ANXIETYAIDTOOLS.COM · STAMPABILE GRATUITO

Abilità di gestione *per bambini*



Otto trucchi per grandi emozioni. Provateli insieme e scoprite quali diventano i vostri preferiti.

1 SCEGLI UN'ABILITÀ · 2 PROVATELA INSIEME · 3 ESERCITATEVI CON CALMA

1 Respiro del Palloncino

QUANDO IL CUORE BATTE FORTE

- Immagina la pancia come un palloncino: gonfiala d'aria dal naso, bella tonda.
- Fai uscire l'aria pianissimo, come un palloncino che fa *pffffft*. Ripeti 4 volte.

SUPERPOTERE I respiri lenti dicono al corpo che è al sicuro.

2 Il Detective dei Sensi

QUANDO I PENSIERI FANNO RUMORE



- Ora del detective! Trova 3 cose da **vedere**, 2 da **ascoltare** e 1 da **toccare**.
- Dille ad alta voce. Caso risolto!

SUPERPOTERE I sensi occupati mandano via le paure.

3 L'Abbraccio della Farfalla

QUANDO SERVE UNA COCCOLA

- Incrocia le braccia sul petto con le mani sulle spalle, come ali di farfalla.
- Picchietta piano: sinistra, destra, sinistra, destra. Continua finché non torna la calma.

SUPERPOTERE Un abbraccio speciale che puoi farti ovunque.

4 Spremi i Limoni

QUANDO TI SENTI UN VULCANO

- Immagina un limone per mano: stringi forte forte per fare la spremuta contando fino a 5.
- Lascia andare i limoni e ammorbidisci le mani come spaghetti. Ripeti 3 volte.

SUPERPOTERE Stringere e rilasciare distende i muscoli.

5 Il Momento Tartaruga

QUANDO TUTTO È TROPPO

- Fai la tartaruga nel tuo guscio: trova un angolino tranquillo, raccogli le ginocchia e abbracciati.
- Resta lì finché serve. Le tartarughe escono solo quando sono pronte.

SUPERPOTERE Prendersi una pausa tranquilla è da coraggiosi.

6 Soffia via la Paura

QUANDO UNA PAURA NON SE NE VA

- Immagina la bacchetta delle bolle. Fai un respiro lento e profondo dal naso.
- Soffia una bolla grande e lenta, e immagina che la paura voli via con lei. Pop!

SUPERPOTERE Le paure volano via quando soffi piano.

7 L'Orsetto del Respiro

PERFETTO PRIMA DI DORMIRE



- Sdraiati a pancia in su con il tuo pupazzo sulla pancia.
- Inspira per farlo salire, espira per farlo scendere. Fagli fare 5 giri dolci di giostra.

SUPERPOTERE Il pupazzo trasforma il respiro in un gioco.

8 Caccia ai Colori

QUANDO LA MENTE CERCA UN COMPITO

- Trova 3 cose **rosse**, poi 3 **blu**, poi 3 **verdi**.
- Facile? Cerca i colori dell'arcobaleno o trova 4 forme.

SUPERPOTERE Cercare i colori dà alla mente un gioco calmo.

PER GLI ADULTI

Provatele nei momenti calmi. Le abilità apprese col sereno servono durante la tempesta.

Fate l'esercizio insieme. I bambini prendono in prestito la calma degli adulti.

Nominate prima l'emozione. "Ti vedo agitato" apre la porta alla calma.

Guida educativa per bambini e famiglie, non sostituisce le cure professionali. In caso di ansia persistente, confrontarsi con il pediatra o un terapeuta è sempre consigliato.