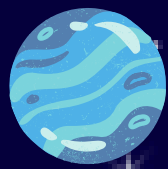
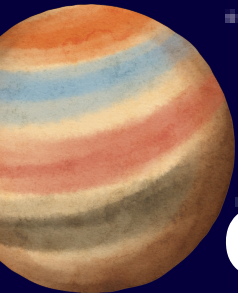




Esplora lo Spazio e I Ricordi diventano *Stelle*

Assessment per Bambini (fasi 3-7; età 9-12)

a cura di Barbara Marrone



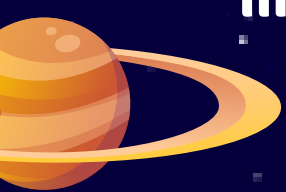
Cosa faremo in questo viaggio?

Durante questo viaggio andremo nello spazio dei ricordi e ci soffermeremo su un brutto ricordo per trasformarlo in una stella luminosa.

Viaggiando nello spazio, possono arrivare pensieri, immagini, emozioni o sensazioni nel tuo corpo.

Non c'è nulla di giusto o sbagliato, segui la corrente spaziale e la trasformazione avverrà.

Puoi raccontarmi quello che scopri oppure mostrarlo con un disegno o un gesto.



Segnale di Stop

Se in qualsiasi momento vuoi fermarti, puoi alzare la mano.

Io fermerò subito l'esplorazione e torneremo qui nella realtà.





Un momento difficile

**Adesso con calma possiamo pensare a
qualcosa che ti è successo e che ti fa stare un
po' male quando ci pensi.**

**Non serve raccontarlo tutto.
Possiamo scegliere solo una parte.**

Qual è l'immagine che ti dà più fastidio?

**Se fosse una scena di un film,
quale sarebbe l'immagine più
brutta da guardare?**

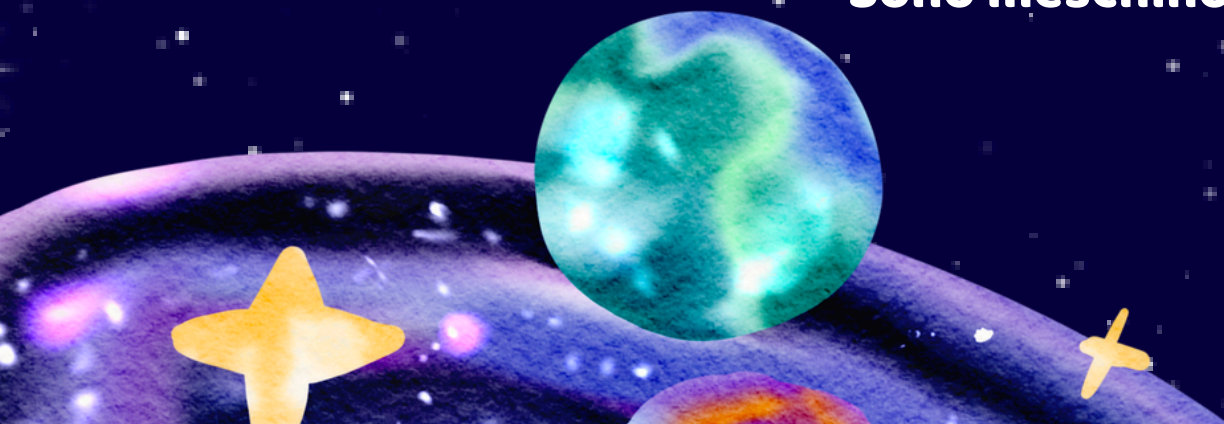
Puoi raccontare o disegnare



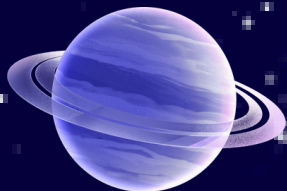
**Quando guardi
questa immagine
quali parole
negative arrivano?**



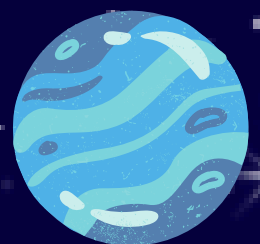
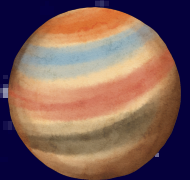
- Sono cattivo
- Non riesco a imparare
- Sono il peggiore
- Non sono in controllo
- Sono incasinato
- Sto per esplodere
- Non sono amabile
- Sono brutto
- Non posso chiedere aiuto
- Non sono abbastanza bravo
- Non capisco
- Non sono al sicuro
- Sono stupido
- Non posso proteggermi
- Non posso fidarmi di nessuno
- Non posso gestirla
- Non posso farlo
- Non sono integrato
- Non riesco a capire
- Non so come fare
- Mi sento perso
- Devo essere perfetto
- Non riesco a farne una giusta
- Sono meschino



**Quali parole belle
vorresti dirti
guardando questa
immagine?**



- Sono bravo
- Posso imparare
- Ho fatto del mio meglio
- Sono in controllo
- Posso fare errori
- Posso stare calmo
- Sono amabile
- Sto bene così come sono
- Posso chiedere aiuto
- Sono abbastanza
- Capisco
- Sono al sicuro
- Sto imparando
- Posso proteggermi
- Posso scegliere di chi fidarmi
- Posso gestirla
- Posso provare a fare il meglio
- Sono integrato
- Posso capire come fare
- Posso trovare la strada
- Posso risolvere le cose
- Sono gentile





Misura quanto sono vere le parole belle



Quali emozioni arrivano quando pensi all'immagine e alle parole negative?

paura



Ansia



vergogna



Dispiacere



Disperazione



Terrore



Tristezza



Rabbia



Disgusto



Furia



Colpa



Quanto ti disturba?

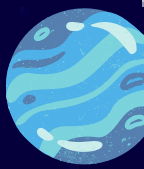
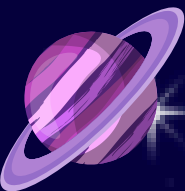


- 10 🤔 Insopportabile!
- 9 😡 Tantissimo fastidio
- 8 😠 Molto fastidio
- 7 😞 Abbastanza fastidio
- 6 😐 Mi dà fastidio
- 5 😐 Così così
- 4 😐 Un po' di fastidio
- 3 😊 Poco fastidio
- 2 😊 Quasi niente
- 1 😊 Appena appena
- 0 😄 Sto bene, tutto tranquillo

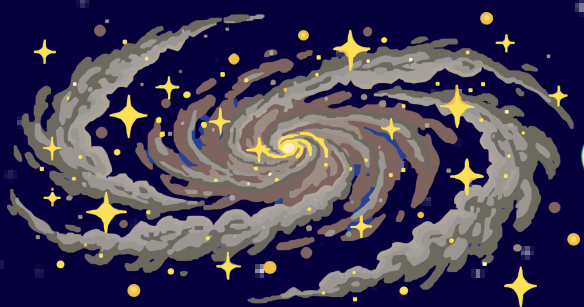
**Dove senti il
disturbo nel
corpo?**



**Adesso segui la
stimolazione e
osserva cosa
arriva nello
Spazio della
mente**



**Quando il
Ricordo non dà
più fastidio,
unisci le parole
belle e osserva**

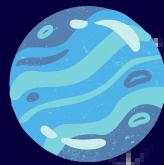


Parole belle



**Adesso chiudi gli occhi
e osserva se nel corpo
c'è ancora un po' di
disturbo**





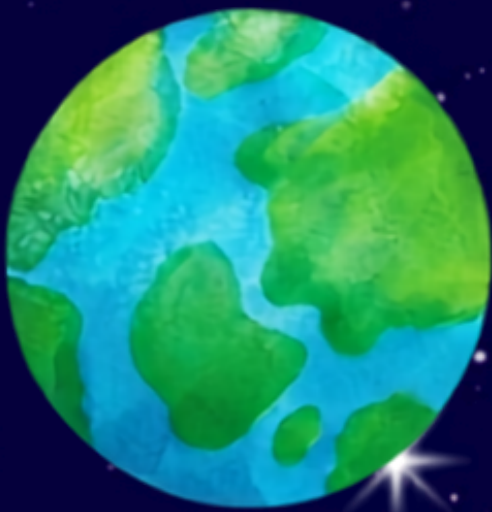
Congratulazioni! Missione Compiuta

Hai generato una Stella!



Ricorda, la trasformazione può continuare...

**Adesso è il momento di rientrare
sul pianeta Terra:
senti i piedi sul pavimento e fai un
bel respiro**



I Ricordi diventano

Stelle

**E tu hai il potere
di accenderle**

