

MONȘTRI ÎMBLÂNZIȚI

Caiet de dezvoltare emoțională



Activități bazate pe terapiile ACT, TCC și EMDR

text de LAUREN STOCKLY

ilustrații de ELLEN SURREY



Activități terapeutice ACT și TCC

- p. 9 **Terapia prin acceptare și angajament (ACT):** Câteva idei de încorporare a metaforelor terapiei prin acceptare și angajament.
- p. 10 **Monștrii din autobuz:** Aceasta este o versiune a unei metafore ACT menite să ajute copilul să-și crească toleranța la emoții.
- p. 11 **Monstrul sentimentelor mele:** Această activitate, bazată pe conceptul ACT de „monstru al durerii”, stă la baza poveștii *Îmblânzește-ți monștrii*. Creează monștri ai sentimentelor care pot fi îmblânziți și acceptați și care vor deveni reprezentări fizice ale propriilor emoții.
- pp. 12-13 **Monstru din pompon:** Această activitate este bazată pe conceptul ACT de „monstru al durerii”, care trebuie acceptat și îngrijit. Scopul ei este de a ajuta copilul să-și schimbe perspectiva și relația cu propriile emoții.
- p. 14 **Teo și monstrul din nisipuri mișcătoare:** Aceasta este o poveste care poate fi citită individual sau inclusă în lectura cărții *Îmblânzește-ți monștrii*. Povestea ilustrează metafora nisipurilor mișcătoare din cadrul ACT și ajută copilul să înțeleagă importanța acceptării sentimentelor, validând, în același timp, cât de contraintuitiv pare acest lucru.
- p. 15 **Nisipuri mișcătoare emoționale:** O activitate bazată pe metafora nisipurilor mișcătoare din cadrul ACT.
- p. 16 **Sentimente amestecate:** Copilul va alege câte o culoare pentru fiecare emoție și va colora monstrul din nisipuri mișcătoare, pentru a crea o reprezentare vizuală a felului în care se simte când este copleșit.
- p. 17 **Abilități de adaptare echilibrate:** Distragerile pot fi niște abilități de adaptare utile, dar, dacă nu sunt echilibrate și cu alte tipuri de abilități, ele oferă o cale de evitare a emoțiilor.
- p. 18 **Scara mea:** O fișă de lucru care ajută copilul să identifice și să noteze pe scară micii pași ce trebuie făcuți pentru atingerea unui scop sau pentru a-și înfrunța fricile.
- p. 19 **Mere căzătoare:** Un exercițiu de meditație care poate fi folosit pentru a ajuta copilul să acorde atenție propriilor gânduri.
- p. 20 **Sfaturi de meditație:** O listă cu sfaturi pentru începerea unei practici simple de meditație.

- **p. 21 Detașarea cognitivă:** Sugestii de meditații adaptate, cu monștri, bazate pe conceptul de „detașare cognitivă”, care are loc pe măsură ce înveți să accepți și să observi gândurile trecătoare.
- **p. 22 Activități de mindfulness meteorologice:** O listă cu activități de mindfulness care folosesc stările vremii pentru a descrie stările emoționale și pentru a ajuta copilul să le accepte.
- **p. 23 Curcubeul sentimentelor:** Această fișă explică ce se află între hipostimulare și hiperstimulare, prezentând, în același timp, și o scară de măsurare pentru Unitățile Subiective de Tulburare (SUDS).
- **pp. 24-25 Semafoarele zonelor de toleranță:** Prima variantă este o fișă care descrie zonele de toleranță ca fiind lumini verzi, galbene și roșii. În stânga sunt prezentați indicatorii zonelor de toleranță, iar în dreapta – măsurile pe care trebuie să le iei. A doua variantă este o fișă de lucru goală, în care copilul poate explora propriile declanșatoare pentru fiecare zonă în parte.
- **pp. 26-29 Fișe de lucru cu monștrii sentimentelor:** Fișe de lucru adaptate, cu monștri, care explorează gândurile și emoțiile.
- **pp. 30-31 Conexiuni minte-corp:** Două fișe folosite în terapia cognitiv-comportamentală (TCC) despre conexiunile dintre gânduri, sentimente, senzații corporale și acțiuni.
- **p. 32 Monștrii mesageri:** O fișă de lucru despre înțelegerea mesajelor pe care mințile și corpurile noastre ni le transmit.
- **p. 33 Gândurile mele zumzăitoare:** O fișă de lucru care explorează gândurile deranjante. În *Îmblânzește-ti monștrii* sunt ilustrate nenumărate insecte, pentru a oferi oportunități de explorare a gândurilor și sentimentelor.
- **pp. 34-35 Hartă terapeutică:** O fișă de lucru ce poate fi utilizată în perioada de pregătire și planificare pentru terapie. Vei găsi indicii despre cum să folosești imaginile de pe hartă pentru a te raporta la experiența copilului (*Ce „semne de avertizare” îți dau de înțeles că îți este greu?; Ce instrumente de adaptare poți folosi când ai nevoie să te pui pe picioare?*).



Terapia EMDR

- **p. 37 Să ne măsurăm emoțiile:** Această activitate ajută copilul să înțeleagă o scară de măsurare pentru Unitățile Subiective de Tulburare (SUDS). După ce-i vei vorbi copilului despre SUDS, ajută-l să identifice aspecte ce corespund nivelurilor 0, 5 și 10. Poate să deseneze o imagine sau să scrie amintiri asociate fiecărui nivel.
- **pp. 38-39 Scările SUDS și VOC:** Scări de măsurare pentru Unitățile Subiective de Tulburare (SUDS) și pentru Validitatea Cogniției (VOC), care prezintă un monstru calm transformându-se într-un monstru din nisipuri mișcătoare.
- **pp. 40-41 Monștri SUDS și VOC:** Scări de măsurare SUDS și VOC adaptate.
- **p. 42 Reportajul meteo al sentimentelor:** O scară de măsurare SUDS care compară stările emoționale cu schimbările vremii.
- **p. 43 Fișă SUDS goală:** O fișă de lucru cu o versiune necompletată a scării SUDS, care permite copilului să-și creeze propriul sistem de evaluare.
- **p. 44 Îmbrățișarea fluturelui:** Un fragment care descrie cum să utilizezi tehnica de stimulare bilaterală a „îmbrățișării fluturelui” în terapia EMDR.
- **p. 45 Stimularea bilaterală:** O listă cu exerciții simple de stimulare bilaterală, care pot fi folosite în timpul procesării emoțiilor sau pentru refacerea sau reglarea emoțională acasă.
- **p. 46 Fișe de lucru cu scopurile EMDR:** O fișă de lucru care te ajută să identifici scopurile EMDR cu ajutorul scărilor de măsurare SUDS și VOC.
- **p. 47 Stocarea amintirilor:** O fișă care explică impactul traumei asupra creierului, dar și rolul terapiei EMDR.

Gânduri care mă sperie

*Dacă frica ta ar avea o culoare,
care ar fi ea?
Folosește această culoare ca să arăți pe
corpul monstrului unde anume simți frica.*

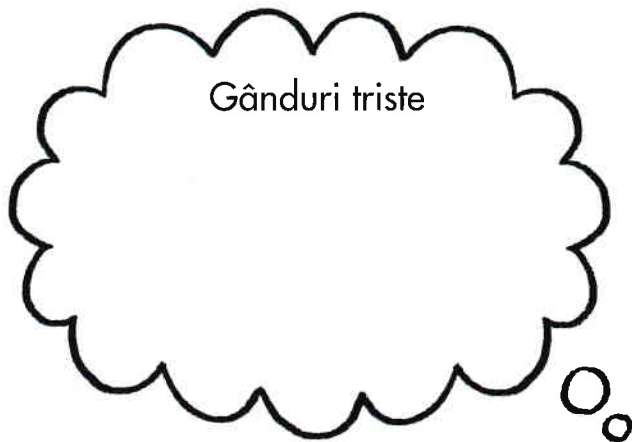
Cele mai mari temeri ale mele

Valiză cu instrumente de adaptare



Monstrul Tristeții

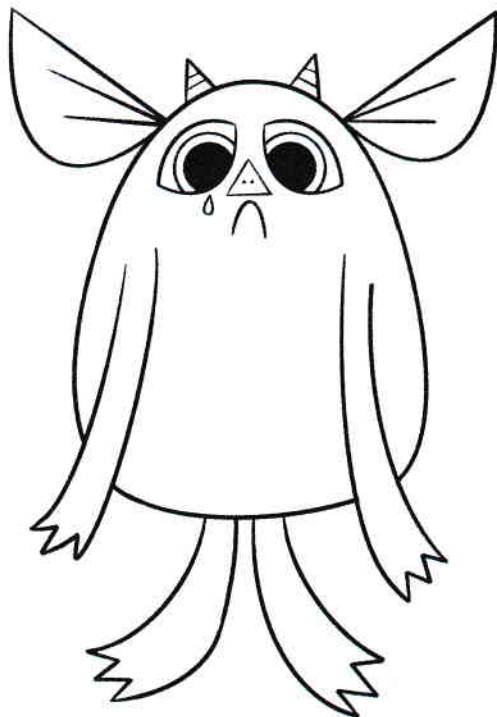
Gânduri triste



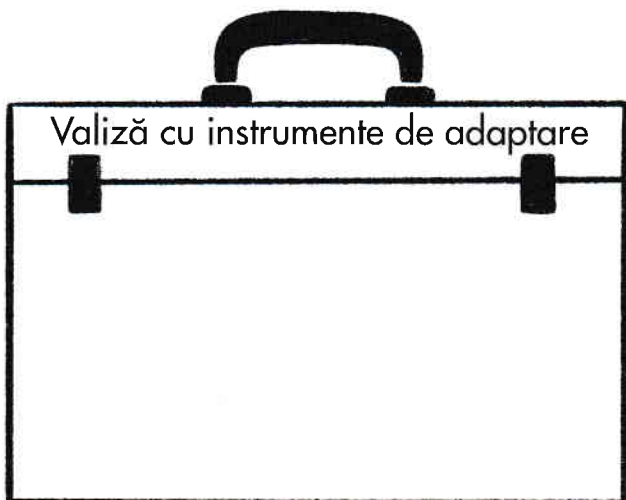
*Dacă tristețea ta ar avea o culoare,
care ar fi ea?*

*Folosește această culoare ca să arăți pe corpul
monstrului unde anume simți tristețea.*

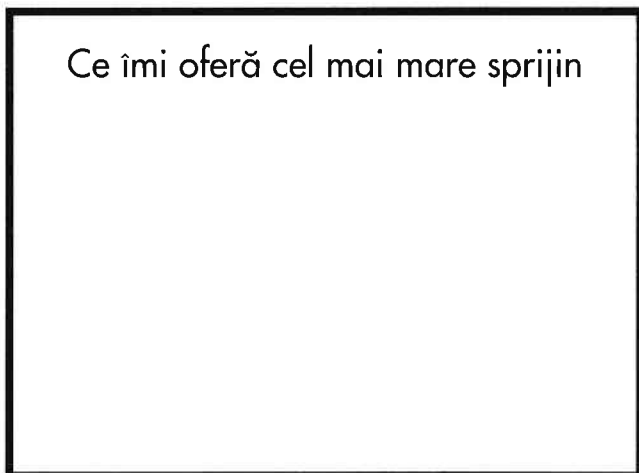
Lucrurile care mă întristează



Valiză cu instrumente de adaptare



Ce îmi oferă cel mai mare sprijin



Gânduri dificile

*Dacă sentimentele tale ar avea culori,
care ar fi ele?*

*Folosește aceste culori pentru ca să arăți
pe corpul lui Teo unde anume simți fiecare
sentiment.*

Sentimentele mele

Valiză cu instrumente de adaptare





Scrive sau desenează felul în care sunt conectate gândurile, sentimentele și acțiunile tale cu corpul tău.

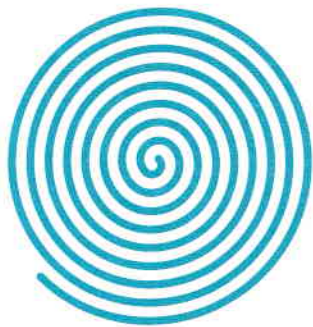


Comportament

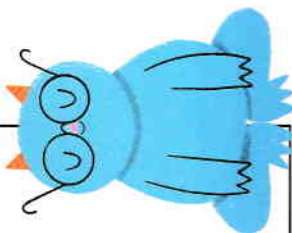
Convingere:



Gând



Senzatie corporală



Conexiuni minte-corp
Fișă de lucru



Sentiment

Situație:

