

L'EQUIPAGGIO KIP SI PRENDE CURA DELLE PROPRIE PREOCCUPAZIONI

ABBIAMO BISOGNO DEL
TUO AIUTO IN
QUESTA STORIA.
FACCIAMOLO INSIEME!



Questo libretto è indicato per bambini dai 4 ai 9 anni. I bambini possono leggerlo da soli oppure in compagnia di un adulto. La storia e le attività danno la possibilità al bambino di riflettere sulle proprie emozioni. Il compito dell'adulto è di ascoltare il bambino ed aiutarlo a riconoscere i sentimenti causati dalla preoccupazione o dalla paura. Pensate insieme a come parlare di cose spaventose o preoccupanti e trovate dei modi per far sentire meglio se stessi e gli altri. È importante che il bambino impari che tutti i sentimenti sono importanti e che se ne può parlare insieme.

Laco, Waaba, Tuka e Maco ci raccontano come si sentono quando sono preoccupati oppure quando si sentono male per qualcosa.

Non riesco a smettere di pensare a ciò che mi preoccupa.



Sento le farfalle nello stomaco.



Il mio cuore batte forte e mi sento che potrei scoppiare a piangere.



Trovo difficile giocare e fare i compiti a casa.



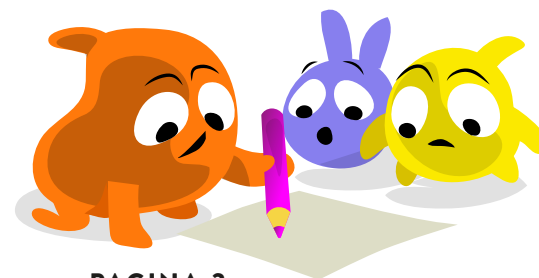
A volte trovo difficile addormentarmi la sera.



Prepariamoci per aiutare l'equipaggio Kip.

Prima di iniziare, pensa a quelle cose che a volte ti preoccupano.

Disegna o scrivi quello che hai pensato in questa pagina. Puoi disegnare una o più cose che ti preoccupano.



Laco ha sentito delle brutte notizie.

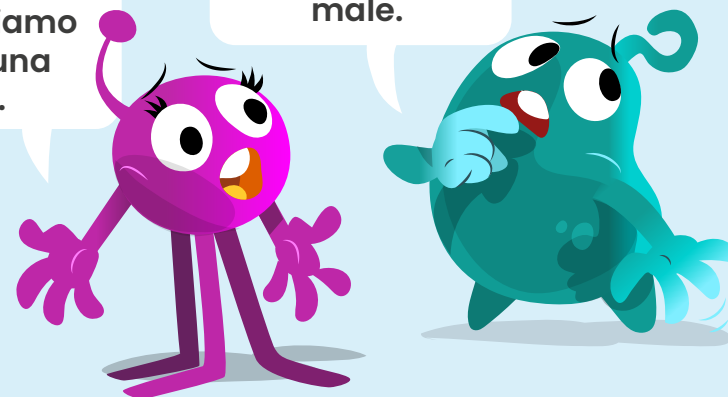
Oh no! Che sta succedendo?
Sono ancora al sicuro?



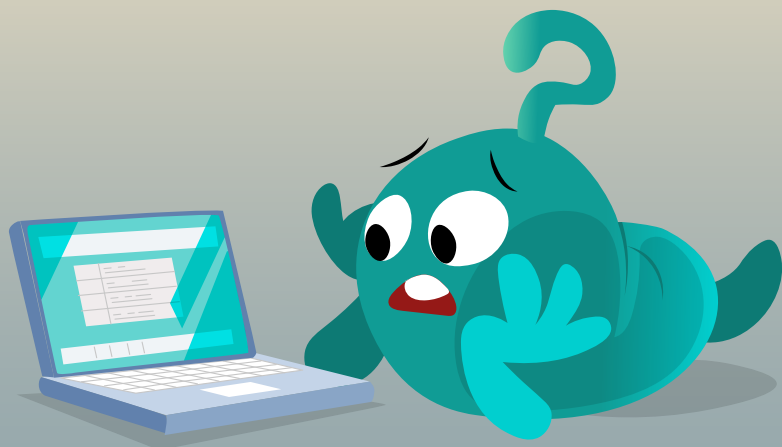
Laco decide di condividere con Tuka ciò che lo preoccupa. Dopo averlo fatto, si sente meglio. Adesso pensano insieme a cosa fare con questa preoccupazione.

Hai fatto bene a dirmelo. Pensiamo insieme ad una soluzione.

Mi sento molto male.



Laco non riesce ad addormentarsi la sera. Laco continua a leggere notizie ancora più preoccupanti.



Laco lascia il suo telefono nel parcheggio per telefoni. Esce per giocare con i suoi amici.



I CONSIGLI DELL'EQUIPAGGIO KIP

Tuka fa attività fisica. Quando la fa, la sensazione di preoccupazione esce dal suo corpo.

A volte a Tuka manca casa, e si sente molto male. Quando succede, stringe forte nella mano una collana che le ha dato la nonna.



Laco trasforma nella sua mente le sue preoccupazioni nei colori dell'arcobaleno. Lo immagina molto piccolo e questo lo aiuta a sentirsi meno preoccupato.

A volte può aiutare un abbraccio oppure accarezzare un animale domestico. Abbracciare un cuscino può essere anche carino.



Waaba fa degli esercizi di respirazione. Per prima cosa, soffia fuori tutta l'aria con la bocca come per spegnere una candela. Poi, respira dentro dal naso, immaginando di sentire il profumo delle fragole. Dopo che ha fatto questo esercizio per un po' di tempo, si sente meglio.

Maco racconta quello che lo preoccupa ad un adulto, e cerca di trovare qualcosa di buono nella situazione preoccupante, come per esempio il fatto che ci sono persone che aiutano chi è in difficoltà. Questo pensiero aiuta a diminuire la preoccupazione di Maco.



GIOCHIAMO INSIEME ALL'EQUIPAGGIO KIP

Ritaglia le figure dell'equipaggio Kip ed incolla i personaggi ritagliati a dei bastoncini. Gioca con loro così che possano dimenticare le loro preoccupazioni.

Puoi anche farli pensare insieme a come potrebbero gestire meglio le loro preoccupazioni.

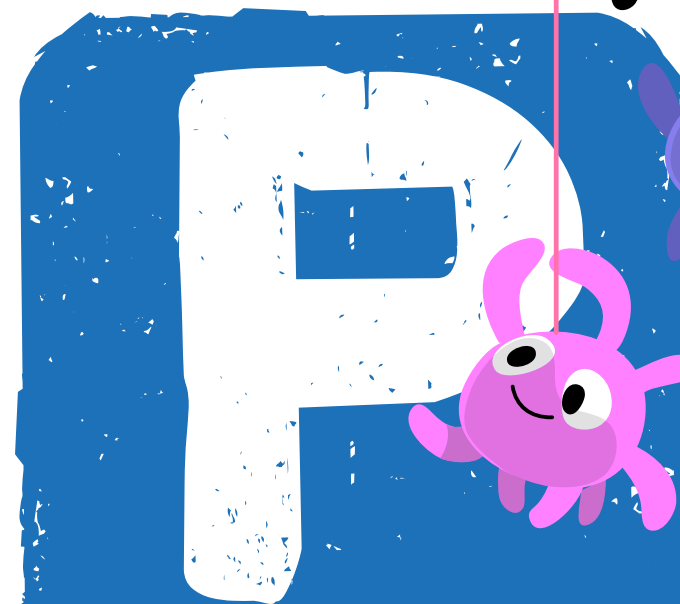
Ricordati di dire ai personaggi dell'equipaggio Kip che tutti i sentimenti sono importanti e che non li dovremmo evitare. Insieme possiamo imparare a parlare dei sentimenti. Parlarne rende più facile gestire i sentimenti brutti. È importante anche condividere i sentimenti belli con qualcun altro.

L'equipaggio Kip augura a tutti i bambini un buon divertimento!





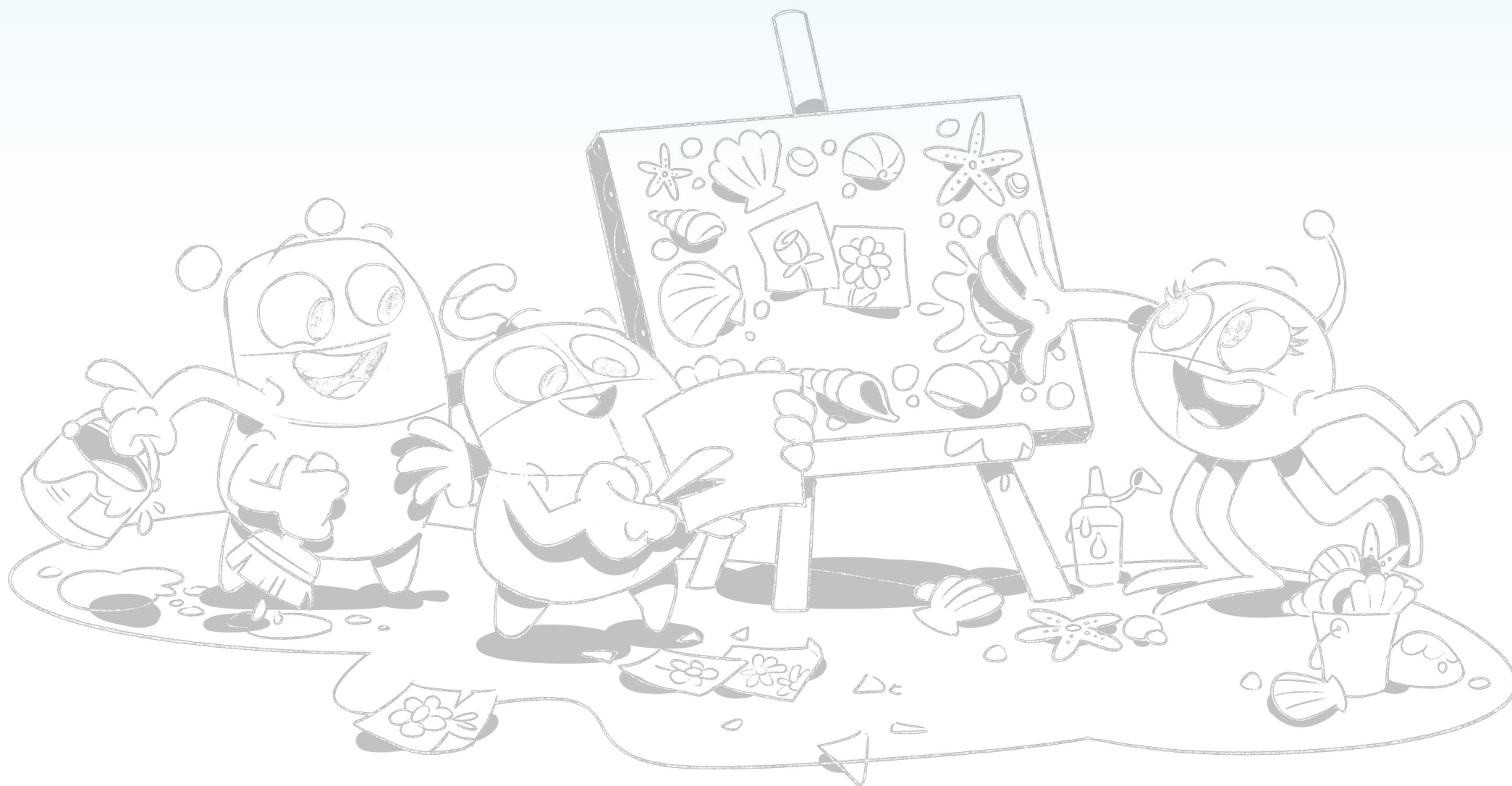
**IN QUESTO PARCHEGGIO PER
TELEFONI PUOI LASCIARE
IL TUO TELEFONO DURANTE
LA NOTTE. PUOI ANCHE
LASCIARLO QUI DURANTE IL
GIORNO QUANDO HAI ALTRO
DA FARE. SE NON HAI
ANCORA UN TELEFONO TUO,
PUOI DARE QUESTO
PARCHEGGIO PER TELEFONI
A QUALCUNO CHE NE HA
BISOGNO.**



**IN QUESTO PARCHEGGIO PER
TELEFONI PUOI LASCIARE
IL TUO TELEFONO DURANTE
LA NOTTE. PUOI ANCHE
LASCIARLO QUI DURANTE IL
GIORNO QUANDO HAI ALTRO
DA FARE. SE NON HAI
ANCORA UN TELEFONO TUO,
PUOI DARE QUESTO
PARCHEGGIO PER TELEFONI
A QUALCUNO CHE NE HA
BISOGNO.**

Colora quest'immagine. Puoi ascoltare musica rilassante mentre lo fai. Scegli della musica che ti fa sentire calmo o felice.

Colorare ed ascoltare musica rilassante può anche aiutare a gestire quello che ti preoccupa.



ABBIAMO BISOGNO DEL TUO AIUTO

Questa piccola creatura si sente preoccupata ed impaurita. Disegna o scrivi come potresti farla sentire meglio o come potrebbe calmare se stessa. Puoi pensare a delle tue idee oppure scegliere tra i consigli dell'equipaggio Kip.

