

ACT For Kids

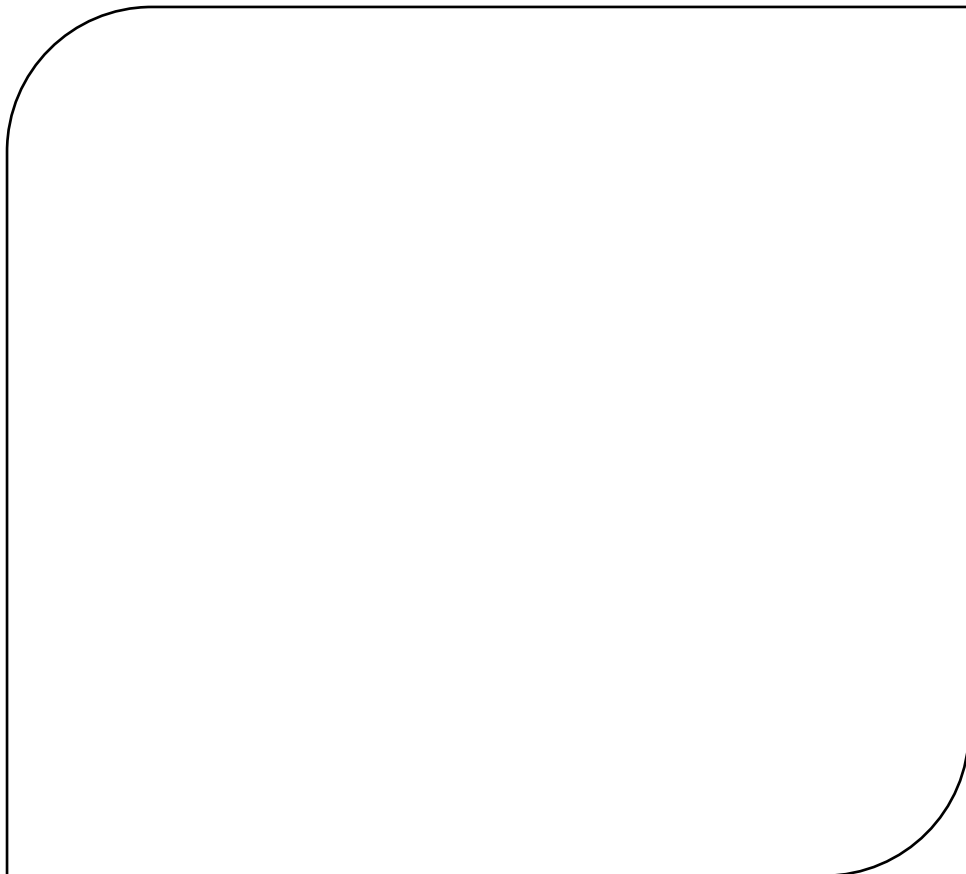
Chi sono:

Il mio nome _____.

Età _____.

Colore preferito _____.

Cibo preferito _____.



Cosa è l'ACT?

Faremo qualcosa insieme che ha un grande nome, Acceptance and Commitment Therapy, e invece usiamo le iniziali ACT. In questo modo possiamo semplicemente dirlo come una semplice parola. Puoi dire la parola ad alta voce in questo momento?

ACT è un approccio piuttosto nuovo in cui l'obiettivo è aiutare i bambini a vivere una vita che abbia un significato per loro. Ci sono molte attività e storie divertenti in questa cartella di lavoro ed è meglio passare attraverso questo con un ACT Coach.

Questa cartella di lavoro sarà la tua mappa che ti aiuterà ad arrivare dove vuoi andare.

La cosa grandiosa è che puoi fare *i tuoi* passi con l'aiuto del tuo allenatore lungo la strada.

Sarà molto importante prestare attenzione e notare i tuoi pensieri e sentimenti. I pensieri sono parole che dici a te stesso come "Sono piuttosto figo" o "Meglio non provare qualcosa di nuovo". I sentimenti possono essere emozioni che ci piacciono come l'amore o emozioni che non ci piacciono come avere paura. Essere disposti a sperimentare qualsiasi pensiero e sentimento che abbiamo è chiamato **Accettazione**.

Quindi sarà importante sapere cosa è importante per te. Potrebbe essere un sacco di cose diverse e sarai aiutato a capirlo. Ciò significa che **sceghierai** quale direzione prendere.

Infine, dovrai **agire per** muoverti nella direzione scelta.

Questo sarà come camminare o correre lungo un sentiero per arrivare dove vuoi andare.

Quindi ACT può essere pensato in tre parti: **Accetta, Scegli, Agisci**. Comprendendo e seguendo tutte e tre le parti, la tua vita può avere più significato e gioia.

Le tre regole dell'ACT

1. **La regola della verità.** La regola della verità significa che accetti di dire la verità ed essere onesto quando utilizzi questa cartella di lavoro di ACT.
2. **La regola della non punizione.** La regola di non punizione significa che non puoi essere punito per qualsiasi cosa tu dica quando usi la cartella di lavoro ACT.
3. **La regola della privacy.** La regola sulla privacy stabilisce che qualsiasi cosa tu dica o faccia quando usi la cartella di lavoro di ACT è privata e possiedi la privacy. Ciò significa che puoi dirlo a chiunque se vuoi, ma nessun altro può condividere ciò che hai detto loro. L'unica evenienza in cui qualcun altro può dire qualcosa è per tenere te o qualcun altro al sicuro se c'è qualche tipo di pericolo. Hai domande a riguardo?

Dicendo la verità, non avendo alcuna punizione ed essendo in grado di dire tutto ciò che vuoi in privato, puoi **AGIRE** in un modo che sia sicuro, comodo e felice per te.



Il Mago e il Buco nel terreno

C'era una volta un mago che si divertiva a giocare brutti scherzi ai bambini.

È interessante notare che a tutti i bambini piaceva quando il Mago li sceglieva come bersaglio di uno dei suoi trucchi. Per questo trucco il mago scelse un ragazzino dalla testa rossa.

Il mago gli chiese se gli sarebbe piaciuta la pentola d'oro alla fine del campo.

Il ragazzino dalla testa rossa disse al Mago che avrebbe fatto qualsiasi cosa per ottenere la pentola d'oro.

Il Mago gli dice che non sarebbe stato così facile. Innanzitutto, avrebbe dovuto portare una piccola valigia.

Quindi, doveva assicurarsi di non cadere nei grandi buchi nel campo.

Infine, era necessario farlo indossando una benda sugli occhi.

Il ragazzino dalla testa rossa accettò perché voleva davvero quella pentola d'oro alla fine del campo.

Il mago allora agitò la sua bacchetta magica e apparve una pentola d'oro.

Poi disse alcune parole magiche e una valigia apparve nella mano del bambino. Il Mago disse altre parole magiche e si formarono grandi buchi nel campo e una benda intorno agli occhi del ragazzo. Detto ciò, il Mago scomparve.

Il ragazzino dalla testa rossa cominciò a camminare molto lentamente e con molta attenzione. Arrivò fino al bordo di un buco, tirò fuori con cura il piede, si equilibrò e non cadde nel buco. Questo continuò a lungo, ma presto

la sua fortuna si esaurì quando cadde in un buco molto profondo che era sopra la sua testa.

Si strappò rapidamente la benda e vide che era in grossi guai. Pensò per un momento a quanto volesse la pentola d'oro.

Quasi dimenticò di essere caduto nel buco con una valigia che gli era stata data dal Mago. Aprendo rapidamente la valigia, vide la pala più bella che avesse mai visto.

Il ragazzino dalla testa rossa iniziò ad usare la pala nel modo in cui le pale sono destinate ad essere usate. Ha iniziato a scavare, scavare e scavare.

Dopo un po', smise di scavare, alzò lo sguardo e vide che era nel buco più profondo di prima. All'improvviso si rese conto che scavare era senza speranza.

Non sarebbe mai uscito dal buco e non avrebbe mai ottenuto la pentola d'oro se avesse continuato a scavare. Il ragazzino dalla testa rossa, rendendosi conto che scavare era senza speranza, lasciò cadere la pala.

Ora aveva la possibilità di pensare a nuovi modi in cui poteva provare a uscire dal buco.

Non sappiamo come il ragazzino dalla testa rossa sia uscito dal buco, ma è uscito e ha preso la pentola d'oro!

Cosa ci dice questa storia?

Se c'è qualcosa che è importante per te e quello che stai facendo non funziona, allora è una buona idea smettere di fare quelle cose che sono senza speranza e provare qualcos'altro.

Fine

Elenco dei problemi personali

Di seguito è riportato un elenco di aree che possono o meno importanti per te. Chiameremo questi **Valori**. Inserisci una X nella casella sotto **Importante** se ritieni che questo valore sia importante per te. Metti una X nella casella sotto **Sì** se pensi che ci sia un problema in quest'area o metti una X nella casella sotto **No** se pensi che non ci siano problemi in quest'area. Un **problema** significa che pensi che le cose non stiano andando come vorresti in quell'area. Non c'è una risposta giusta o sbagliata finché dici la verità.

| | Importante | Sì | No |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Genitori | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Fratelli | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Amici | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Educazione | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Salute fisica | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Divertimento | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Comunità | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Spiritualità | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Indipendenza | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Fai un elenco di tutte le cose che hai cercato di fare per risolvere i problemi.

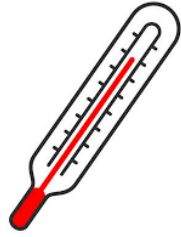
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Rivedi l'elenco sopra e disegna un cerchio intorno alle soluzioni che hanno davvero funzionato!

2. Valori e obiettivi

Cos'è un valore?

1. Un valore è il valore, il merito o l'importanza di qualcosa.
2. Un valore è qualcosa che dà senso alla nostra vita.
3. Un valore è qualcosa verso cui ci muoviamo.
4. Un valore è come un punto su una bussola.
 - Impossibile raggiungere un valore.



Termometro ACT

1. Il termometro ACT misura qualsiasi cosa. Va da 1 a 10.
2. 1 è molto basso
3. 5 è nel mezzo
4. 10 è molto alto

Disegna il tuo termometro ACT

A large dashed blue rounded rectangle, intended for drawing a thermometer. The rectangle is oriented vertically and has rounded corners at the top and bottom. It is empty, providing a space for the user to draw their 'ACT' thermometer.

La mia impronta digitale



Di seguito sono riportate alcune cose che sono importanti per noi. Non esiste una risposta giusta o sbagliata in quanto siamo tutti diversi, proprio come la nostra impronta digitale.

Utilizzare il termometro ACT e valutare su una scala da 1 a 10
("1" è molto basso "5" è nel mezzo e "10" è molto alto)

Non ci sono valori giusti o sbagliati. Quindi sii onesto, non limitarti a dire quello che pensi che qualcuno vorrebbe sentire.

Cosa è importante per te?

Rapporto con i genitori

1. Quanto è importante questo valore? (1-10) _____
2. Quanto successo hai ora? (1-10) _____
3. Come vorresti che fosse in futuro? (1-10) _____

Essere una sorella/fratello

1. Quanto è importante questo valore? (1-10) _____
2. Quanto successo hai ora? (1-10) _____
3. Come vorresti che fosse questo come in futuro? (1-10) _____

Essere un amico

1. Quanto è importante questo valore? (1-10) _____
2. Quanto successo hai ora? (1-10) _____
3. Come vorresti che fosse in futuro? (1-10) _____

Apprendimento

1. Quanto è importante questo valore? (1-10) _____
2. Quanto successo hai ora? (1-10) _____
3. Come vorresti che fosse in futuro? (1-10) _____

Essere sani

1. Quanto è importante questo valore? (1-10) _____
2. Quanto successo hai ora? (1-10) _____
3. Come vorresti che fosse in futuro? (1-10) _____

Divertirsi

1. Quanto è importante questo valore? (1-10) _____
2. Quanto successo hai ora? (1-10) _____
3. Come vorresti che fosse in futuro? (1-10) _____

Essere parte di una comunità

1. Quanto è importante questo valore? (1-10) _____
2. Quanto successo hai ora? (1-10) _____
3. Come vorresti che fosse in futuro? (1-10) _____

Essere spirituali

1. Quanto è importante questo valore? (1-10) _____

2. Quanto successo hai ora? (1-10) _____

3. Come vorresti che fosse in futuro? (1-10) _____

Essere Indipendenti

1. Quanto è importante questo valore? (1-10) _____

2. Quanto successo hai ora? (1-10) _____

3. Come vorresti che fosse in futuro? (1-10) _____

Cos'è un obiettivo?

1. Un obiettivo può essere raggiunto.
2. Un obiettivo può essere facile o difficile da raggiungere.
3. Puoi misurare i tuoi progressi verso un obiettivo.
4. Continui a fissare nuovi obiettivi nella vita.

Obiettivo: Diploma di Scuola Superiore

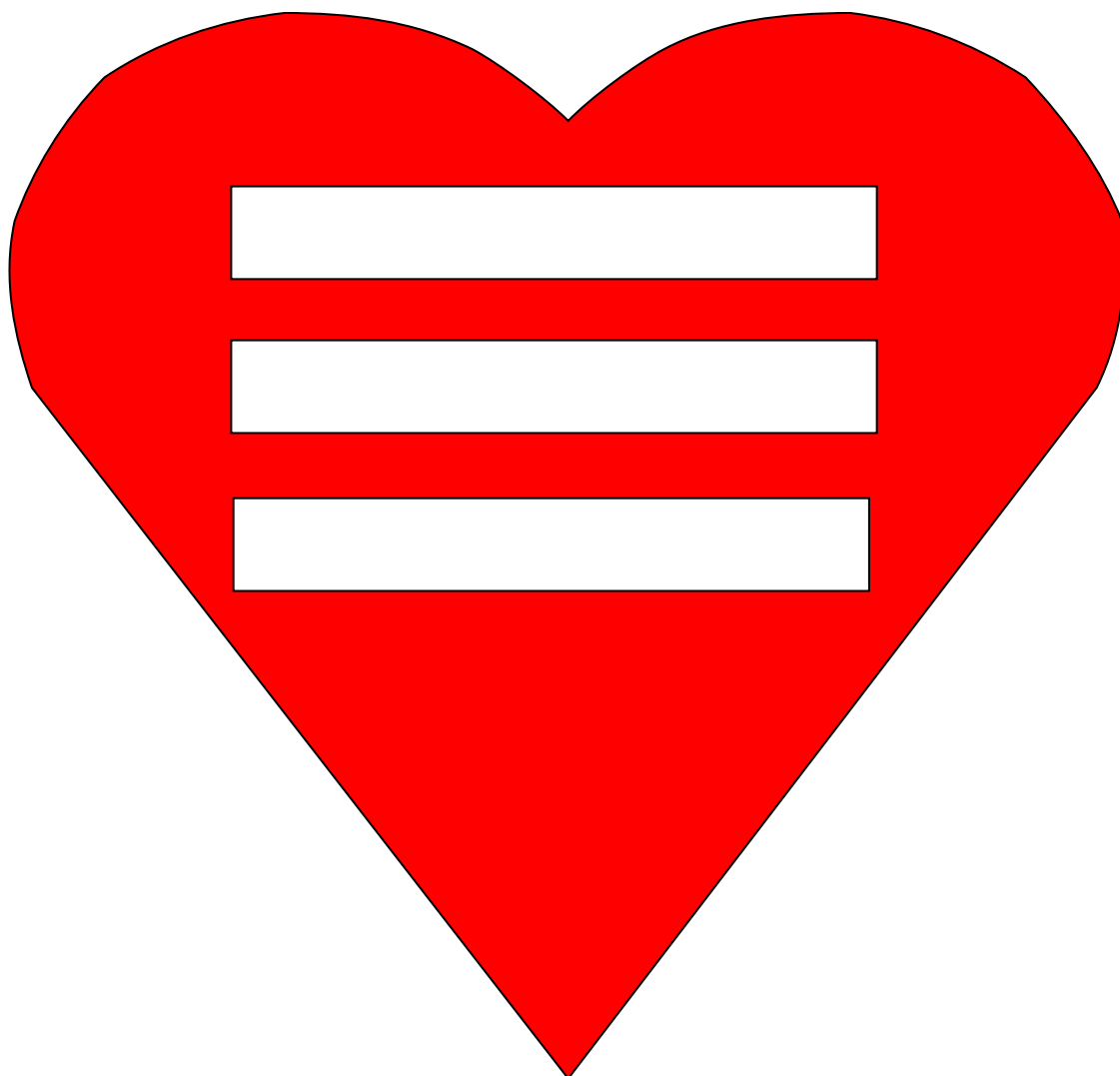
Obiettivo: Parlare piacevolmente con i genitori per un giorno

Obiettivo: Giocare con fratello / sorella

Obiettivo: Andare al cinema con un amico

Obiettivo: Esercizio 30 minuti

Quali sono i valori più importanti per te?
Elencane tre nel cuore

A large red heart shape with a black outline. Inside the heart, there are three horizontal white rectangular bars, one above the other, intended for writing the top three most important values.

La bacchetta magica

Puoi esprimere tre desideri su qualcosa che vuoi fare più spesso ...

1. Vorrei poter _____ per rendere la mia vita diversa. La mia azione scelta sarebbe quella di _____.
2. Vorrei poter _____ per rendere la mia vita diversa. La mia azione scelta sarebbe quella di _____.
3. Vorrei poter _____ per rendere la mia vita diversa. La mia azione scelta sarebbe quella di _____.

Il mio esperimento: obiettivi

Quali obiettivi vorresti raggiungere nella prossima settimana?

ELENCO

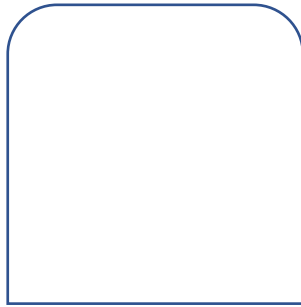
1. _____

2. _____

3. _____

3. Tu

Questo sei tu!



Questo sei tu seduto su una sedia.

Sei la sedia?

Sì

No

Questo sei tu che mangi una mela.
Sei tu la mela?

Sì

No

Questo sei tu mentre canti una canzone
Sei la canzone?

Sì

No

Questo sei tu che hai preso un brutto voto
Sei il brutto voto?

Sì

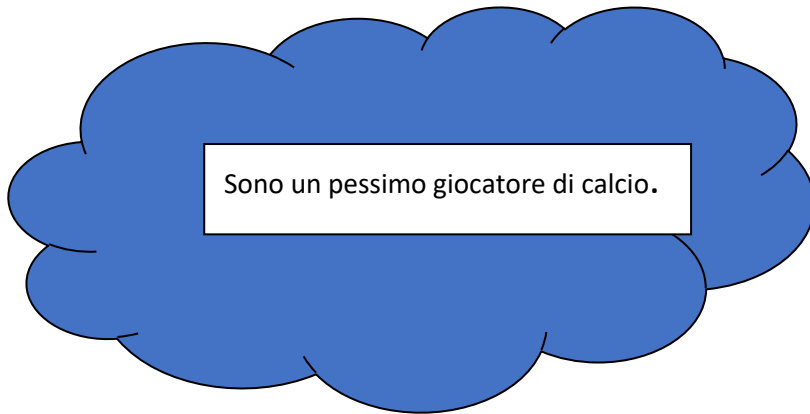
No

Questo sei tu che hai preso un buon voto
Sei il buon voto?

Sì

No

Questo sei tu che hai un pensiero.



Sei il pensiero?

Sì

No

Questo è qualcun altro che ha un pensiero su di te.



Sei il pensiero?

Sì

No

Questo sei tu che hai una sensazione.

Sei tu la sensazione?

Sì

No

Tu!

Tu... non sono quello che fai.

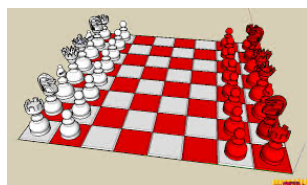
Tu... non sono quello che mangi.

Tu... non sono quello che canti.

Tu... non sono il voto che ottieni.

Tu... non sono quello che pensi.

Tu... non sono ciò che senti.



Una storia di scacchi

C'era una volta una terra dove vivevano le scacchiere. C'erano tutti i tipi di scacchiere. Alcuni erano molto grandi e alcuni erano molto piccole. Alcune erano colorate in blu e verde mentre altre erano marroni e bianche. Alcune erano molto vecchie e altre erano nuove di zecca, ma erano tutte scacchiere.

Tutte queste scacchiere avevano una cosa in comune: tutte entravano in contatto con i pezzi degli scacchi. Il re, la regina, i cavalli, i fanti, le torri e le pedine erano tutti lì. Alcuni di questi pezzi erano scolpiti in oro e avorio ed erano bellissimi. Alcuni erano fatti di legno e alcuni erano persino fatti di plastica a buon mercato. C'erano anche pezzi che erano rotti.

Non importava se i pezzi degli scacchi erano belli, brutti, vecchi o nuovi. Non erano *gli stessi* della scacchiera. La scacchiera non cambiava quando aveva dei bei pezzi sopra di essa o no. La scacchiera era la stessa, indipendentemente da ciò di cui erano fatti i pezzi o anche se erano rotti.

Fine

Tu

... sei come la scacchiera.

Pensieri e sentimenti

... sono come i pezzi degli scacchi.

La scacchiera e i pezzi

... sono in contatto tra loro.

... sono vicini l'uno all'altro ma non sono la stessa cosa.

Quali sono le tre cose cattive che la gente dice di te?

1. _____

2. _____

3. _____

Sei queste cose cattive?

Sì

No

Quali sono le tre cose belle che la gente dice di te?

1. _____

1. _____

2. _____

Sei queste cose belle?

Sì

No

Trova te stesso

Cerchia ogni "tu" e metti una X su ogni pensiero e sentimento.

Tu Spaventato Tu Mi odiano Tu Pazzo Tu Sono un perdente Tu
Preoccupato Tu Tu Mi piace la scuola Odio la scuola Tu Tu Io Sono un
pessimo giocatore di calcio Il buio è spaventoso Tu Sono noioso Triste
Arrabbiato Tu Mi piace il gelato Tu I compiti sono una perdita di tempo
Tu Tu Tu Ho degli amici

Il mio esperimento!

1. Qual è il pensiero che hai che
è il più sconvolgente per te?

Che sensazione hai quando hai questo pensiero?

Quanto è forte la sensazione sul tuo ACT Termometro?

Sensazione? _____

Quanto forte? (1-10) _____

3. Accettazione

Accettazione significa essere aperti a tutte le esperienze sia piacevoli che spiacevoli quando si verificano.

Cosa significa Accettazione?

1. Notare tutti i pensieri e i sentimenti quando si presentano
2. Fare spazio a questi pensieri e sentimenti
3. Non cercare di sbarazzarsi, ridurre o eliminare pensieri e sentimenti spiacevoli

L'opposto di aperto è chiuso. Quando sei chiuso, ti impedisce di vivere una vita preziosa e significativa.

Essere chiusi significa anche lottare per evitare pensieri, sentimenti e sensazioni spiacevoli. Le soluzioni che usi per evitare questi pensieri e sentimenti spiacevoli ora diventano il problema. Se provi ansia o una sensazione nervosa a scuola e vedi l'infermiera, perderai un tempo importante in classe.

La tua soluzione, andare dall'infermiera, ora diventa il problema. In questo capitolo, imparerai ad accettare pensieri e sentimenti e a rinunciare a lottare.

Cosa significa evitamento?

1. È l'opposto dell'accettazione.
2. Significa scappare da qualcosa.
3. Cerchi di evitare...

Ti senti spaventato?

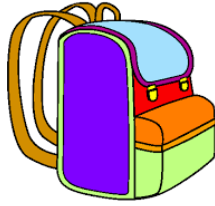
Ti senti arrabbiato?

Ti senti in imbarazzo?

Hai pensieri spiacevoli su di te?

Hai pensieri spiacevoli sugli altri?

Mostri nel mio zaino



C'era una volta un ragazzo figo di nome Anthony. Anthony aveva uno zaino che portava ovunque andasse.

Voleva essere come gli altri bambini e giocare fuori o andare alle feste di compleanno, ma a volte, quando ci provava, il suo zaino iniziava a fare rumore e diventava scomodo.

Man mano che si avvicinava alle attività, l'emozione aumentava e le creature uscivano. Se avesse cercato di ignorarli, si sarebbero trasformati in mostri, emettendo suoni e volti spaventosi, costringendo Anthony a scappare.

I mostri fermavano i loro suoni spaventosi e tornavano sul fondo del suo zaino quando si allontanava.

Anthony si sentiva molto meglio e andava in giro a guardare gli altri bambini, cercando di non avvicinarsi. Dopo un po', Anthony si annoiava semplicemente girovagando e si avvicinava a dove voleva davvero essere. Sapeva che doveva essere coraggioso e coraggioso, ma questi mostri erano spaventosi. Ogni volta che cercava di avvicinarsi alle attività, i mostri lo spaventavano con i loro rumori e volti e lui tornava indietro.

Anthony notò che era davvero difficile avere i cattivi sentimenti causati dai mostri. Quando ci pensò, capì che i mostri non potevano davvero ferirlo, ma i sentimenti erano difficili da superare.

Anthony guardava gli altri bambini divertirsi e divertirsi mantenendo le distanze. Mentre questo lo rendeva triste, sapeva che lo avrebbe protetto dall'ansia, dalla preoccupazione e dai cattivi sentimenti. Era al sicuro fuori pericolo nel mantenere le distanze, ma c'era un prezzo da pagare.

Anthony si chiedeva se il prezzo fosse maggiore di quello che era disposto a pagare. Gli altri bambini non sembravano lasciare che le cose li disturbassero. Si riunivano giocavano e sembravano divertirsi.

Un giorno Anthony decise di unirsi all'attività. Con il suo zaino, camminò verso il gruppo. Le creature cominciarono a fare rumore e a sbirciare fuori dallo zaino. Continuava a camminare e si trasformavano in mostri con facce spaventose e facevano rumori spaventosi. Uscirono dallo zaino e sciamarono intorno ad Anthony. Anthony allora si rese conto che i mostri non potevano davvero fargli del male. Potevano urlare e ringhiare ma erano impotenti. Mentre continuava a camminare, i rumori diventavano urla e i loro volti spaventavano anche il bambino più coraggioso.

Non si fermò; voleva partecipare. Anthony capì che se avesse voluto unirsi agli altri, avrebbe dovuto portare con sé il suo zaino con i mostri.

Decise di lasciarli lamentare e pensò che vivere con sentimenti scomodi fosse ancora meglio che non fare la scelta di unirsi e giocare con i suoi amici.

Quali pensieri e sentimenti spiacevoli cerchi di evitare?

1. Pensieri

2. Sentimenti

Come funziona?
(cerchia la risposta migliore)

1. Benissimo
2. Non così buono
3. Terribile

L'esperimento dei numeri

1. Ti dirò tre numeri.
2. I numeri sono 1, 2 e 3.
3. Quali sono i numeri?
4. Ora voglio che dimentichiate i numeri.
5. Quali sono i numeri?
6. Conclusione: una volta ottenuto, non puoi sbarazzartene.

Il mio esperimento

1. Nota una volta quando accetti un pensiero o un sentimento spiacevole.
2. Nota una volta quando cerchi di evitare di avere un pensiero o una sensazione spiacevole.

5. Qui e ora

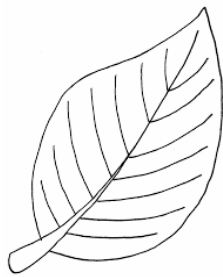
Si basa sulla nozione che vivere nel presente (qui e ora) è essenziale per vivere una vita preziosa. Vivere nel passato o nel futuro ci distrae dall'essere totalmente impegnati nel presente. Notare gli esercizi contribuisce ad aiutarti a sentirti meglio con l'enfasi sulla parola **sentire** (cioè, diventare migliore nel **sentire**).

L'esperimento del notare

1. Chiudi gli occhi
2. Immagina di essere seduto sul bordo di un ruscello in una bella giornata
3. Immagina di vedere foglie sul torrente che vengono verso di te e poi passano
4. Immagina che queste foglie siano i tuoi pensieri
5. Alcuni di loro sono pensieri piacevoli e alcuni sono pensieri spiacevoli
6. Nota i pensieri
7. Nota i sentimenti
8. Apri gli occhi
9. Risultati dell'esperimento
10. Quali pensieri hai notato?

1. Quali sentimenti hai notato?

Foglie su un ruscello
Scrivi un pensiero o un sentimento su ogni foglia.



Scrivi i tuoi pensieri su una foglia.

Il mio esperimento

1. Nota un pensiero sconvolgente che hai su te stesso?
2. Dov'eri?
3. Che cosa stavi facendo?
4. Cos'è successo?

6. Pensieri



C'erano una volta, molto tempo fa, due uomini delle caverne di nome Ugg e Jugg.

Ugg e Jugg sembravano molto simili, tranne che per una grande differenza che era invisibile. Ugg aveva un centro di pericolo nel suo cervello, ma Jugg non aveva un centro di pericolo nel suo cervello.

Il centro di pericolo si spegneva come un allarme ogni volta che c'era pericolo e faceva sentire Ugg spaventato.

Un giorno Ugg e Jugg, portando grossi bastoni, andarono a caccia di cibo. Dopo un po', spostarono una grande roccia e in piedi lì di fronte a loro c'era un enorme dinosauro con denti molto affilati.

Quando Ugg vide il dinosauro, il suo centro di pericolo suonò un allarme silenzioso. Il cuore di Ugg ha iniziato a battere più velocemente, i suoi muscoli sono diventati tesi, il suo respiro è diventato più veloce e lui è scappato il più velocemente possibile.

Sfortunatamente, per Jugg, che non aveva un centro di pericolo nel suo cervello, non è scattato alcun allarme silenzioso. Il suo cuore non batteva più velocemente, i suoi muscoli non diventavano tesi e il suo respiro non diventava più veloce e non scappava il più velocemente possibile.

Il povero Jugg non aveva proprio ciò di cui aveva bisogno per sopravvivere - un centro di pericolo nel suo cervello.

Tutti oggi hanno la fortuna di avere un centro di pericolo nel cervello proprio come Ugg. Mamme, papà, insegnanti e persino medici hanno un centro di pericolo nel loro cervello. Tutti i bambini hanno anche centri di pericolo nel loro cervello, proprio come Ugg.

Questi centri di pericolo ci fanno sapere quando c'è un pericolo reale in modo che possiamo allontanarci dal pericolo reale. Anche se oggi non ci sono dinosauri in giro, ci sono strade trafficate con molte auto e bordi di scogliere di cui tutti dobbiamo stare attenti.

Ma c'è un lato oscuro nel centro del pericolo nel nostro cervello. A volte riceviamo un falso allarme in cui il centro di pericolo si spegne quando in realtà non c'è un pericolo reale. Se evitiamo o scappiamo quando il nostro cervello ci dice "PERICOLO" quando in realtà è un falso allarme, allora potremmo non essere in grado di fare tutte le cose della vita che sono importanti per noi come imparare qualcosa di nuovo o fare qualcosa di diverso per la prima volta.

È sempre importante ascoltare la mente per evitare di fare cose davvero pericolose come attraversare una strada trafficata senza guardare in entrambe le direzioni. È anche importante non ascoltare la tua mente quando ti dice di evitare cose che in realtà non sono pericolose come dormire nella tua stanza.



L'autobus magico.

Immagina un magico autobus che guidi ogni giorno su una strada molto speciale che ti porta verso tutte le cose che sono importanti per te. Finché continuerai ad andare avanti sulla strada molto speciale, avrai la vita che vuoi avere.

Questo Magic Bus si ferma lungo la strada per raccogliere tipi speciali di passeggeri.

Ogni passeggero rappresenta tutti i tuoi pensieri, ricordi ed esperienze e una volta saliti sul Magic Bus non scendono mai e poi mai.

Alcuni di questi passeggeri sono molto belli e piacevoli e alcuni dei passeggeri sono cattivi, sporchi e puzzolenti.

Il Magic Bus diventa sempre più grande man mano che invecchi in modo che tutti i tuoi pensieri ed esperienze ti accompagnino ovunque tu vada.

Alcuni dei passeggeri sono molto tranquilli e si siedono lì e si godono il viaggio. Tuttavia, quelli che sono puzzolenti e sporchi richiedono la massima attenzione. Ti urlano contro e ti dicono ogni sorta di cose come "Non sei buono", "Sei stupido" e "Non farlo perché fallirai".

A volte provi a litigare e a volte provi persino a buttarli giù dall'autobus. Quando lotti e combatti con loro succede una cosa divertente.

Il Magic Bus smette di muoversi nella direzione in cui vuoi che vada. Ti rendi conto che dal momento che non se ne andranno mai, la cosa migliore da fare è fermare la lotta per sbarazzarsi di loro. Sai che sono lì, ma reagisci a questi passeggeri nello stesso modo in cui reagisci a una macchia d'inchiostro sul tuo libro preferito. Noti il punto di inchiostro, accetti che sia lì e continua a leggere comunque!

Anche se è lì e non puoi sbarazzartene, non lasci che ti impedisca di leggere e goderti il libro.

Dai un nome al pensiero più sconvolgente...

- ... altre persone hanno di te.

-
-
-
- ...hai su te stesso.

-
-
-
- ...hai su qualsiasi cosa.
-
-
-

Ora usa il termometro ACT
(1-10) per valutare il turbamento.

1. Esperimento!
2. Seleziona uno dei pensieri sconvolgenti
3. Valuta il tuo turbamento su una scala da 1 a 10
4. Dillo in silenzio a te stesso 10 volte
5. Dillo in un sussurro 10 volte
6. Dillo con voce dolce 10 volte
7. Dillo con la tua voce normale 10 volte
8. Dillo con una voce sciocca 10 volte
9. Valuta di nuovo il tuo turbamento su una scala da 1 a 10
10. Cosa hai notato?

Il mio esperimento

Quando noti un pensiero sconvolgente nella tua mente, pratica una delle strategie che hai imparato. Fai sapere ai tuoi genitori quanto stai facendo bene.

7. Agisci



Il mulo nel pozzo

Un vecchio contadino possedeva un vecchio mulo che inciampò e cadde nel vecchio pozzo del vecchio contadino.

L'agricoltore è stato avvisato del problema del mulo quando ha sentito il mulo "ragliare" - o qualunque cosa facciano i muli quando cadono nei pozzi. Il contadino era dispiaciuto per il vecchio mulo e preoccupato per cosa fare. Prima di agire, ha pensato a lungo e duramente. Il vecchio contadino guardava il problema prima da un punto di vista e poi da un altro e poi di nuovo indietro (sempre attento a dare esattamente tanto tempo a ciascuna vista).

Dopo un lungo periodo di riflessione, il vecchio contadino alla fine giunse alla giusta conclusione che né il mulo né il pozzo valevano la notevole fatica di risparmiare. Vedete, il mulo e il pozzo erano entrambi piuttosto vecchi e ognuno aveva già avuto una lunga serie di utilità.

Il vecchio contadino si sentiva a suo agio nel prendere la decisione giusta, una decisione giusta, una decisione che incorporava le esigenze di TUTTI.

Il vecchio contadino chiamò i suoi vicini e disse loro cosa era successo. Hanno formato un comitato per pesare su tutti i lati della questione. Tutti erano d'accordo sul fatto che la decisione del vecchio contadino era davvero giusta e assolutamente corretta (dal momento che TUTTI erano d'accordo, dopo tutto!) Lavorarono insieme per portare la sporcizia per riempire il pozzo per mettere il vecchio mulo fuori dalla sua miseria.

Mentre il vecchio contadino e i suoi vicini spalavano la sporcizia nel pozzo, la sporcizia colpì la schiena del vecchio mulo.

Il vecchio mulo si spaventò e cominciò a fare rumori molto forti. Poi all'improvviso un'idea colpì quel mulo di punto in bianco. Si rese conto che

ogni volta che una pala carica di sporcizia atterrava sulla sua schiena ... *aveva bisogno di scrollarselo di dosso e stare in piedi!* Questo ha fatto, colpo dopo colpo.

"Scrollati di dosso e fai un passo avanti ... scuoterlo e farsi avanti ... scrollalo di dosso e sali!" Il vecchio mulo lo ripeteva più e più volte. Questo lo ha incoraggiato a concentrarsi sull'azione piuttosto che cedere a sentimenti di paura o dolore ogni volta che una pala piena di sporcizia e rocce gli colpiva la schiena.

Il vecchio contadino e i suoi amici pensavano che i rumori che il vecchio mulo stava facendo fossero ciò che fanno i vecchi muli quando cadono nei pozzi. Hanno interpretato l'evidente turbamento del mulo come un chiaro segnale che la loro decisione era corretta. Lavorarono ancora più duramente mentre spalavano più sporcizia nel pozzo per mettere il mulo fuori dalla sua miseria!

Non importa quanto dolorosi fossero i colpi, o quanto sconvolgente sembrasse la situazione, il vecchio mulo notò semplicemente la sua paura e continuò a scuoterlo e ad aumentarlo. Il vecchio mulo si concentrava sul compito a portata di mano piuttosto che sulla sua paura.

Quindi non passò molto tempo prima che quel vecchio mulo, con stupore del vecchio contadino e dei suoi amici, scavalcasse trionfante il muro di quel pozzo!

Quello che sembrava che lo avrebbe seppellito, in realtà lo ha aiutato ... tutto a causa di come il vecchio mulo ha agito.

È LA VITA! Se affrontiamo i nostri problemi e rispondiamo ad essi positivamente, rifiutando di cedere alla paura, all'amarezza o all'autocommiserazione, le cose difficili che arrivano per seppellirci di solito hanno dentro di loro il reale potenziale di beneficiarci!

Il mio esperimento

Il contratto delle azioni: Qui è dove decidi quali azioni specifiche sei disposto a fare che sono importanti anche se potresti avere pensieri e sentimenti spiacevoli. Dal momento che questi sono difficili, i tuoi genitori e tu puoi decidere di farti guadagnare ricompense per il tuo duro lavoro. Accetto di fare quanto segue:

1. _____

2. _____

In cambio riceverò:

1. _____

2. _____

Felicitazioni
Congratulazioni

Hai completato con successo la cartella di lavoro, Act for Kids. Utilizzando gli strumenti che hai imparato in questa cartella di lavoro avrai buone possibilità di avere il controllo di come reagisci alle cose che ti accadono.