Affrontare le emozioni difficili con l'ACT

Un programma di Acceptance and Commitment Therapy per migliorare le abilità di regolazione emotiva in età evolutiva

Marta Schweiger

MATERIALI
PSICOLOGIA

Curatela della serie di Francesca Pergolizzi
e Giovambattista Presti

ACT Kids

Erickson

IL LIBRO

AFFRONTARE LE EMOZIONI DIFFICILI CON L'ACT

Affrontare le emozioni difficili con l'ACT è un intervento basato sull'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), progettato per accompagnare bambini e bambine tra i 7 e i 12 anni nello sviluppo della regolazione emotiva e della flessibilità psicologica, anche in presenza di ansia, paura, tristezza o frustrazione.

All'interno di un contesto narrativo ispirato alla navigazione in mare, il modello ACT viene tradotto in un percorso esperienziale chiaro e pronto all'uso, che integra attività pratiche, giochi terapeutici e materiali strutturati.

Il programma si articola in 10 incontri progressivi, ciascuno guidato da una metafora chiave (osservare le onde, gettare l'ancora, orientarsi con la bussola...), ed è pensato per favorire apprendimento attivo, coinvolgimento emotivo, interazione fra pari e generalizzazione delle abilità nella vita quotidiana. I processi ACT sono adattati all'età evolutiva senza semplificazioni riduttive, mantenendo coerenza teorica ed efficacia clinica.

Imparare a navigare le emozioni, anche in mari agitati

Il volume offre:

- una cornice teorica, solida e aggiornata sull'ACT in età evolutiva;
- una parte operativa dettagliata, con esercizi, schede fotocopiabili e materiali online;
- indicazioni cliniche per l'utilizzo in piccoli gruppi o nel setting individuale.

Uno strumento pensato per chi lavora nel campo della psicologia e psicoterapia dell'età evolutiva e desidera integrare l'ACT nel lavoro clinico in modo strutturato, coinvolgente ed evidence-based.

L'AUTRICE

MARTA SCHWEIGER

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, con perfezionamento in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) e Mindfulness. Svolge interventi clinici con bambini, adolescenti e adulti e si occupa di sostegno a genitori e personale sanitario. È socia fondatrice del Centro Interazioni Umane di IESCUM e docente nelle scuole di Psicoterapia ASCCO e Humanitas, riconosciute dal MUR.

ACT&KIDS

CURATELA DELLA SERIE DI FRANCESCA PERGOLIZZI E GIOVAMBATTISTA PRESTI

Ideata e sviluppata da Francesca Pergolizzi e Giovambattista Presti, la serie ACT&Kids offre materiali e strumenti pratici nati da anni di esperienza nella ricerca e nella clinica. I contenuti, solidamente ancorati ai principi dell'ACT, traducono la teoria in pratiche di lavoro per psicoterapeuti, psicologi e professionisti dell'età evolutiva.

€ 21,50

9 788859 045458

www.erickson.it

MATERIALE ONLINE vai su:
https://risorseonline.erickson.it

INDICE

7 Prefazione (*Francesca Pergolizzi*)

11 Cap. 1 L'Acceptance and Commitment Therapy e la regolazione emotiva

23 Cap. 2 Presentazione del programma

35 Bibliografia

PARTE OPERATIVA – Mettersi in mare: incontri, esercizi e materiali

41 Incontro 1 Conoscere la tua barca: incontrare e apprezzare sé stessi e gli altri

67 Incontro 2 Creare una flotta: sentirsi parte di un gruppo

81 Incontro 3 Osservare le onde: riconoscere gli antecedenti di un'emozione

91 Incontro 4 Gettare l'ancora: usare le abilità di mindfulness

109 Incontro 5 Portare con sé il mal di mare: accogliere e fare spazio a emozioni e sensazioni

119 Incontro 6 Orientarsi con la bussola: connettersi con i valori

133 Incontro 7 Mettersi al timone: impegnarsi ad agire nella direzione scelta

149 Incontro 8 Lasciar volare i gabbiani: prendere le distanze da parole e pensieri che ostacolano

157 Incontro 9 Segnalare con le bandiere: chiedere aiuto in modo efficace

173 Incontro 10 Navigare tutti i giorni: mettere in pratica tutte le abilità

2

Presentazione del programma

Il programma

Modello di intervento

Affrontare le emozioni difficili con l'ACT è un programma educativo e terapeutico per bambini dai 7 ai 12 anni, finalizzato a migliorare abilità emotive e benessere psicologico. Si basa sull'*Acceptance and Commitment Therapy/Training* (ACT), modello fondato su solide evidenze scientifiche che allena i processi psicologici utili a vivere pienamente anche in presenza di emozioni dolorose.

I processi ACT sono stati adattati all'età evolutiva e tradotti in un linguaggio narrativo e metaforico centrato sul tema della navigazione, che rende concetti astratti accessibili e coinvolgenti. Ogni processo viene allenato tramite esercizi pratici, giochi ed esperienze che stimolano curiosità, partecipazione e apprendimento attivo.

Il percorso è pensato per piccoli gruppi, guidati da uno psicologo o psicoterapeuta, ma può essere proposto anche in un contesto clinico individuale.

Il programma integra cinque elementi qualificanti:

1. *Scientificità:* attività basate su un modello validato, applicabile in psicoterapia e in contesti educativi.
2. *Intervento processuale e transdiagnostico:* focus sui processi psicologici, non sui sintomi, con accorgimenti per specifiche condizioni cliniche.
3. *Approccio evolutivo:* strumenti calibrati sulle competenze di bambini nella fascia di età 7–12 anni, con alcune varianti specifiche per i più piccoli o grandi.
4. *Apprendimento esperienziale*: giochi, metafore, attività corporee e materiali visivi come via principale all'apprendimento.
5. *Dimensione relazionale e contestuale*: lavoro di gruppo e coinvolgimento dei genitori per favorire cooperazione, abilità sociali e generalizzazione ai contesti quotidiani.

Obiettivi

La finalità generale del programma è promuovere nei bambini abilità di regolazione emotiva e di flessibilità psicologica. In particolare, si propone di favorire:

- la *consapevolezza delle esperienze* interne (emozioni, pensieri, sensazioni corporee) e delle proprie modalità di risposta;
- una riduzione di *strategie di evitamento e rigidità comportamentali* che sul lungo termine aumentano il carico emotivo e ostacolano la crescita sana;
- l'*accettazione delle emozioni* e sensazioni spiacevoli, come parte integrante dell'esperienza e promuovere il distanziamento dai pensieri che aumentano le emozioni dolorose e ostacolano l'azione;
- *abilità di mindfulness* utili a regolare la propria attivazione fisiologica e allargare le possibilità di scelta nelle situazioni emotive;
- potenziare il *contatto con i valori personali*, che possono svolgere il ruolo di rinforzatori e di guida nei momenti difficili;
- un ampliamento del *repertorio comportamentale* con azioni impegnate nuove, coraggiose e significative;
- le *competenze interpersonali*, come la capacità di chiedere aiuto, collaborare e sostenersi fra pari;
- una *relazione positiva e flessibile con sé stessi*, integrando le proprie fragilità e risorse.

Struttura del programma e del singolo incontro

Il programma (tabella 2.1) è articolato in *10 incontri*, a cadenza settimanale. Ogni incontro ha una durata complessiva di circa *1 ora e 30 minuti* (oppure 2 ore per gruppi numerosi) e presenta una struttura ricorrente articolata in 4 fasi.

1. *Apertura* (15 minuti circa): un breve rituale di accoglienza crea continuità con gli incontri precedenti; il gruppo o il bambino rivede insieme al conduttore l'allenamento svolto a casa, così da valorizzare le esperienze fatte e dare un senso di progressione al percorso.
2. *Metafora guida* (10 minuti circa): si presenta il simbolo dell'incontro e si racconta la metafora corrispondente in modo da avvicinarsi in modo intuitivo e coinvolgente ai processi psicologici oggetto della sessione.
3. *Attività esperienziali* (50 minuti circa): due o tre «allenamenti» proposti in forma di giochi, attività creative o corporee, piccoli esperimenti o esercitazioni; permettono ai bambini di sperimentare direttamente l'abilità in un contesto di apprendimento.
4. *Conclusione* (15 minuti circa): ogni bambino scrive i propri «appunti di bordo» sul diario personale; si introduce l'*allenamento a casa*, da svolgere con l'aiuto di un adulto significativo.

La tabella che segue sintetizza la struttura globale e progressiva del programma, con la scansione dei 10 incontri.

I destinatari

Target dell'intervento

Il programma *Affrontare le emozioni difficili con l'ACT* è rivolto a *bambini di età compresa fra i 7 e i 12 anni* che presentano una delle condizioni di seguito descritte.

TABELLA 2.1
Struttura del programma

N.	Metafora	Contenuto	Processi ACT
1	Conoscere la tua barca	Il percorso e come partecipare al meglio; le caratteristiche individuali; la conoscenza reciproca senza stigmatizzazioni.	– Sé come contesto – Momento presente – Perspective taking
2	Creare una flotta	La collaborazione in gruppo, il valore dei singoli e il loro contributo al gruppo, dare e ricevere supporto.	– Valori – Azione impegnata – Momento presente – Accettazione – Prosocialità
3	Osservare le onde	Gli eventi che precedono e i contesti in cui si manifesta un'emozione; raccontare e ascoltare in modo funzionale «gli eventi emotivi», condivisione e vicinanza.	– Momento presente – Accettazione – Defusione – Compassione/comune umanità
4	Gettare l'ancora	Imparare a fermarsi e notare; distinguere tra fatti e opinioni; usare il respiro, il corpo e i cinque sensi per ancorarsi al presente.	– Momento presente – Sé come contesto
5	Portare con sé il mal di mare	Le sensazioni fisiche che contraddistinguono un'emozione; entrare in contatto con emozioni spiacevoli o difficili; un atteggiamento curioso e accogliente verso la propria emotività.	– Momento presente – Accettazione – Defusione – Disperazione creativa
6	Orientarsi con la bussola	Obiettivi e rinforzatori personali; valori personali e condivisi nel gruppo; usare valori e obiettivi per orientarsi.	– Valori – Azione impegnata – Momento presente
7	Mettersi al timone	La distinzione fra esperienza interna (emozione) e azione esterna (comportamento); la libertà di scelta anche in presenza di emozioni intense; l'ampliamento del repertorio comportamentale.	– Azione impegnata – Valori – Accettazione – Sé come contesto
8	Lasciar volare i gabbiani	I pensieri e le parole altrui che catturano la nostra attenzione e ci ostacolano; la possibilità di osservare e lasciar essere i pensieri; la differenza fra essere bloccati nei pensieri e agire in direzione dei valori.	– Sé come contesto – Defusione – Disperazione creativa
9	Segnalare con le bandiere	Chiedere e offrire aiuto nelle situazioni difficili; quando, come e a chi manifestare il proprio bisogno; la rete di supporto personale.	– Azione impegnata – Accettazione – Perspective taking – Prosocialità
10	Navigare tutti i giorni	Riassumere le abilità e integrarle in un'unica cornice; coltivare le abilità nella vita quotidiana; valorizzare il percorso svolto e l'impegno individuale e collettivo.	Tutti i processi

Il programma è indicato per bambini che presentano un *disturbo di tipo internalizzante* e che necessitano di un intervento psicoterapeutico mirato. Fra i principali:

- disturbi d'ansia
- disturbo ossessivo-compulsivo
- disturbi correlati a trauma e stress
- disturbi depressivi
- disturbi somatici e somatoformi.

INCONTRO 1

Conoscere la tua barca

Incontrare e apprezzare sé stessi e gli altri

FOCUS SU:

- Il percorso e come partecipare al meglio
- Le caratteristiche individuali
- La prima conoscenza reciproca senza stigmatizzazioni

PER MIGLIORARE:

- L'alleanza terapeutica e l'impegno nel percorso
- La capacità di osservare, accogliere e mostrare le proprie caratteristiche
- La possibilità di essere visti e vedere gli altri nelle proprie peculiarità, integrando somiglianze e differenze

PROCESSI ACT IN GIOCO

Questo incontro lavora in particolar modo sui processi che si collocano nella parte centrale dell'Hexaflex.

- *Sé come contesto:* la metafora e gli esercizi lavorano sulle capacità di osservare senza giudicare le caratteristiche che ciascuno presenta in questo momento. Al posto di una visione di sé rigida, stabile e basata sul giudizio polarizzato buono / cattivo o giusto / sbagliato viene proposta una visione flessibile e contestuale, le qualità sono aspetti in trasformazione, utili o non utili a seconda del momento e della situazione, che non ci definiscono mai completamente.
- *Momento presente:* l'incontro allena a osservare l'ambiente esterno e quello interno con un atteggiamento di curiosità e apertura.

Tutti i processi ACT sono collegati fra loro e dunque potenzialmente ciascun incontro e ciascuna attività legata a un processo tocca anche gli altri; in questo caso: la *defusione* dalle etichette rigide, l'*accettazione* delle caratteristiche e di come ci fanno sentire, *l'azione impegnata* nell'esporsi davanti agli altri e accoglierli, i *valori* nell'apprezzare e voler bene a sé stessi e agli altri.
L'incontro infine utilizza e promuove le abilità di *perspective taking*. La metafora invita i bambini a prendere un punto di vista diverso in relazione a sé stessi e gli esercizi in gruppo li stimolano ad assumere la prospettiva di altri.

ACCOGLIENZA E FASE INIZIALE

Aspetta che tutti i bambini con i loro accompagnatori siano arrivati, dai loro il benvenuto e invitali a seguirti dentro la stanza. Con gruppi di bambini sotto gli 8 anni il genitore o altra persona di riferimento accompagna il bambino e si ferma con lui per aiutarlo a introdursi nel nuovo contesto; con gruppi di bambini più grandi i partecipanti entrano nella stanza da soli. Presta particolare attenzione ai casi di bambini con difficoltà o ansia da separazione.

L'introduzione al percorso deve essere concisa ma contenere tutte le informazioni per orientare i partecipanti: tieni dunque in considerazione se i bambini ti conoscono già e cosa è già stato detto loro.
Questa introduzione ha lo scopo di costruire un *consenso informato* che nell'ACT non è solo un foglio firmato dal genitore o un passaggio formale, ma un aspetto molto importante del metodo e dell'alleanza terapeutica e include:

- gli obiettivi del lavoro presentati in termini di processi
- gli strumenti che vengono utilizzati e l'approccio esperienziale
- le regole di partecipazione, l'impegno richiesto, i diritti e le libertà individuali.

Ad esempio, potremmo dire:

Ben arrivati a tutti e a tutte!
Mi chiamo (► nome), condurrò questi incontri e sono molto emozionato/a perché oggi inizia questo viaggio con voi. Vedo che ci siete tutti: (► nomi dei bambini). In questi 10 incontri insieme impareremo a vivere meglio le nostre emozioni, diventeremo dei capitani che hanno tutte le qualità necessarie per navigare nel mare delle emozioni. Secondo voi quali sono queste abilità?
► Accogli le proposte, rinforza quelle più adeguate e completa ciò che manca
E come faremo ad allenare queste abilità? Come si impara a fare qualcosa di nuovo o come si migliora in un'attività? Ad esempio, se vuoi imparare ad andare a cavallo, cosa fai? O se vuoi diventare un pianista che suona bene?
► Lasciamo che i bambini si esprimano portando l'attenzione sul praticare un'abilità con una guida
Io facendo questo lavoro ho scoperto che un modo che funziona molto bene per imparare è fare degli esperimenti, cioè provare a fare qualcosa di nuovo o diverso dal solito e osservare cosa succede. E ho anche capito che si impara meglio quando ci si diverte e quindi faremo anche tanti giochi e attività che spero vi piacciano! Quali sono le cose che vi divertono di più?
► Ascoltare le risposte e possibilmente collegarle alle attività del percorso
E come staremo insieme durante questi incontri? Ecco alcune «regole» importanti per me:

- Io propongo delle attività e voi vi impegnate a partecipare al meglio delle vostre possibilità. Non siete però obbligati a fare qualcosa che in quel momento è troppo spaventoso o difficile, o che non ritenete giusto fare: potete scegliere di non farlo (se vi va potete spiegare perché) e potete osservare l'attività, partecipando quando vorrete.
- Non ci sono risposte giuste e sbagliate. Per quello che farete o direte qui nessuno darà un giudizio o un voto. Si possono avere opinioni e punti di vista diversi e non è necessario che un'opinione vinca sulle altre.
- Quello che scegliamo di condividere qui, resterà in questo gruppo. Significa che se qualcuno racconta che suo fratello gli sta antipatico oppure che ha molta paura degli insetti, non lo racconterete ad altri. Così tutti potremo sentirci più sicuri di raccontare quello che vogliamo.

Avete domande su questo? Vi sembra che queste regole vadano bene per voi?
► Lasciate spazio e rispondete a eventuali domande o commenti
Direi che siamo pronti per partire! Ecco, allora vi chiedo subito di allenare l'abilità dell'immaginazione. Questa stanza in cui siamo adesso è un porto! Si, uno di quei posti sulla riva del mare dove stanno le barche quando si riposano e si preparano. Lo vedete il faro laggiù? E quella nave grossa che sta entrando? E le altre navi ormeggiate? Sentite il rumore delle onde? E il verso dei gabbiani? Cosa altro vedete e sentite in questo porto?
► Se i genitori sono entrati è il momento di salutarli (loro restano in sala d'attesa perché i grandi fanno più fatica con l'immaginazione...) poi lasciate parlare i bambini lasciando spazio alla fantasia.

PRESENTAZIONE DELLA METAFORA GUIDA

La metafora è riportata sul diario individuale, viene condivisa con il gruppo durante l'incontro e potrai farvi riferimento quando hai bisogno di richiamare lo stesso concetto (ricorda: una metafora è più veloce ed efficace di una spiegazione).
Per presentarla al gruppo puoi usare le parole che seguono oppure adattarle al tuo stile e al tuo gruppo.

METAFORA – CONOSCI LA TUA BARCA

Esistono tanti tipi di imbarcazioni e ciascuna barca è diversa dalle altre. Ad esempio, ci sono imbarcazioni a motore, a vela e anche a remi; ci sono barche di dimensioni grandi, medie e piccole; ci sono imbarcazioni utili a trasportare persone, altre che servono per spostare materiali, altre ancora servono per pescare, altre per fare sport… Ognuna di queste barche può fare cose diverse, ma tutte — nessuna esclusa — sono fatte per navigare. Per farle navigare al meglio è importante apprezzarle e averne cura conoscendo le loro caratteristiche.
Anche fra di noi ci sono alcune differenze: ad esempio qualcuno è più alto e qualcuno più basso; qualcuno parla molto, qualcuno è più silenzioso; c'è chi ha un'abilità particolare che all'altra persona manca e viceversa.
E tutte e tutti, nessuna e nessuno escluso, siamo fatti per vivere le nostre emozioni e possiamo imparare a farlo nel modo migliore per noi!

UN BUON CAPITANO/UNA BUONA CAPITANA CONOSCE LE CARATTERISTICHE DELLA SUA BARCA, LE VUOLE BENE E SE NE PRENDE CURA!

Questa metafora comunica intuitivamente i seguenti aspetti:

1. *Ogni qualità personale (fisica, psicologica, comportamentale) è parte naturale dell'ampio spettro dell'essere umano.* Ognuna può essere rispettata e accettata (fermo restando che alcuni comportamenti non sono compatibili con lo stare in gruppo).

2. *Non ci sono caratteristiche migliori o peggiori di altre in assoluto.* La loro funzionalità dipende in larga parte dal contesto (il luogo, il momento, il gruppo, e anche come noi stessi ci rapportiamo a quella caratteristica), allo stesso modo in cui una canoa non è né migliore né peggiore di un peschereccio.
3. *Vivere le proprie emozioni è un'abilità dell'essere umano,* come per una barca navigare. Questo non significa che sia sempre facile, o possibile in tutte le condizioni.
4. *Conoscere sé stessi aiuta il rapporto con le proprie emozioni:* imparare a guardare le proprie caratteristiche attuali (senza *fondersi* con esse) e accoglierle è un primo passo per gestire con flessibilità ed efficacia anche gli stati emotivi.
5. *Io non sono le mie caratteristiche, sono piuttosto quella parte che osserva e conosce queste caratteristiche,* così come il capitano non è la barca, è colui che guida la barca e se ne prende cura. Questa distinzione è molto importante in riferimento al processo del *sé come contesto*. Infatti «il capitano» corrisponde alla domanda: «chi sono io?», che ha come possibili risposte: «io sono quella parte che osserva il mare, che sceglie come orientare il timone, ecc.» ovvero il sé che osserva o sé come contesto. «La barca» invece corrisponde alla domanda: «Come sono in questo momento?» che ha come possibili risposte «Sono una bambina di 8 anni, sono timida e so disegnare bene», ovvero il *sé come contenuto.*

NOTA BENE. Tutti i punti sopra elencati vengono esplicitati per te come conduttore: non serve spiegarli ai bambini, poiché la forza del linguaggio metaforico sta proprio nel lasciare derivare autonomamente significati. Cerca di accogliere commenti e domande «restando nella metafora», privilegiando esempi concreti e stimolando la riflessione a partire dalla propria esperienza.

ESERCIZI

Nelle pagine seguenti viene presentata la descrizione dettagliata degli esercizi.

CONCLUSIONE

Per la fase conclusiva ti servono i materiali che seguono.

- *Distintivi di capitano.* Per ciascun bambino un porta-cartellino in plastica (tipo badge da appendere al collo o fissare all'abbigliamento), con un cartoncino che riporta il titolo «Capitano» e il suo nome; sotto deve restare lo spazio per accogliere 10 stelline. Distribuisci i distintivi a inizio incontro e raccoglili alla fine, conservandoli per l'incontro successivo.
- *Stelline adesive.* Piccoli adesivi a forma di stella o altro simbolo significativo della dimensione adeguata al distintivo. A conclusione di ogni incontro il bambino ne attaccherà una sul cartoncino con il nome.
- *Diario di bordo.* Per ciascun bambino stampa e rilega una copia del diario di bordo che trovi nei materiali online. Il bambino segnerà i suoi appunti alla fine dell'incontro, lo porterà a casa per svolgere l'allenamento con il genitore e lo riporterà all'incontro successivo.

Abbiamo lavorato bene insieme per conoscere le caratteristiche di tutte le nostre barche e presto saremo pronti per uscire dal porto e scoprire il mare! Vi siete guadagnati il distintivo di capitano! Quando lo indosseremo dovremo rispettare le regole della nostra flotta (► che verranno stabilite nell'incontro 2).

Si consegnano ai bambini i distintivi e la prima stellina da attaccare.

Ho un'altra cosa da consegnare a ciascuno di voi. Tutti i capitani hanno un diario di bordo, dove annotano le cose più importanti che accadono e le informazioni più utili per la navigazione.
Anche noi avremo un diario di bordo e ad ogni incontro ne completeremo una parte qui e una a casa insieme a mamma o papà (► nel caso sia utile cita altre persone di riferimento); ricordatevi poi di riportarlo al prossimo incontro!
Ora andate alla pagina dell'incontro 1, dove trovate l'immagine della barca, la descrizione dell'abilità e poi una pagina vuota. In quella pagina adesso avrete il tempo di segnare i vostri appunti di capitano: scrivere o disegnare qualcosa che volete ricordare di questo incontro.

Se i bambini sono in difficoltà nell'individuare cosa annotare, puoi fare loro degli esempi e suggerimenti legati al tema dell'incontro e alle attività svolte. Ad esempio, per questo incontro, potrebbero scrivere una loro qualità, una cosa che hanno in comune con il gruppo, una dedica alla propria barca; oppure, più in generale, annotare un'immagine, una parola o un momento del gioco che li ha colpiti, una scoperta che gli è stata utile. Possono scegliere una frase, un simbolo, un motto o qualsiasi altra cosa funzioni per loro per focalizzare l'attenzione su un aspetto e ricordarlo.

ALLENAMENTO A CASA

L'allenamento a casa viene spiegato sul diario individuale, ma è opportuno introdurlo alla fine dell'incontro. Per i gruppi dei bambini più piccoli fai entrare la persona di riferimento prima della spiegazione.

Come abbiamo detto a inizio incontro, quando si impara qualcosa, occorre esercitarsi, allenarsi più volte per farlo sempre meglio. Quindi dopo ogni incontro e prima di ritrovarsi tutti insieme la settimana successiva, ciascun capitano si allenerà a casa propria. Lo farete con l'aiuto dei vostri genitori, un po' perché fare le cose insieme di solito è più facile e divertente, un po' perché così aiutiamo anche loro! Anche gli adulti hanno bisogno di allenarsi per navigare al meglio nel mare delle loro emozioni.

L'allenamento di questa settimana si intitola «Un fiore da portare in viaggio»: nel disegno del fiore sul diario di bordo i genitori scrivono delle qualità del proprio figlio che apprezzano e che lo rendono unico. Se vuole il bambino farà lo stesso disegnando su un foglio a parte un fiore che regalerà a mamma/papà o chi si prende cura di lui.

LA TUA BARCA

ESERCIZIO 1.1

MATERIALI, PREPARAZIONE E UTILIZZO

- SCHEDA 1.1 – *Immagini delle imbarcazioni*. Vanno fotocopiate in un numero che sia almeno il doppio di quello dei bambini, per garantire la scelta.
- Diverse tipologie di colori: pennarelli, pastelli, matite colorate.
- Altri materiali per la personalizzazione dell'immagine come matite per disegnare, sticker, stencil, timbri, immagini ritagliate da incollare.

SVOLGIMENTO

Invitiamo ciascun bambino a fermarsi qualche momento a guardare le immagini delle barche per poi sceglierne una che lo rappresenti. A turno ciascuno sceglie uno dei disegni, lo colora, e se vuole lo personalizza aggiungendo al disegno dei particolari. (Se due bambini desiderano lo stesso tipo di imbarcazione si invita il secondo a sceglierne una diversa che comunque lo rappresenti; in alternativa si possono accettare due imbarcazioni dello stesso tipo, personalizzate). Quando il tempo da dedicare alla colorazione sta per terminare si avvisano tutti di portare a termine il lavoro.
Ci si rimette in cerchio e a turno ciascuno dice il suo nome, mostra la barca che ha scelto e personalizzato e racconta in che modo lo rappresenta. Gli altri ascoltano in silenzio. Puoi semplicemente dire «grazie!» seguito dal nome del bambino dopo che ha finito di parlare.
Termina chiedendo se qualcuno vuole aggiungere qualcosa o ha delle domande da fare ricordando che nessuno è obbligato a rispondere alle domande degli altri se non lo desidera o non se la sente.

ATTEGGIAMENTO DEL CONDUTTORE

Questa prima attività è volutamente semplice e non necessita di una guida molto strutturata. Il tuo compito sarà quello di promuovere una buona accoglienza dei bambini e facilitare l'ambientamento creando la possibilità per loro di familiarizzare con te, con il luogo e i materiali, con i compagni. Potrai farlo in diversi modi: predisponendo tavoli e sedie ma anche permettendo di colorare per terra se possibile; offrendo diversi colori e altri materiali per personalizzare le barche; mostrando ai bambini che apprezzi la loro presenza. Mentre i bambini colorano è un ottimo momento per facilitare lo scambio di parole, sguardi, materiali fra di loro in modo da iniziare a conoscersi e collaborare in maniera informale.
Per trasmettere l'idea che «navighiamo tutti nello stesso mare» anche tu parteciperai all'esercizio scegliendo una barca che farà da guida alla flotta.

ATTENZIONI A CASI PARTICOLARI E ALLE DIVERSE ETÀ

Ci potrebbero essere nel gruppo bambini molto timidi, inibiti o con ansia sociale, per cui è difficile parlare davanti al gruppo. Certamente un obiettivo sarà portarli ad aprirsi ma costringerli o insistere affinché parlino

potrebbe ottenere l'effetto opposto e aumentare la loro chiusura. In modo coerente con l'approccio ACT, per promuovere un'esposizione graduale e guidata dai valori liberamente scelti, puoi chiedere a tutti di dire il proprio nome davanti agli altri e mostrare la loro barca e rinforzare questo primo passo. In un secondo giro potranno spiegare perché hanno scelto proprio quella barca e in che modo li rappresenta: ciascuno sarà libero di non parlare o di farlo nella misura in cui lo desidera. Se qualcuno resta in silenzio, finito il giro puoi chiedergli se ora desidera dire qualcosa (a volte l'esempio degli altri funziona per sbloccare un comportamento), accettando serenamente il suo no se tuttora rifiuta.
Per i bambini più piccoli è certamente utile fornire degli esempi di cosa si intende con «in che modo quella barca ti rappresenta», dicendo qualcosa come *«ad esempio una bambina con cui ho fatto la stessa attività ha preso il motoscafo perché le piace correre e non sta mai ferma e l'ha colorato di viola e verde perché sono i suoi colori preferiti»*. Fornire esempi è sempre utile anche con i più grandi, avendo cura di adattare la complessità e il linguaggio a seconda dell'età.

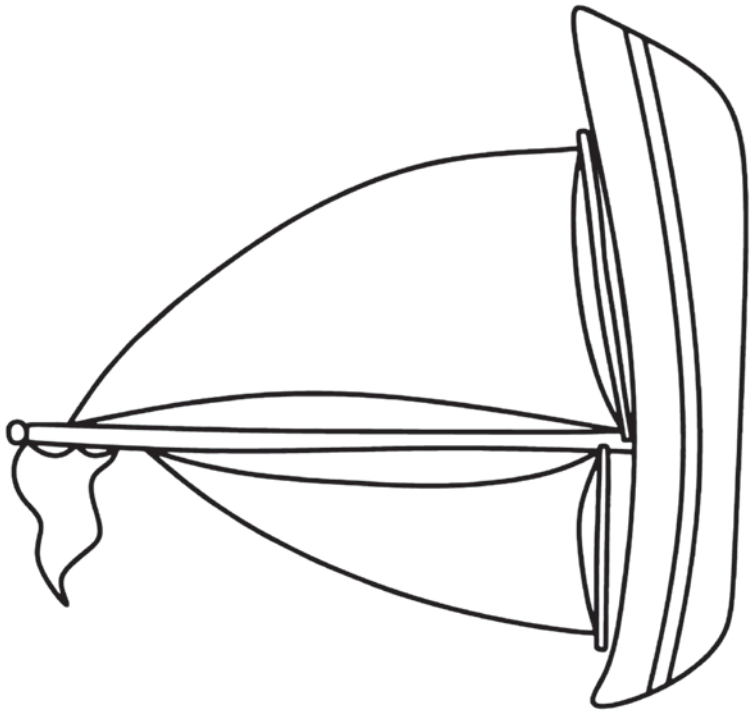
ADATTAMENTO PER UN PERCORSO INDIVIDUALE

Questa attività può essere svolta anche in un percorso individuale con gli stessi obiettivi. In assenza di un gruppo, per rinforzare il concetto che tutti affrontiamo il mare e ciascuno è unico e favorire il perspective taking puoi:

- svolgere l'esercizio insieme al bambino
- fare riferimento ad altri bambini che hai conosciuto
- porgli domande sulle altre persone che navigano nel mare della sua vita: quale barca le rappresenta meglio?

Tenendo presente il livello di sviluppo cognitivo ed emotivo, partendo dalla metafora e attraverso un dialogo clinico *ACT-oriented* indaga e stimola la consapevolezza delle caratteristiche personali; puoi anche lavorare per favorire un atteggiamento di apprezzamento e benevolenza verso tali caratteristiche.

SCHEDA 1.1 IMMAGINI DELLE IMBARCAZIONI



 © 2026, M. Schweiger, *Affrontare le emozioni difficili con l'ACT,* Trento, Erickson

INCONTRO 2

Creare una flotta

Sentirsi parte di un gruppo

FOCUS SU:
- La collaborazione in gruppo
- Il valore e la partecipazione dei singoli
- Il contributo al benessere del gruppo, dare e ricevere supporto

PER MIGLIORARE:
- Il senso di appartenenza
- Comportamenti prosociali
- Il rispetto delle regole

PROCESSI ACT IN GIOCO

Questo incontro si focalizza in particolar modo sui processi che si collocano nella parte destra dell'Hexaflex come collante del gruppo.

- *Valori*: la metafora e gli esercizi lavorano sulle capacità di condividere con il gruppo direzioni e qualità importanti.
- *Azione impegnata*: le attività stimolano ad assumere e portare avanti un impegno nei confronti di sé stessi e degli altri. In questo contesto, le regole per una convivenza serena e funzionale agli obiettivi del percorso non vengono calate dall'alto come doveri ma stabilite dal gruppo come intenzioni e azioni concrete verso i valori comuni.

Le attività proposte sollecitano anche altri processi dell'Hexaflex:

- *Contatto con il momento presente,* necessario per accorgersi di quando ci si allontana dai comportamenti scelti. L'aiuto del conduttore a ricordare le regole stabilite per il gruppo, infatti, non va inteso come un rimprovero ma come uno stimolo discriminativo utile a «tornare presente» per poter scegliere consapevolmente.
- *Accettazione,* intesa come riconoscimento e spazio per tutte le emozioni, anche scomode e spiacevoli, che interagire e adattarsi alle esigenze del gruppo potrebbero fare emergere. Se e quando queste emozioni si presentano, il conduttore è infatti attento a dare loro un nome e normalizzarle.

L'incontro, infine, si focalizza sulle *qualità prosociali,* che rivestono un ruolo fondamentale nella visione *ACT-oriented* dell'individuo e delle sue relazioni.

ACCOGLIENZA E FASE INIZIALE

Promuovi un rituale di inizio incontro — che sarà poi ripetuto negli incontri successivi — che funziona come routine familiare e rassicurante, aiuta la transizione del bambino dallo spazio di vita a quello del gruppo. La fase iniziale fa anche da ponte con l'incontro precedente, valorizzando le attività che il bambino ha svolto in autonomia e rispondendo a eventuali domande.

Dai quindi il benvenuto ai bambini con la stanza già opportunamente allestita e organizzata.

Bentornati, capitani! Eccoci qui nel nostro porto. Ed ecco a ciascuno il suo distintivo di capitano da indossare.
Anche oggi ci aspetta un'avventura insieme e per prepararci a partire è utile consultare i nostri diari di bordo… Siamo curiosi di sapere da ciascuno di voi come sono andati i vostri allenamenti a casa: tutti quanti ascoltando possiamo scoprire qualcosa di nuovo.
La volta scorsa abbiamo allenato l'abilità di conoscere e apprezzare sé stessi e a casa avete provato a farlo con i vostri genitori. Chi ci vuole raccontare per primo com'è andata?

Lascia che rompa il ghiaccio un bambino che si sente di farlo, poi prosegui a giro con gli altri.
I bambini potrebbero leggere quello che hanno scritto sul diario di bordo o potrebbero raccontare altri aspetti legati all'esercizio. Parti da quello che ciascuno sceglie di condividere e, tenendo a mente i processi, fai domande per aiutarli a esplorare la loro esperienza, e ringrazia delle condivisioni.
Una volta concluso il giro, raccogli i diari e mettili da parte per la conclusione; invita il gruppo a mettersi in ascolto della metafora che conduce nel nuovo incontro.

NOTA BENE. Lo scopo di questa fase inziale non è verificare che le famiglie abbiano fatto bene i compiti a casa e correggerli ma rinforzare i processi su cui stai lavorando e favorire una generalizzazione. Per questo, se un bambino non ha fatto l'allenamento a casa non lo rimproveri, semplicemente condividi con lui che quando non facciamo qualcosa che ci eravamo impegnati a fare, di solito avviene perché abbiamo incontrato un ostacolo: quindi gli chiedi qual è stato l'ostacolo fuori di lui (es. i miei genitori mi hanno detto «lo facciamo un'altra volta», non trovavo più il diario di bordo) oppure dentro di lui (es. mi sono dimenticato, provavo imbarazzo a parlare con i miei genitori di questo). Se lo individua, puoi proporre un brainstorming di gruppo su come quell'ostacolo può essere superato; se non lo riconosce, puoi invitarlo a osservare nuovamente cosa lo sta ostacolando, se la situazione si ripresenta.
Andare nella direzione scelta anche quando si presenta un ostacolo, è di fatto quello che nell'ACT viene chiamato *«flessibilità psicologica»*, nonché l'obiettivo di questo percorso. Non ti aspetti quindi che i partecipanti al gruppo lo sappiano già fare, ma, oltre agli esercizi strutturati, sfrutti le occasioni che naturalmente si presentano per osservare quali sono le loro abilità attuali, dirigere su di esse la loro attenzione così da allenarle.

PRESENTAZIONE DELLA METAFORA GUIDA

METAFORA – CREARE UNA FLOTTA

Le barche possono viaggiare da sole, ma quando vogliono andare nella stessa direzione navigano molto meglio se si uniscono insieme in una FLOTTA, che è un gruppo di barche che si organizza insieme per raggiungere una meta.

Una flotta serve perché ciascuna barca con le sue caratteristiche può essere utile alle altre e allo stesso tempo può ricevere supporto, collaborazione, amicizia dalle altre. Anche noi possiamo imparare da soli, ma è più divertente e semplice in gruppo; in un gruppo ciascuno può offrire qualcosa agli altri e ricevere qualcosa dagli altri.

UN BUON CAPITANO/UNA BUONA CAPITANA NAVIGA INSIEME ALLA SUA FLOTTA VERSO LA STESSA META E OFFRE IL SUO AIUTO ALLE ALTRE BARCHE!

Questa metafora illustra intuitivamente alcuni punti:

1. *Il senso del lavorare in gruppo ovvero condividere, dare e ricevere supporto da altre persone*. Le terapie cognitivo comportamentali di terza generazione sottolineano come la connessione con gli altri sia uno dei principali sistemi motivazionali per gli esseri umani e il donare agli altri sia una delle direzioni valoriali comuni.
2. *L'importanza per un gruppo di avere una meta comune e ancor più una direzione*. In questo caso la meta, ovvero l'obiettivo, è imparare delle abilità emotive. La direzione è la motivazione sovraordinata, ovvero il valore: per chi o per che cosa questi bambini sono qui, a parlare di emozioni per loro difficili e migliorare? Torneremo più avanti nel percorso su questo processo; il focus di questo incontro è fare emergere i valori già presenti e comuni nel gruppo.
3. *La necessità di organizzarsi per poter efficacemente collaborare e muoversi nella direzione scelta*. Questa organizzazione è data dalle regole che il gruppo sceglie e ciascun membro si impegna a rispettare.

ESERCIZI

Nelle pagine seguenti viene presentata la descrizione dettagliata degli esercizi.

CONCLUSIONE

Procedi come spiegato nell'incontro 1: consegna della stellina; riassunto della abilità dell'incontro; appunti sul diario di bordo, spiegazione dell'allenamento a casa.

ALLENAMENTO A CASA

L'allenamento a casa di questa settimana si intitola «Le flotte della mia vita» e prevede che il bambino completi la grafica presente sul diario di bordo identificando i gruppi di cui fa parte.

LA NOSTRA FLOTTA

ESERCIZIO 2.1

MATERIALI, PREPARAZIONE E UTILIZZO

- SCHEDA 1.1 – *Immagini delle imbarcazioni* colorate e personalizzate nel precedente incontro.
- Penne/matite per scrivere.
- Un cartellone delle giuste dimensioni per contenere tutte le immagini delle barche del gruppo e adatto ad essere appeso nella stanza.
- Colla per carta.

SVOLGIMENTO

Riprendiamo le immagini delle barche che i bambini hanno colorato e personalizzato nel primo incontro e distribuiamo a ciascun bambino la sua. Raccontiamo che ora uniremo le barche in una flotta e che ciascuno ha il compito di capire in che modo la sua barca potrebbe essere utile alla flotta.
Partiamo da un brainstorming rispetto a ciò che, in base alle sue caratteristiche, ciascuna barca può fare per le altre. Possiamo fornire alcuni esempi a partire dalla nostra barca e aggiungerne altri dicendo che è quello che altri capitani in altri gruppi hanno condiviso. Ad esempio: «la mia barca per la flotta può... *spostarsi velocemente fra una barca e l'altra per portare messaggi*» (motoscafo) / *procurare il cibo agli altri capitani* (peschereccio) / *aiutare le altre barche se finisce il carburante* (barca a vela)».
Chiediamo poi ai bambini di scrivere nell'apposito spazio vicino all'immagine una frase che, in modo analogo, descriva in che modo possono essere utili, cosa si impegnano a fare per il gruppo. Ad esempio: «*Per il gruppo io mi impegno... a fare vedere gli esercizi per prima perché sono coraggiosa / a fare i cartelloni perché mi piace scrivere e disegnare / dare consigli saggi perché sono il più grande!*».
Una volta che i bambini hanno terminato, mettiamo al centro il cartellone. A turno ciascuno legge quello che ha scritto e incolla la sua barca sul cartellone. Si conclude trovando insieme un nome per la flotta e scrivendolo sulla parte alta del cartellone.

ATTEGGIAMENTO DEL CONDUTTORE

Se il bambino dovesse fare fatica a entrare e uscire dalla metafora, puoi guidarlo con gentilezza. Tieni però sempre a mente che la metafora serve a orientarlo verso la sua esperienza, quindi non ha senso irrigidirsi sul fatto che dica cose appropriate sulle imbarcazioni!
Il tuo obiettivo, inoltre, è aiutarlo a vedersi come connesso agli altri e capace di contribuire al gruppo: in questo modo è più probabile che metta in atto azioni prosociali quando ce ne sarà l'occasione. Ti interessa quindi che l'azione impegnata identificata dal bambino sia verso qualcosa che è significativo per lui e verso il gruppo, come illustrato nell'esempio.

ESEMPIO

Situazione: Alberto, un bambino di 10 anni alla seconda frase propone *«la mia passione è il calcio e quindi posso fare il capitano della squadra di calcio»*.

Cosa evitare	Cosa fare
Potrebbe venire spontaneo dire qualcosa come: *«Mi spiace Alberto, qui non giocheremo a calcio, pensa a qualcos'altro che potresti fare»*. Questo commento è gentile e vuole probabilmente stimolare il bambino a concentrarsi su qualcosa di più fattibile. Osserviamo però che stiamo perdendo una potenziale occasione per rinforzare il contatto di Alberto con un proprio valore e la possibilità di metterlo al servizio del gruppo. Iniziare con un «no» inoltre potrebbe portarlo a chiudersi e renderebbe più difficile l'esplorazione di altri modi di portare avanti i suoi valori.	Possiamo validare ed esplorare ulteriormente il valore a cui Alberto è connesso e solo successivamente ridirezionare l'azione su qualcosa di più fattibile, ad esempio: **Conduttore:** «È una bellissima idea Alberto! Cos'è che ti piace del calcio e dell'essere il capitano?» **Alberto:** «Mi piace perché si giocano le partite e si può vincere. Mi piace quando vince la mia squadra» **Conduttore:** «Questa è certamente un'abilità utile per il gruppo! Però accidenti, i giochi che ho pensato per voi non comprendono il calcio... ti piace far vincere la tua squadra anche in altri giochi?» **Alberto:** «Si, mi piacciono tutte le gare!» **Conduttore:** «Allora ottimo! Ti andrebbe di impegnarti a coinvolgere i tuoi compagni di squadra nei giochi che faremo perché diano il massimo, in modo che possiate vincere?» **Alberto:** «Si lo posso fare!» **Conduttore:** «Bene! Allora scriviamolo qui ... «coinvolgere tutti i compagni per farci vincere!». In questo modo è possibile identificare meglio il valore di Alberto (raggiungere un obiettivo, vincere) e la sua declinazione sociale (essere un leader positivo, coinvolgere).

ATTENZIONI A CASI PARTICOLARI E ALLE DIVERSE ETÀ

Nel gruppo potrebbero esserci bambini con Disturbo Specifico dell'Apprendimento (DSA) che faticano a leggere o scrivere, o altri all'inizio della scuola primaria che non hanno ancora acquisito bene queste abilità. Non vuoi che queste condizioni diventino un ostacolo alla partecipazione. Quindi, in tutti gli incontri, offri il maggior supporto possibile rispetto a lettura e scrittura: riduci al minimo i testi scritti e per quelli necessari privilegia il carattere maiuscolo, leggi ad alta voce, permetti al bambino di non scrivere e/o ti offri di trascrivere al suo posto quello che dice, non ti occupi degli errori di ortografia ti focalizzi sul contenuto del testo (e sul processo per cui intendi usarlo!).

SCHEDA 2.1 I MIEI VALORI

- [ ] CORAGGIO, ESPLORARE, PROVARE ...
- [ ] SUPERARE LE SFIDE, VINCERE, ESSERE FORTE ...
- [ ] AMICIZIA, LEGAMI SPECIALI, AFFETTO ...
- [ ] APPARTENERE A UN GRUPPO, ESSERE UNITI, COLLABORARE ...
- [ ] VOLERE BENE, AIUTARE, ESSERE BUONO/A, GENEROSITÀ ...
- [ ] DIVERTIRMI, RIDERE, FARE QUELLO CHE PIACE ...
- [ ] FANTASIA, ESSERE CREATIVO/A, INVENTARE ...
- [ ] AMARE LA NATURA E GLI ANIMALI, PROTEGGERE L'AMBIENTE ...
- [ ] BELLEZZA, AMORE PER LE COSE BELLE, ARTE ...
- [ ] FAMIGLIA, AMORE PER I FAMILIARI...
- [ ] FARE IL MEGLIO, IMPEGNARMI, ESSERE ATTIVO/A ...
- [ ] CHIEDERE AIUTO, FARMI AIUTARE ...
- [ ] TRANQUILLITÀ, AGIRE CON CALMA, ESSERE IN PACE ...
- [ ] ESPRIMERMI, AVERE GUSTI PERSONALI, ESSERE ME STESSO/A ...
- [ ] GIUSTIZIA, ESSERE ONESTO/A, LEALTÀ ...
- [ ] CRESCERE, IMPARARE COSE NUOVE, MIGLIORARE ...
- [ ] SPORT, MUOVERMI, IL MIO CORPO ...
- [ ] FARE DA SOLO, AUTONOMIA ...
- [ ] ACCETTARE ME STESSO/A, VOLERMI BENE ...
- [ ] STUDIARE, CAPIRE COME FUNZIONANO LE COSE, CURIOSITÀ ...
- [ ] ESSERE ATTENTO/A AGLI ALTRI, RISPETTO DELLE DIVERSITÀ, INCLUDERE TUTTI ...
- [ ] AVERE UN RUOLO, ESSERE IL/LA LEADER ...
- [ ] ESSERE IN SALUTE, CURARMI ...
- [ ] SCEGLIERE, ESSERE LIBERO/A ...
- [ ] ESSERE BRAVO/A, SEGUIRE LE REGOLE, FARE BENE I MIEI COMPITI ...

 © 2026, M. Schweiger, *Affrontare le emozioni difficili con l'ACT,* Trento, Erickson

Esercizi esperienziali aggiuntivi, che utilizzano i materiali del capitolo per lavorare con i bambini sui processi ACT in terapia individuale

SCHEDA 2.1 I MIEI VALORI

Riconoscere cosa mi sta a cuore Per aumentare il contatto con i propri valori.

Allo scopo di aiutare il bambino a entrare in contatto con le qualità per lui più significative in questo momento e le cose che gli stanno maggiormente a cuore, puoi presentargli la lista, leggerla insieme a lui e invitarlo a scegliere. Puoi leggere un punto alla volta e chiedergli di notare se quel valore gli interessa molto, poco, o quasi nulla e usare diverse gradazioni di colore (es. arancione, giallo, bianco) per rappresentare la scelta. Oppure puoi leggere tutto l'elenco e selezionare le parole che lo hanno colpito, quelle che sente più vicine a sé, i valori per lui più importanti. Puoi ridurre e adattare i punti della lista in base alle caratteristiche ed esigenze del bambino con cui lavori.

Azioni e momenti che valgono Per collegare i valori alla vita quotidiana e stimolare nuove azioni impegnate.

Guida il bambino nel selezionare dalla lista 3/4 valori molto importanti per lui. Poi collega ciascun valore a un momento e/o un'azione della sua vita quotidiana recente e aiutalo a pianificare altri momenti e altre azioni in linea con quel valore.
Crea uno schema simile a quello che segue e aiutalo a completarlo, per identificare piccoli impegni fattibili che vuole portare avanti durante la settimana. (La prima riga viene fornita come esempio).

Ciò che mi sta a cuore / qualità che desidero	**Recentemente quando l'ho vissuto? Quale azione ho messo in atto che esprimeva quella qualità?**	**Nella prossima settimana quando e come posso viverlo nuovamente? Quale azione posso mettere in atto per esprimerla di nuovo?**
Il coraggio di provare	*Sono andato con gli zii al ristorante e ho provato un cibo nuovo.*	*Dopo nuoto andrò a casa del mio compagno di scuola.*