ANXIETYAIDTOOLS.COM · STAMPABILE GRATUITO

Tecniche di radicamento *per bambini*



Sei giochi per ritrovare la calma quando le emozioni crescono: ti riportano subito al presente.

1 SCEGLI UN GIOCO · 2 GIOCA CON CALMA · 3 SENTI CHE SEI QUI

1 Il Gioco del Detective

QUANDO LA TESTA GIRA E SI CONFONDE



- Diventa detective! Trova **5 cose da vedere**.
- Poi **4 da ascoltare** e **3 da toccare**. Fatto!

MAGIA Occhi e orecchie vivono solo nel presente.

2 Albero Forte

QUANDO TI SENTI TRABALLANTE DENTRO

- In piedi fermo: immagina radici nei piedi che scendono a terra.
- Arriva il vento: muovi i rami, le radici tengono forte. Non cadi!

MAGIA Sentire la terra ricorda al corpo dove si trova.

3 Magia del Cubetto di Ghiaccio

QUANDO LE EMOZIONI DIVENTANO GIGANTI

- Tieni un cubetto di ghiaccio o bagnati i polsi con acqua fresca.
- Com'è il freddo? Frizzante, bagnato? Descrivilo da scienziato.

MAGIA Il freddo risveglia la mente e la riporta qui.

4 Caccia ai Colori

QUANDO LA MENTE CERCA UN COMPITO

- Pronti, via! Trova ciò che è **blu** e dillo ad alta voce.
- Ora cerca il **rosso**. Cambia colore finché sei sereno.

MAGIA Cercare colori focalizza lo sguardo nel presente.

5 Spingi il Muro

QUANDO SENTI TROPPA ENERGIA DENTRO

- Mani al muro, piedi saldi: spingi forte contando fino a 10.
- Il muro non si muove, ma tu hai vinto. Sciogli le braccia.

MAGIA I muscoli attivi risvegliano il corpo.

6 Respirazione Arcobaleno

QUANDO HAI BISOGNO DI CALMA E LENTEZZA



- Inspira lento tracciando l'arcobaleno che sale.
- Espira ancora più piano scivolando giù. Fanne altri 3.



MAGIA Il respiro lento ti accompagna verso la calma.

PER I GRANDI

Perché funziona: i pensieri stanno nella testa, i sensi nel presente.

Provateli col sereno: un gioco già noto aiuta nella tempesta.

Sempre con gioia: partecipate insieme e lodate ogni prova.



Per le emozioni quotidiane, non sostituisce il supporto medico. Se l'ansia ostacola scuola o sonno, consulta un professionista.