

FEDERICA BARUCHELLO

Tra il dire e il fare c'è di mezzo il pensare

Come aiutare i bambini a trasformare
il “non saprei” in “come potrei”

ILLUSTRATO DA

JAN ALEKSANDER PRUSALOWICZ



Prima edizione aprile 2023

ISBN 978-88-96069-55-4

© 2023 Themis s.r.l.
via Veturia, 44 – 00181 Roma

editoria@themiscrime.com
www.themiscrime.com/edizioni-themis

Tutti i diritti riservati – All rights reserved

Sono rigorosamente vietati la riproduzione, la traduzione, l'adattamento, anche parziale o per estratti, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo effettuati, compresi la copia fotostatica, il microfilm, la memorizzazione elettronica, ecc., senza la preventiva autorizzazione scritta di Edizioni Themis. Ogni abuso sarà perseguito a norma di legge.

Impaginazione: Paolo Alberti

*Un bambino senza il supporto dei genitori
è come un film senza una regia.*

*A Gea e Benedetta,
i miei più grandi amori.*

SOMMARIO

PREMESSA	11
PREFAZIONE	13
INTRODUZIONE	17
IL FUMETTO E L'ABC	23
IL FUMETTO: L'ELEMENTO CENTRALE DI QUESTO LIBRO	32
I PERSONAGGI DEI FUMETTI: SORELLA PAURA ED EVITAMENTO "FALSI AMICI"	37
I PERSONAGGI DEI FUMETTI: FRATELLO CORAGGIO E SFIDA "VERI AMICI"	44
LE PAURE NEI TRE FUMETTI	52
AFFRONTARE IL BUIO IN COMPAGNIA DEGLI AMICI E DEI FALSI AMICI (BAMBINA)	60
AFFRONTARE IL BUIO IN COMPAGNIA DEGLI AMICI E DEI FALSI AMICI (BAMBINO)	69
AFFRONTARE IL TEMPORALE IN COMPAGNIA DEGLI AMICI E DEI FALSI AMICI (BAMBINA)	78
AFFRONTARE IL TEMPORALE IN COMPAGNIA DEGLI AMICI E DEI FALSI AMICI (BAMBINO)	88
AFFRONTARE LA SCUOLA IN COMPAGNIA DEGLI AMICI E DEI FALSI AMICI (BAMBINA)	98
AFFRONTARE LA SCUOLA IN COMPAGNIA DEGLI AMICI E DEI FALSI AMICI (BAMBINO)	107
ORA DISEGNA TU!	116

PENSIERO SFIDANTE E OTTIMISMO	122
FICO O CORNIOLO	132
LA LUMACA DI MARTINA	140
TU LO PENSI, MA NON È VERO. IL CASO DELL'ALLOCCO	150
LA GIUSTA DISTANZA NELLA SEPARAZIONE: I PORCOSPINI DI <i>ARTHUR SCHOPENHAUER</i>	156
LA PENNA DELLA MAESTRA MIRANDA	161
IO MI ARRABBIO	167
IL POMPIERE CAMOMILLO	172
ESEMPIO ABC DEL POMPIERE CAMOMILLO IN AZIONE	175
L'ANSIA E IL QUADERNO MAGICO " <i>DOUBLE FACE</i> "	176
L'ASTERISCO COGNITIVO	182
ESEMPI DI ASTERISCHI	183
CONCLUSIONI	185
APPENDICE 1 – SCHEMA ABC COMPILATO	189
APPENDICE 2 – ABC DA COMPILARE	192
I PERSONAGGI DA RITAGLIARE	193
POSTER (BAMBINA) CON I PERSONAGGI DEI FUMETTI	195
POSTER (BAMBINO) CON I PERSONAGGI DEI FUMETTI	197
BIBLIOGRAFIA	199
RINGRAZIAMENTI	202
NOTE SULL'AUTRICE E SUL DISEGNATORE	203

*“Quando si agisce cresce il coraggio,
quando si rimanda aumenta la paura”*
Publilio Siro



PREMESSA

Lo scopo del presente volume è fornire uno strumento efficace per consentire ai *caregiver* di aumentare competenze e senso di adeguatezza nel far modificare al bambino l'approccio verso gli eventi che teme e, pertanto evita. La tesi dimostrata è riportata nel titolo: "Noi siamo quello che pensiamo". Un genitore, come ogni *caregiver*, attraverso la lettura dei fumetti potrà individuare i pensieri disfunzionali presenti nel bambino ed orientarlo verso la Sfida inibendo così l'Evitamento. Ciascun bambino verrà accompagnato per mano dalla coppia dei veri amici "Fratello Coraggio e Sfida" e conoscerà le conseguenze della subdola amicizia della coppia di falsi amici "Sorella Paura ed Evitamento". Le attività giocose, insieme ai racconti, sono strumenti molto utili per permettere ai bambini di rielaborare le proprie paure. Per questo, attraverso un fumetto "vuoto", pensato appositamente per essere disegnato e personalizzato, ciascun *caregiver* potrà verbalizzare la paura del proprio bambino ed accompagnarlo verso un pensiero ricco di alternative sfidanti.

Il volume ha diversi punti di forza: la Terapia Razionale Emotiva (REBT) di *Albert Ellis* con focus sull'ABC per ristrutturare l'auto-dialogo interiore del bambino; il pessimismo e l'ottimismo di *M. Seligman*; l'apprendimento per imitazione, il genitore (o qualunque *caregiver*) incaricato ad essere fonte di apprendimento vicariale come "specchio emotivo" del bambino (*Albert Bandura*); la saggezza contenuta nel breve racconto "I porcospini" del filosofo *Arthur Schopenhauer* per individuare la giusta distanza che non fa

male nonché la saggezza nell'arte di saper porre le domande prima di punire e reagire con rabbia e disfunzionalità (filosofo Socrate); la frase “tu lo pensi ma non è vero” per proteggersi dai bulli; il pompiere Camomillo per regolare le reazioni emotive; il nuovo ed importante concetto dell'**asterisco cognitivo**. Questo termine, da me coniato, sta ad indicare la possibilità di disegnare ed **individuare ben otto alternative cognitive per cercare di affrontare una situazione temuta**; senza l'asterisco sono fatalmente destinati a ripetersi quei comportamenti dettati sempre dagli stessi pensieri di sfiducia, che producono solo rallentamenti scolastici, pianti incontrollati, situazioni di disagio e sensazioni di inadeguatezza.

La copertina, pensata e realizzata per il libro, prende spunto dalla scena del film “L'attimo fuggente” in cui il professore, interpretato magistralmente da *Robin Williams*, facendo salire gli studenti sulla cattedra, li invita a sperimentare nuove prospettive. Così i bimbi, sorretti dagli adulti significativi, possono realmente vedere nuove strade, soluzioni e punti di vista diversi.

I personaggi Amici e Falsi Amici sono stati ispirati dalla frase: “Quando si agisce cresce il coraggio, quando si rimanda cresce la paura.” (Publilio Siro, drammaturgo romano, I secolo A.C.).

La prefazione è scritta dalla pediatra, dr.ssa Fabiana Caracci, professionista che stimo e ringrazio profondamente per il prezioso scambio avuto in questi lunghi anni, volto a confermare, sempre più, il forte collegamento tra mente e corpo.