

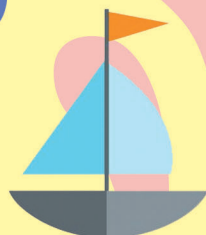
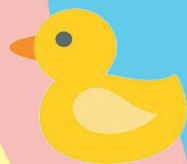
JILL EHRENREICH-MAY,
SARAH M. KENNEDY,
JAMIE A. SHERMAN, EMILY L. BILEK,
DAVID H. BARLOW

Come aiutare i propri bambini con disturbi emotivi

Un quaderno di lavoro con l'*UP-C*

Edizione italiana a cura di Giulia Mori
e Carlotta Bertini

Con
allegato
ONLINE



FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook*, come un vero e proprio quaderno di esercizi.

Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

**JILL EHRENREICH-MAY,
SARAH M. KENNEDY,
JAMIE A. SHERMAN, EMILY L. BILEK,
DAVID H. BARLOW**

Come aiutare i propri bambini con disturbi emotivi

Un quaderno di lavoro con l'*UP-C*

**Edizione italiana a cura di Giulia Mori
e Carlotta Bertini**

FrancoAngeli

Accesso online alle schede e ai fogli di lavoro

Tutte le schede e i fogli degli esercizi sono disponibili in formato digitale. Possono essere scaricati, stampati, salvati e compilati digitalmente come PDF.

**Per accedere all'allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca Multimediale
del sito www.francoangeli.it
registrarsi e inserire il codice EAN 9788835149156 e l'indirizzo e-mail
utilizzato in fase di registrazione**

*Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Children:
Workbook. First edition*

by Jill Ehrenreich-May, Sarah M. Kennedy, Jamie A. Sherman,
Emily L. Bilek, David H. Barlow

Illustrations by Stefania S. Pinto

Copyright © 2018 by Oxford University Press

All rights reserved

*Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders in Children:
Workbook. First edition* was originally published in English in 2018.

This translation is published by arrangement with Oxford University Press.
FrancoAngeli is solely responsible for this translation from the original work
and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies
or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon

Traduzione italiana a cura di Veronica Cavalletti

Traduzione realizzata con il contributo scientifico di Tages Onlus

Isbn digitale: 9788835156963

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Copyright © 2023 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Introduzione pag. 7

**Protocollo Unificato per il trattamento transdiagnostico
dei disturbi emotivi nei bambini: il benvenuto ai bambini**

<i>Protocollo Unificato per il trattamento dei disturbi emotivi nei bambini: il benvenuto per i/le bambini/e</i>	»	17
1. Abilità S: Soffermarmi su ciò che provo (Sessione 1)	»	19
2. Abilità S: Soffermarmi su ciò che provo (Sessione 2)	»	27
3. Abilità S: Soffermarmi su ciò che provo (Sessione 3)	»	35
4. Abilità S: Soffermarmi su ciò che provo (Sessione 4)	»	45
5. Abilità E: Esaminare i miei pensieri (Sessione 5)	»	53
6. Abilità G: Giocare con il pensiero del detective e il problem solving (Sessione 6)	»	61
7. Abilità G: Giocare con il pensiero del detective e il problem solving (Sessione 7)	»	69

8. Abilità N: Non scappare dalle mie emozioni (Sessione 8)	pag.	77
9. Abilità N: Non scappare dalle mie emozioni (Sessione 9)	»	83
10. Abilità N: Non scappare dalle mie emozioni (Sessione 10)	»	89
11. Abilità N: Non scappare dalle mie emozioni (Sessioni 11-14)	»	95
12. Abilità I: Imparare a rimanere sano/a e felice (Sessione 15)	»	103
13. Soffermarmi su ciò che provo per i genitori (Sessioni 1-4 per i genitori)	»	109
14. Esaminare i miei pensieri per i genitori (Sessione 5 per i genitori)	»	141
15. Giocare con il pensiero del detective e con il problem solving per i genitori (Sessioni 6 e 7 per i genitori)	»	151
16. Non scappare dalle mie emozioni per i genitori (Sessioni 8-14 per i genitori)	»	173
17. Imparare a rimanere sano/a e felice per i genitori (Sessione 15 per i genitori)	»	213
Nota sugli autori	»	223

Introduzione

Obiettivi dell'introduzione

- Scoprire per chi è questo programma e il tipo di problemi che affronta
- Scoprire cosa aspettarsi da questo programma
- Imparare come aiutare a preparare il bambino per questo programma

Benvenuto al trattamento dell'UP-C per i genitori!

Ciao, e benvenuto nel *Quaderno*! Se stai leggendo questa introduzione, probabilmente stai prendendo in considerazione di partecipare a questo programma terapeutico o forse stai cercando alcune abilità che aiutino il tuo bambino a imparare a gestire le emozioni forti in modo più efficace a casa. Se ti sembra che sia il tuo caso, speriamo che le informazioni, le abilità e i compiti per casa presentati in questo *Quaderno* siano utili per te e il bambino. I genitori spesso hanno molte domande prima di cominciare un trattamento come questo. Nelle pagine di questa introduzione rispondiamo ad alcune delle domande più comuni sollevate dai genitori. La nostra speranza è che queste risposte ti permettano di sentirti il più possibile preparato per partecipare a questo programma. Per quanto le emozioni del tuo bambino possano a volte sembrarti piuttosto misteriose, non vogliamo lasciarti in sospeso su cosa aspettarti dal trattamento. Una volta che il trattamento non sarà più un mistero per te,

potrai concentrare i tuoi sforzi e la tua attenzione per aiutare tuo figlio a risolvere il mistero delle sue emozioni e diventare un “detective delle emozioni”.

FAQ

Il mio bambino è adatto a questo programma?

Questo è un trattamento per “disturbi emotivi” maggiormente appropriato per bambini di età compresa tra 7 e 13 anni, anche se il tuo bambino potrebbe comunque beneficiarne se lui o lei è appena fuori da questa fascia di età. Se sei il genitore di un adolescente con un disturbo emotivo, abbiamo un altro trattamento all’interno della famiglia del Protocollo Unificato – il *Protocollo Unificato per il trattamento transdiagnostico dei disturbi emotivi negli adolescenti* – che potrebbe adattarsi meglio a te e al ragazzo. In realtà, c’è un altro *Quaderno* disponibile, pensato proprio perché i ragazzi lo usino da soli, insieme all’UP-A¹.

A questo punto potresti chiederti cosa sia un **disturbo emotivo**. Quando usiamo quel termine in questo trattamento, ci stiamo riferendo al fatto di provare emozioni molto frequenti e forti, spesso accompagnate da sforzi per ridurle velocemente, sopprimerle o evitarle a ogni costo. Il tuo bambino potrebbe essere giusto per questo trattamento se lui o lei sta sperimentando un certo numero di emozioni intense, in genere pensate come negative o difficili da gestire (come tristezza, ansia, preoccupazione, irritabilità, frustrazione, rabbia o senso di colpa) – o anche livelli molto bassi di emozioni tipicamente pensate come piacevoli o positive in natura (come gioia e felicità) – e se queste emozioni (o la loro mancanza) stanno interferendo con l’abilità di tuo figlio di partecipare, riuscire o godere delle attività giorno dopo giorno. Questo programma potrebbe non essere la scelta giusta se i principali problemi del tuo bambino sono: difficoltà a concentrarsi a scuola, difficoltà di apprendimento, il fatto di infrangere le regole di proposito a casa o a scuola, o problemi a stare seduto per lunghi periodi di tempo.

1. Nella traduzione italiana, secondo una prassi comune nella letteratura scientifica (es. Dialectical Behavior Therapy – DBT) si è mantenuto il nome e l’acronimo nel formato inglese originale. Pertanto qui ci si riferisce a *Unified Protocol for Children, UP-C* (Protocollo Unificato per i Bambini).

Cosa farà il mio bambino durante questo trattamento?

Molte persone pensano alla terapia come un posto per esprimere le emozioni o parlare delle difficili esperienze del passato. Il tuo bambino potrebbe fare queste cose di tanto in tanto durante il trattamento, ma passerà la maggior parte del suo tempo nel trattamento a imparare a cosa ci riferiamo con il termine **abilità del detective delle emozioni** per gestire più efficacemente il tipo di emozioni e situazioni che costituiscono ora un problema nella sua vita quotidiana. Molte di queste abilità sono basate su strategie e principi che provengono da vari tipi di terapie per i disturbi emotivi, compresa la terapia cognitivo-comportamentale, la terapia comportamentale, e terapie basate sulla mindfulness e l'accettazione. Durante le sessioni, il bambino parteciperà a giochi, attività ed esperimenti per imparare queste abilità e applicarle a ogni tipo di situazione emotiva.

Cosa rende diverso questo trattamento?

Molti dei programmi o manuali terapeutici esistenti oggi tendono a presentare delle abilità per affrontare una singola area problematica o una certa preoccupazione. Per esempio, alcuni trattamenti si concentrano sulla riduzione dell'ansia oppure su ancora più specifici tipi di ansia, come attacchi di panico o ansia sociale in mezzo alla gente. Altri trattamenti si focalizzano in primis sulla riduzione della depressione o dei pensieri ricorsivi e dei comportamenti che si osservano in genere nel disturbo ossessivo-compulsivo. Anche se la maggior parte dei bambini (e anche degli adulti) tende a sperimentare problemi con le emozioni che attraversano alcune di queste categorie, i programmi terapeutici esistenti non sempre insegnano abilità utili per più aree problematiche o spiegano adeguatamente come un'abilità possa essere applicata a emozioni molto diverse. È qui che si inseriscono i Protocolli Unificati, una classe di trattamenti che affrontano vari disturbi o aree problematiche con lo stesso insieme di competenze. Il tuo bambino imparerà un solo insieme di abilità del detective delle emozioni per diventare più consapevole delle sue emozioni, tollerarle con minore sofferenza e disagio e agire in modo diverso rispetto a ciò che l'emozione gli sta dicendo di fare (per esempio, approcciare situazioni che potrebbero fargli sperimentare forti emozioni e un desiderio di evitamento). Il bambino può usare questo stesso insieme di competenze del detective delle emozioni indipendentemente che lui o lei si senta triste, arrabbiato, ansioso, annoiato, impaurito, o in qualche altro modo.

Ci sono prove che questo trattamento funziona?

Sì, assolutamente! Il *Protocollo Unificato per il trattamento transdiagnostico dei disturbi emotivi nei bambini* (a cui ci riferiremo in breve come UP-C) è stato sviluppato dall'Università di Miami da esperti in disturbi emotivi nel programma Child and Adolescent Mood and Anxiety Treatment (CAMAT). Sia l'UP-C sia il programma affiliato per gli adolescenti (UP-A) sono basati sul *Protocollo Unificato per il trattamento transdiagnostico dei disturbi emotivi*, un trattamento per adulti sviluppato dai ricercatori e terapeuti del Center for Anxiety and Related Disorders (CARD) dell'Università di Boston, guidato da David H. Barlow, PhD. L'evidenza emersa dagli studi di ricerca e dalle nostre esperienze cliniche suggerisce che l'UP-C e l'UP-A sono piuttosto efficaci nel ridurre la frequenza e l'intensità delle forti emozioni nei bambini e negli adolescenti, rispettivamente. Circa due terzi dei bambini che partecipano al programma di gruppo dell'UP-C nella nostra clinica sono migliorati molto o moltissimo alla fine del trattamento, e circa tre quarti dei bambini sono migliorati molto o moltissimo sei mesi dopo la fine del trattamento. Se tu e il bambino continuerete a esercitare le competenze del detective delle emozioni a casa dopo la fine del trattamento, il bambino potrebbe continuare a migliorare anche in futuro!

Quanto dura il trattamento? Quanto tempo servirà perché il mio bambino stia meglio?

Il programma dell'UP-C è pensato per essere completato in 15 sessioni. In media, la ricerca che abbiamo condotto nella nostra clinica e la ricerca sulle terapie cognitivo-comportamentali in generale hanno mostrato che la maggior parte dei bambini raggiunge un significativo ed eloquente miglioramento dei sintomi nell'arco di 15 sessioni. Detto questo, tutti i bambini sono diversi, e alcuni potrebbero richiedere più sessioni per ottenere il massimo miglioramento dei loro sintomi. Nella nostra esperienza, è più probabile passare queste sessioni aggiuntive focalizzandosi su ciò che chiamiamo "esposizione alle emozioni", che prevedono (gradualmente) di affrontare e rimanere in situazioni che fanno emergere emozioni difficili. Dopo che il bambino ha completato il programma, potresti voler parlare con il suo terapeuta per capire se potrebbe beneficiare di un numero superiore alle 15 sessioni.

Prima di cominciare questo programma, dovresti sapere che i bambini variano moltissimo rispetto a quando e quanto velocemente migliorano. Alcuni genitori notano miglioramenti nei sintomi dei loro bambini

subito, dopo poche sessioni del programma, e altri potrebbero non notare miglioramenti fino a quando non ci si avvicina alla fine del trattamento. Il tuo bambino potrebbe inoltre avere una settimana incredibile, in cui lui o lei è in grado di usare le abilità per approcciare e gestire difficili situazioni, seguita da una settimana in cui un evento difficile sembra farlo arretrare. Devi sapere che non c'è un percorso "giusto" nel trattamento, e che tutti i bambini hanno alti e bassi nel cammino per diventare abili detective delle emozioni.

Com'è organizzato questo *Quaderno*?

Per rendere il materiale facile da trovare per il bambino, le parti del *Quaderno* per il bambino compaiono tutte direttamente dopo questa introduzione nei capitoli dall'1 al 12. Il materiale è organizzato per sessioni, con ogni capitolo che in genere corrisponde a una sessione. I materiali del *Quaderno* per il genitore compaiono dopo tutti i materiali *Quaderno* per il bambino (nei capitoli 13-17) e sono organizzati secondo le cinque abilità dei SEGNI del trattamento.

Qual è il mio ruolo come genitore in questo trattamento?

Che tuo figlio abbia 7 o 13 anni, tu (piuttosto che il terapeuta del bambino) sei realmente la persona di supporto più importante nella squadra del detective di tuo figlio. Sebbene il terapeuta del bambino sarà quello che gli insegnerà le abilità, tu giocherai un ruolo cruciale nell'aiutare il bambino a padroneggiare queste abilità e applicarle per affrontare le forti emozioni in ogni genere di situazione. Imparerai le medesime abilità che sta imparando il bambino durante le sessioni dedicate al genitore e rivedendo i capitoli dedicati al genitore di questo *Quaderno*. Di conseguenza, sarai ben preparato per identificare i momenti in cui il bambino potrebbe trarre beneficio dall'uso delle competenze del detective delle emozioni (a cui ci si riferisce talvolta anche come abilità dei SEGNI), per allenare il bambino all'uso di queste abilità, e ricompensarlo in seguito in modo che sia più probabile che lui o lei continui a usarle in futuro. Poiché il tuo bambino non apprenderà le abilità se anche tu non impari a usarle a tua volta, è importante che partecipi a ogni sessione del trattamento per quanto possibile.

Le sessioni dedicate al genitore e il contenuto del *Quaderno* ti aiuteranno anche a capire se le tue emozioni possono talvolta ostacolare l'uso delle strategie più efficaci per crescere il tuo bambino emotivo, con il conseguente uso di **comportamenti genitoriali emotivi**. Questo programma ti

insegna alcune strategie per sostituire questi comportamenti parentali emotivi con **comportamenti genitoriali opposti** che la ricerca ha mostrato essere più efficaci nell'aiutare a gestire e ridurre il livello di forti emozioni del bambino. Il modo in cui tu e altri adulti presenti nella vita del bambino reagite alle sue emozioni può cambiare il corso e l'intensità delle sue esperienze emotive. Le strategie genitoriali che imparerai in questo programma potrebbero aiutarti a imparare a reagire alle emozioni del bambino in modo da ridurre la loro intensità e durata.

Io e mio figlio dovremo fare qualcosa al di fuori delle sedute del trattamento?

La risposta sintetica a questa domanda è: sì! Praticare le abilità durante le sessioni porterà te e tuo figlio solo fino a un certo punto. La ricerca mostra che è importante allenarsi a usare le abilità in ogni tipo di situazione reale in cui in genere difficili emozioni – come ansia, tristezza o rabbia – sorgono. Il semplice fatto che il bambino impari a usare un'abilità particolare in una situazione o quando prova un'emozione non significa necessariamente che saprà in automatico applicarla in una situazione diversa o in reazione a un'emozione molto differente. Potresti essere in grado di usare in modo molto efficace una particolare strategia genitoriale in una situazione, ottenendo una buona reazione da parte del bambino, ma avere difficoltà a usarla in modo efficace in altre situazioni. Chi guida il tuo gruppo chiederà sia a te sia al bambino di esercitare le abilità che state imparando completando i **compiti per casa** ogni settimana. Svolgere questi compiti a casa e poi rivederli in sessione permetterà a te e al bambino di ricevere un feedback specifico e dettagliato su cosa sembra andare bene e su come correggere l'uso delle abilità per renderle ancora più efficaci.

Cosa dovrei dire al bambino su questo trattamento?

Molti genitori provano un'ansia e un'aspettativa sul fatto di presentare l'idea del trattamento al bambino. È importante discutere questo programma con il bambino prima di cominciare, ma i genitori spesso si preoccupano che, se gli diranno del programma, il bambino si sentirà isolato o arriverà a credere che c'è qualcosa di sbagliato in lui o lei. Quando discuti di questo trattamento con il bambino, raccomandiamo di presentare come normali le difficoltà che il bambino ha con le forti emozioni, introducendo l'idea che *tutti* a volte sono disturbati da forti sensazioni di tristezza, rabbia, ansia o paura. Potresti persino voler discutere di una volta in cui tu stesso hai avuto problemi con una di queste forti emozioni.

Sottolinea che non c'è niente di diverso o di sbagliato nel bambino; piuttosto, ora, le sue emozioni stanno solo causando più problemi del solito, quindi è tempo di avere un po' di aiuto.

Ricorda che questo programma probabilmente è un'esperienza nuova e spaventosa per il tuo bambino. Alcuni bambini potrebbero anche sentirsi arrabbiati per il fatto di dover partecipare al programma, perché non hanno la sensazione di avere un grosso problema a gestire le loro emozioni o perché ci sono molte altre cose che preferirebbero fare. Se il tuo bambino si oppone all'idea di partecipare, cerca di non discutere con lui o lei, ma esprimi empatia e comprensione verso le emozioni e i pensieri del bambino. Incoraggialo a frequentare almeno la prima seduta, e offrigli una ricompensa per la sua partecipazione. Secondo la nostra esperienza, la maggior parte dei bambini si diverte nella prima sessione del trattamento e desidera tornare.

Il trattamento è un impegno significativo a livello di tempo, e alcuni bambini e genitori si preoccupano che parteciparvi possa togliere tempo allo studio o ad altre attività che piacciono al bambino. Questo può certamente essere vero: oltre al tempo che tu e il tuo bambino passate a frequentare e andare e tornare dal trattamento, potresti scoprire che il bambino è stanco quando tornate a casa ed è troppo tardi per fare i compiti. Per quanto possa essere frustrante sia per i bambini sia per i genitori, è importante ricordare che lo scopo di questo trattamento è sviluppare nuove abilità per ridurre in modo sostanziale stress e ansia per lo studio e godersi di più le attività che si svolgono. Ricorda che questo trattamento è temporaneo, e i sacrifici che tu e la tua famiglia fate per parteciparvi probabilmente darà ottimi risultati nel futuro.

C'è qualche altro consiglio che potete darmi prima di cominciare il trattamento?

Questo programma richiede un duro lavoro da parte sia tua sia del tuo bambino, ma può anche essere un'esperienza divertente e gratificante. Ogni volta in cui è possibile, ti incoraggiamo a portare lo spirito del programma dei detective delle emozioni a casa, incoraggiando il tuo bambino a risolvere misteri, condurre esperimenti e cercare indizi connessi alle sue emozioni quando non sta partecipando al trattamento. Più divertenti e memorabili renderete queste abilità, più abile sarà il tuo bambino a comprenderle, esercitarle e applicarle in situazioni difficili. Cominciamo!

**Protocollo Unificato
per il trattamento
transdiagnostico
dei disturbi emotivi
nei bambini:
il benvenuto ai bambini**

*Protocollo Unificato
per il trattamento
dei disturbi emotivi
nei bambini:
il benvenuto
per i/le bambini/e*

**Benvenuti
all'UP-C e
al programma
dei detective
delle emozioni!**



Ciao a tutti! Benvenuti al programma dei detective delle emozioni, un programma speciale che vi aiuterà a scoprire emozioni come essere felici, tristi, gioiosi, arrabbiati, sorpresi e spaventati. Questo programma vi aiuterà anche a imparare come affrontare alcune delle difficili emozioni che i/le bambini/e a volte hanno di bisogno di gestire.

Tutti hanno emozioni, anche difficili. Le emozioni sono molto importanti! Ma, a volte, delle emozioni forti o difficili possono portarci a fare cose non così utili. Possono farci sentire davvero sconvolti/e, farci desiderare di rinunciare a passare del tempo con gli amici o la famiglia, darci problemi a dormire o mangiare, darci la sensazione di non voler fare le cose divertenti che prima ci piacevano, o persino farci avere grosse discussioni o litigi con i nostri amici o la nostra famiglia.

In questo programma, che chiamiamo Protocollo Unificato per bambini (*UP-C*) o in questo *Quaderno*, detective delle emozioni, lavoreremo con voi per imparare modi nuovi e più utili per affrontare alcune delle difficili emozioni che potreste provare.

Abilità S: Soffermarmi su ciò che provo



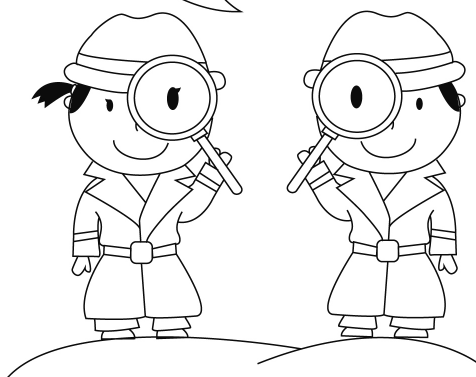
In questa prima sessione di “detective delle emozioni”, cominceremo con:

1. Conoscerci a vicenda e dirvi di più su come vi aiuteremo.
2. Scoprire le diverse parti di un'emozione.
3. Imparare di più su cosa facciamo quando proviamo un'emozione e su come le cose che facciamo quando siamo tristi, arrabbiati o spaventati possano essere utili o meno per noi.

Foglio di lavoro 1.1: Cosa fanno i detective?

Cominciamo con le presentazioni: i nostri nomi sono **Jack** e **Nina** e siamo i detective delle emozioni. Sai cosa fanno i detective? Scommetto che se lavori con il tuo terapeuta, potresti essere in grado di immaginare alcune delle cose fantastiche che facciamo come detective. Una volta che sappiamo quello che fa un detective, possiamo pensare a come essere un detective possa aiutarci con le nostre forti emozioni.

**Cosa fanno
i detective?**



**Scrivi alcune delle tue idee nella lista qui sotto!
Condividi le tue idee una volta finito.**

Foglio di lavoro 1.2: I miei obiettivi per il programma "detective delle emozioni"

Lavora insieme a un genitore e al terapeuta per capire i tuoi tre **motivi principali** per partecipare a "detective delle emozioni". Molte volte le cose che ci danno più noia sono quelle che ci fanno sentire spaventati, tristi, nervosi o arrabbiati.

Per esempio, alcuni/e bambini/e potrebbero essere qui perché hanno molta paura dei cani, perché si preoccupano parecchio prima di fare le verifiche, o perché hanno grandi difficoltà a divertirsi anche quando fanno delle cose che prima gli piacevano. I tuoi più grandi problemi potrebbero essere simili questi, o del tutto diversi!

Dopo aver individuato tre "problemi principali", lavora con un genitore e il terapeuta per individuare un obiettivo connesso a ciascun problema.

Per esempio, se il tuo problema è che hai molta paura se ci sono cani intorno, il tuo obiettivo potrebbe essere quello di accarezzare un cane.

Problemi principali:

1. _____

Qual è il mio obiettivo? _____

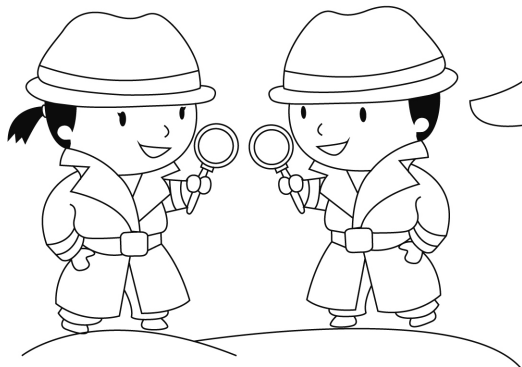
2. _____

Qual è il mio obiettivo? _____

3. _____

Qual è il mio obiettivo? _____





Adesso che hai riflettuto un po' su cosa fanno i detective e sui tuoi obiettivi per il trattamento, probabilmente dovremmo dirti che i detective delle emozioni come noi non sono proprio come un detective qualsiasi; siamo detective speciali, che aiutano i/le bambini/e come te a capire come notare, capire e affrontare le emozioni difficili. Per farlo, ti insegneremo a usare molte abilità che chiamiamo abilità dei **SEGNI**. Queste abilità scandiscono la parola **SEGNI** perché, proprio come i detective risolvono misteri, noi lavoreremo insieme per usare le nostre abilità per capire come affrontare le emozioni difficili!

Sofferarmi su ciò che provo

Esaminare i miei pensieri

Giocare con il pensiero del detective e il problem solving

Non scappare dalle mie emozioni

Imparare a rimanere sano/a e felice!

Fig. 1.1 - Abilità dei **SEGNI**

Foglio di lavoro 1.3: Come affrontare le forti emozioni



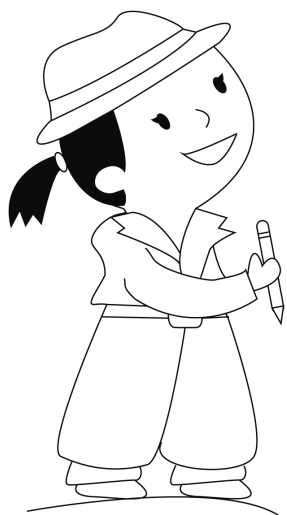
Tutti noi facciamo cose diverse quando proviamo un'emozione. Lavora con il tuo terapeuta per provare a pensare ad alcune cose utili e altre meno utili che possiamo fare quando proviamo forti emozioni come spavento, preoccupazione, tristezza o rabbia.

Ti abbiamo fatto un esempio per cominciare!

Utile	Meno utile
Un giorno mi sento triste, quindi vado al parco giochi con i miei amici, perché so che mi divertirò di più con loro e mi sentirò meglio.	Un giorno mi sento triste, così rimango a casa e faccio un riposino. Mi sveglio e mi sento ancora più triste e annoiato perché non ho fatto niente di divertente oggi!



Anche se a volte reagiamo alle emozioni in modo meno utile, sono normali, naturali e non possono farci male!



<input type="radio"/>	Le emozioni sono...
	★ Normali
	Tutti le hanno!
	★ Naturali
<input type="radio"/>	Ci tengono al sicuro e ci aiutano a risolvere i problemi
	★ Innocue
	Le emozioni non possono
<input type="radio"/>	farci male

Fig. 1.2 - Normali, naturali e innocue

Foglio di lavoro 1.4: Le mie emozioni a casa

Hai imparato molte cose sulle diverse emozioni fino a ora. Nel corso della prossima settimana usa questo foglio di lavoro a casa per spuntare i giorni in cui senti le emozioni elencate. In questo modo, possiamo sviluppare l'abilità di detective delle emozioni che consiste nel notare le nostre emozioni.

Rabbia



- Lunedì
- Martedì
- Mercoledì
- Giovedì
- Venerdì
- Sabato
- Domenica

Paura



- Lunedì
- Martedì
- Mercoledì
- Giovedì
- Venerdì
- Sabato
- Domenica

Sorpresa



- Lunedì
- Martedì
- Mercoledì
- Giovedì
- Venerdì
- Sabato
- Domenica

Felicità



- Lunedì
- Martedì
- Mercoledì
- Giovedì
- Venerdì
- Sabato
- Domenica

Tristezza



- Lunedì
- Martedì
- Mercoledì
- Giovedì
- Venerdì
- Sabato
- Domenica

Facendo riferimento a una forte emozione che hai sentito questa settimana, completa la sezione sottostante.

L'emozione su cui ho scelto di scrivere è: _____

Questo è quello che è successo: _____

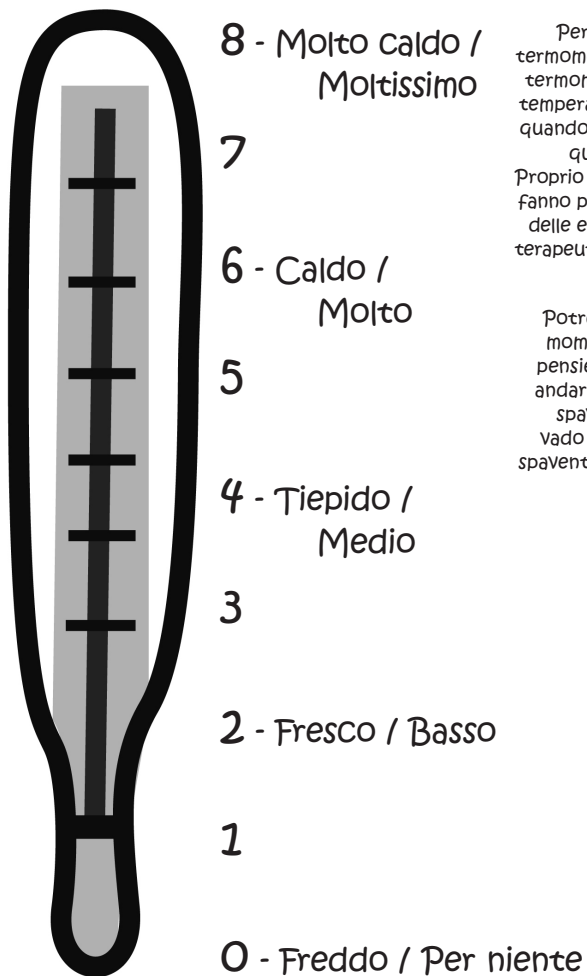
Il comportamento emotivo (ciò che l'emozione mi ha fatto venire voglia di fare) è stato: _____

Abilità S: Soffermarmi su ciò che provo

Durante questa sessione:

1. Parleremo delle diverse emozioni che abbiamo.
2. Impareremo che le emozioni sono normali, naturali e innocue.
3. Scopriremo le tre parti di un'emozione.
4. Impareremo come le parti delle nostre emozioni lavorino insieme per spingerci a volte a intraprendere azioni meno utili.
5. Parleremo delle ricompense per i comportamenti nuovi e coraggiosi.





Jack è di nuovo con te!

Per cominciare, useremo questo termometro delle emozioni come un vero termometro! In un vero termometro, la temperatura diventa più calda o più alta quando la febbre è più forte e più bassa quando il corpo è più freddo.

Proprio così, quando le nostre emozioni si fanno più forti, il numero sul termometro delle emozioni si alza. Lavora con il tuo terapeuta per capire che genere di cose ti fa provare forti emozioni!

Potremmo sentire forti emozioni in momenti diversi o quando abbiamo pensieri diversi: quando Nina sta per andare sulle montagne russe, si sente spaventata a livello 4. Quando io vado sulle montagne russe, mi sento spaventato 0, ma arrivo a 4 quando vedo un calabrone!

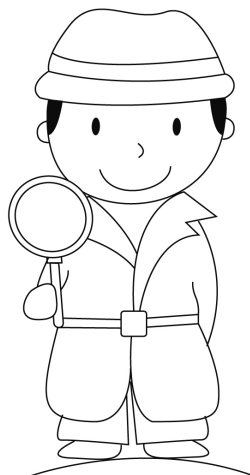
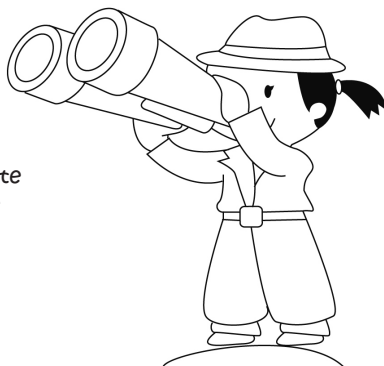


Fig. 2.1 - Il termometro delle emozioni

Esamina i tuoi pensieri, le tue sensazioni e i tuoi comportamenti

Dopo aver imparato le parti di un'emozione, tu e il terapeuta dovrete compilare questo foglio durante la sessione concentrandovi su una forte emozione che hai avuto di recente!



Cosa è successo? (Trigger)

1. A cosa stavo pensando? (Pensieri)



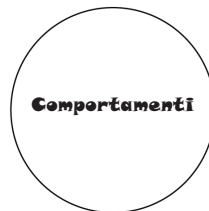
2. Cosa stavo sentendo nel mio corpo?

(Indizi corporei)



3. Cosa ho fatto (o volevo fare)?

(Comportamenti)



Una parte molto importante dell'emozione è quella del comportamento, o cosa facciamo quando abbiamo una forte emozione. Due cose comuni che facciamo quando proviamo forti emozioni è **evitare** (stare lontani da qualcosa che ci fa sentire tristi, impauriti o preoccupati) e comportamenti come gridare o litigare quando ci sentiamo turbati o arrabbiati. Chiamiamo queste cose che facciamo **comportamenti emotivi**.

A volte Jack è spaventato all'idea di incontrare persone nuove. Se non va mai a nessuna festa perché lo spaventa, cosa potrebbe accadere? Nina si arrabbia quando i suoi genitori vogliono che faccia i compiti. Come credi che i suoi genitori reagirebbero se Nina urlasse e sbattesse la porta al momento dei compiti ogni sera?

I comportamenti emotivi come evitare o gridare **POTREBBERO** farci sentire meglio sul momento, ma ci fanno sentire peggio o ci causano più problemi in seguito.



Fig. 2.2 - Ciclo delle emozioni e dei comportamenti