorzio Universitario Humanitas di Roma, Docente della LUMSA Human Academy, Presidente dell'Associazione Italiana Schema Therapy Bambini e Adolescenti (AIST-BA).

