



**LAVINIA  
COSTANTINO**  
TEATRO, ARTITERAPIE, MINDFULNESS

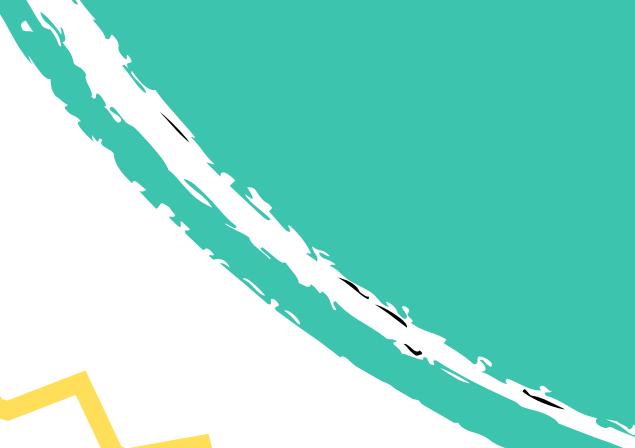



# C'ERA UNA VOLTA UN VIRUS CHE INDOSSAVA LA CORONA

GIOCHI DI NARRAZIONE E ATTIVITA' MINDFUL  
PER RIELABORARE LE EMOZIONI DEI BAMBINI

A CURA DI LAVINIA COSTANTINO -  
ESPERTA IN ARTITERAPIE E INSEGNANTE  
MINDFULNESS

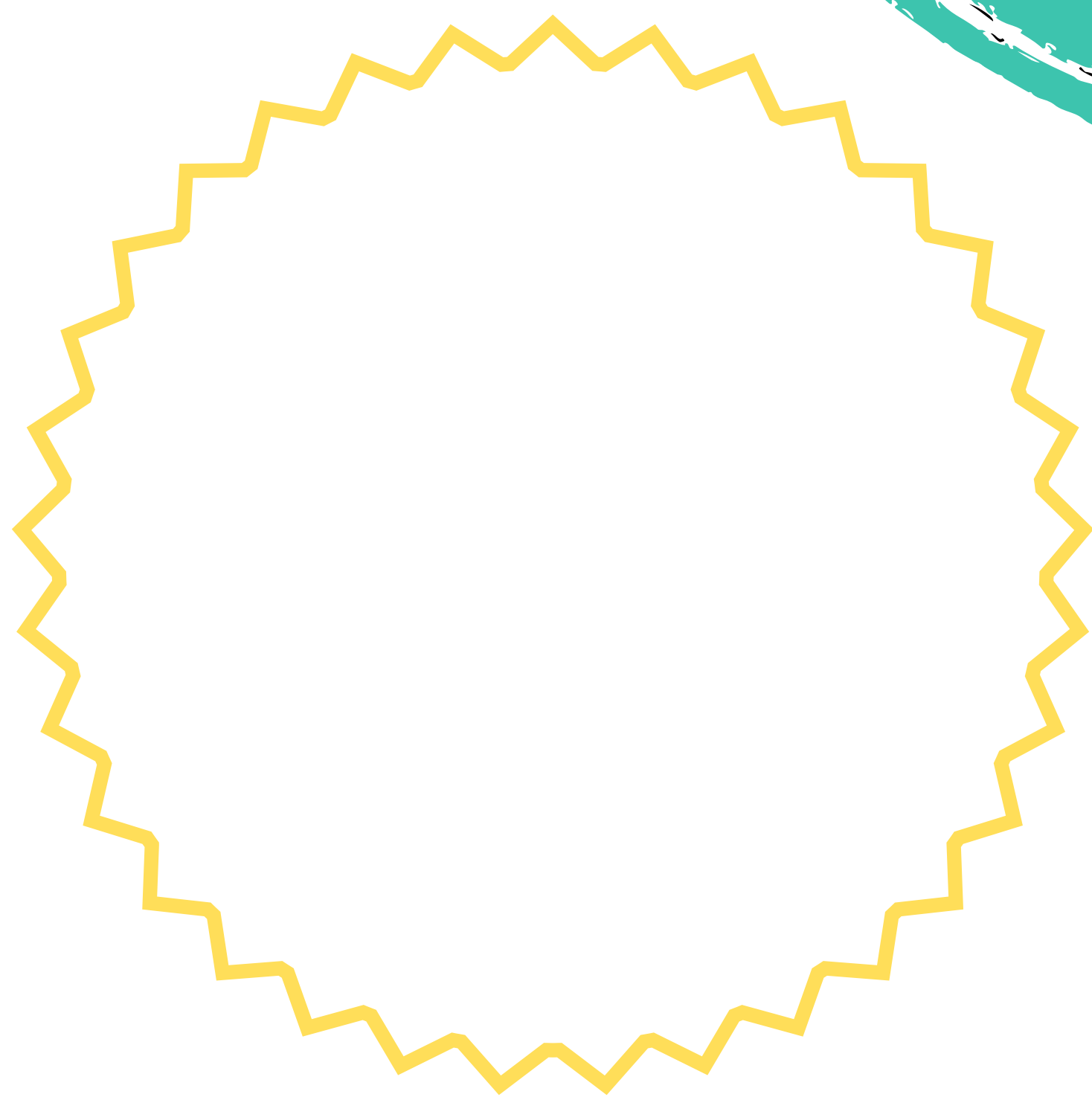
CON IL CONTRIBUTO DELLA DOTT.SSA  
FABIANA CAZZANIGA -  
NEUROPSICOLOGA CLINICA DELL'ETA'  
EVOLUTIVA



**CIAO! MI CHIAMO LAVINIA E SONO UN'ATTRICE SPECIALIZZATA NEL TEATRO PER I BAMBINI. AD UN CERTO PUNTO MI SONO ACCORTA CHE LE STORIE, OLTRE A DIVERTIRE, AIUTANO SPESSO A STARE MEGLIO: PER QUESTO HO STUDIATO PER DIVENTARE ARTETERAPISTA, E OGGI AIUTO I BAMBINI A RIELABORARE LE SITUAZIONI DIFFICILI CON L'AIUTO DI STORIE E NARRAZIONI.**

**SONO ANCHE INSEGNANTE DI MINDFULNESS: VUOL DIRE CHE CONOSCO UN SACCO DI GIOCHI PER AIUTARVI A RILASSARVI E A VIVERE QUESTI GIORNI UN PO' STRANI E DIFFICILI NEL MODO MIGLIORE POSSIBILE!**

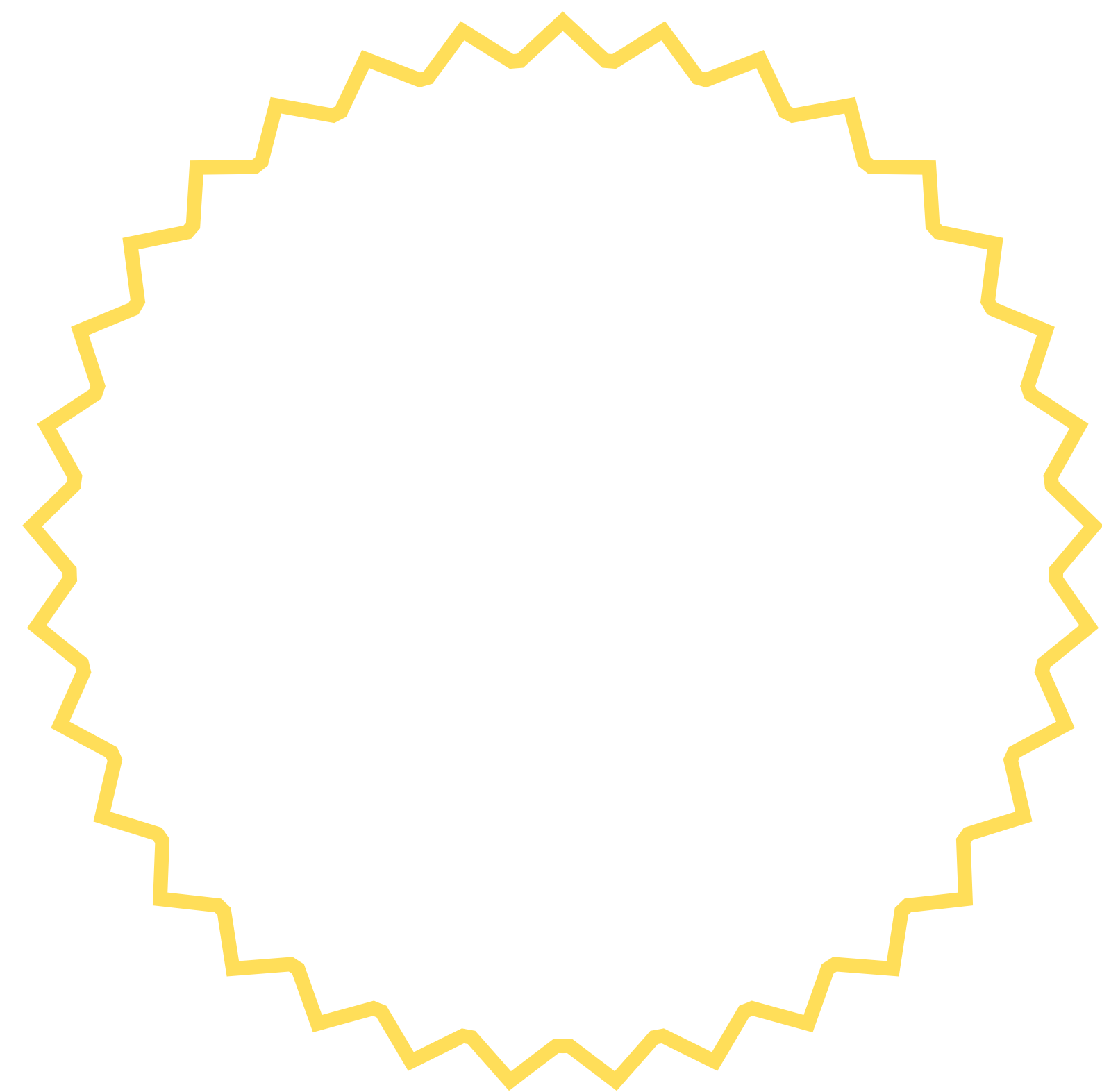
**PER SCRIVERE QUESTO LIBRETTO MI SONO FATTA AIUTARE DALLA DOTTORESSA FABIANA: E' UNA PSICOLOGA CHE LAVORA CON I BAMBINI E LE FAMIGLIE, HA TRE BIMBI E SIAMO AMICHE ANCHE PERCHE' CI PIACE TANTO VIAGGIARE!**



**ORA CHE TI HO RACCONTATO DI ME VUOI PROVARE A DISEGNARE COME MI IMMAGINI? SARÀ UN PO' COME DIVENTARE AMICI!**

**QUI ACCANTO INVECE PUOI DISEGNARE CHI SEI TU, E RICORDA: CI SONO COSE COME L'ASPETTO ESTERIORE E LA NOSTRA PERSONALITA' CHE CAMBIANO MOLTO LENTAMENTE E SOLO NEL CORSO DEL TEMPO.**

**LE NOSTRE EMOZIONI E SENSAZIONI INVECE SI MODIFICANO PIU' RAPIDAMENTE: OGGI MAGARI VORRAI RITRARTI STANCO O AGITATO, E VA BENISSIMO CHE TU LO FACCIA, TUTTAVIA DOMANI RIGUARDANDO IL RITRATTO POTRESTI SCOPRIRE CHE NON TI SENTI PIU' NELLO STESSO MODO. LE EMOZIONI SONO COME UN'ONDA: ARRIVANO, E PASSANO.**



## ISTRUZIONI PER I GRANDI:

QUESTO PICCOLO WORKBOOK INTENDE ESSERE UN SUPPORTO DA UTILIZZARE A CASA, SOPRATTUTTO SE IN QUESTI GIORNI LA VOSTRA QUOTIDIANITA' RISULTA PARTICOLARMENTE STRAVOLTA: OFFRE AI BAMBINI DELLE ATTIVITA' CHE PERMETTONO DI ESPRIMERE LE LORO EMOZIONI E I LORO VISSUTI IN RELAZIONE ALL'EMERGENZA CORONAVIRUS, E A VOI GRANDI FORNISCE DEGLI SPUNTI PER POTER ASCOLTARE ED ACCOGLIERE CIO' CHE I BIMBI STANNO VIVENDO.

LE ATTIVITA' CHE VI PROPONGO PROVENGONO DAL REPERTORIO DELLE ARTITERAPIE E DELLA MINDFULNESS E SONO FINALIZZATE A FAVORIRE MOMENTI DI DIALOGO FAMILIARE: SE TU O I TUOI BAMBINI AVETE BISOGNO DI UN AIUTO PIU' STRUTTURATO, RIVOLGETEVI A UN PROFESSIONISTA DELLA VOSTRA ZONA.

## TRE CONSIGLI PER PARLARE DI CORONAVIRUS CON I BAMBINI :

a CURA DELLA DOTTORESSA FABIANA CAZZANIGA - PSICOLOGA CLINICA DELL'ETA' EVOLUTIVA

1

LO SO, SIAMO TUTTI UN PO' SOTTOSOPRA. MA NON COSI' TANTO DA DIMENTICARCI CHE I GRANDI SIAMO NOI: RICORDA CHE UN ADULTO SPAVENTATO DIVENTA, PER IL BAMBINO, UN ADULTO CHE SPAVENTA. CERCA DI MANTENERE LA CALMA E LA RAZIONALITA', RICORDANDO ANCHE CHE I BAMBINI ASCOLTANO NON SOLO LE NOSTRE PAROLE MA GLI STATI D'ANIMO E LE NOSTRE EMOZIONI.

COME QUANDO CONDIVIDIAMO CON UN AMICO PAURE E TIMORI, ANCHE I NOSTRI BAMBINI HANNO BISOGNO DI TROVARE IN NOI ASCOLTO E ACCOGLIENZA. IN PARTICOLARE IN QUESTI GIORNI, LASCIAMO CHE NEL GIOCO, NEI MOMENTI DI DIALOGO O NELLE LETTURE CI SIA SPAZIO PER AFFRONTARE LE DOMANDE E LE EMOZIONI LEGATE AL CORONAVIRUS. SENTIRSI ASCOLTATO AIUTERA' IL BAMBINO A RIDIMENSIONARE LA PAURA.

2

3

RICORDIAMO A NOI STESSI E AI BAMBINI CHE L'EMERGENZA CORONAVIRUS NON DEVE ESSERE SOTTOVALUTATA, MA IN QUESTO MOMENTO IN ITALIA RAPPRESENTA UN RISCHIO AFFRONTABILE, COME DIVERSI ALTRI PRESENTI NELLA NOSTRA QUOTIDIANITA'. SPIEGHIAMO AI BAMBINI CHE, COME ESISTE UNA PROTEZIONE VERSO ALTRE SITUAZIONI PERICOLOSE (INCIDENTI, EVENTI NATURALI...) ANCHE IN QUESTO CASO CIASCUNO PUO' ATTUARE TUTELE IMPORTANTI PER SE' E PER GLI ALTRI.

SU QUESTO CORONAVIRUS AVRAI SENTITO TANTE COSE, MA IO NON HO ANCORA SENTITO COME MI RACCONTERESTI TU LA SUA STORIA! SONO MOLTO CURIOSA... SEI PRONTO A DIVENTARE SCENEGGIATORE E FUMETTISTA?!

**LA STRANA STORIA DEL CORONAVIRUS RACCONTATA DALLA FANTASIA DI \_\_\_\_\_**

× × × × × × × × × × × × × × ×  
× **C'ERA UNA VOLTA UN VIRUS CHE AVEVA** ×  
× **LA CORONA.** ×  
× **IO ME LO IMMAGINO COSI':** ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× × × × × × × × × × × × × × ×

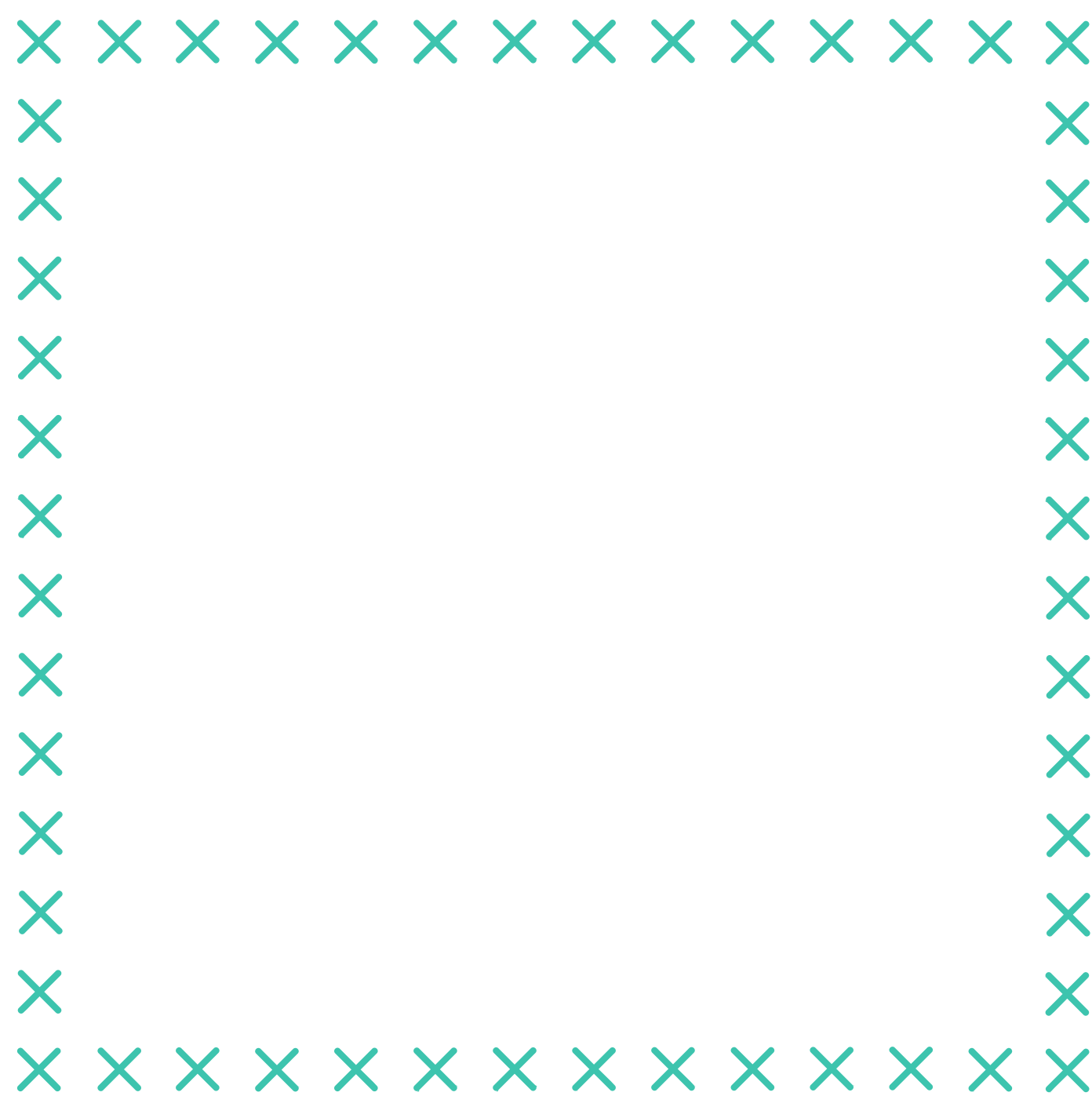
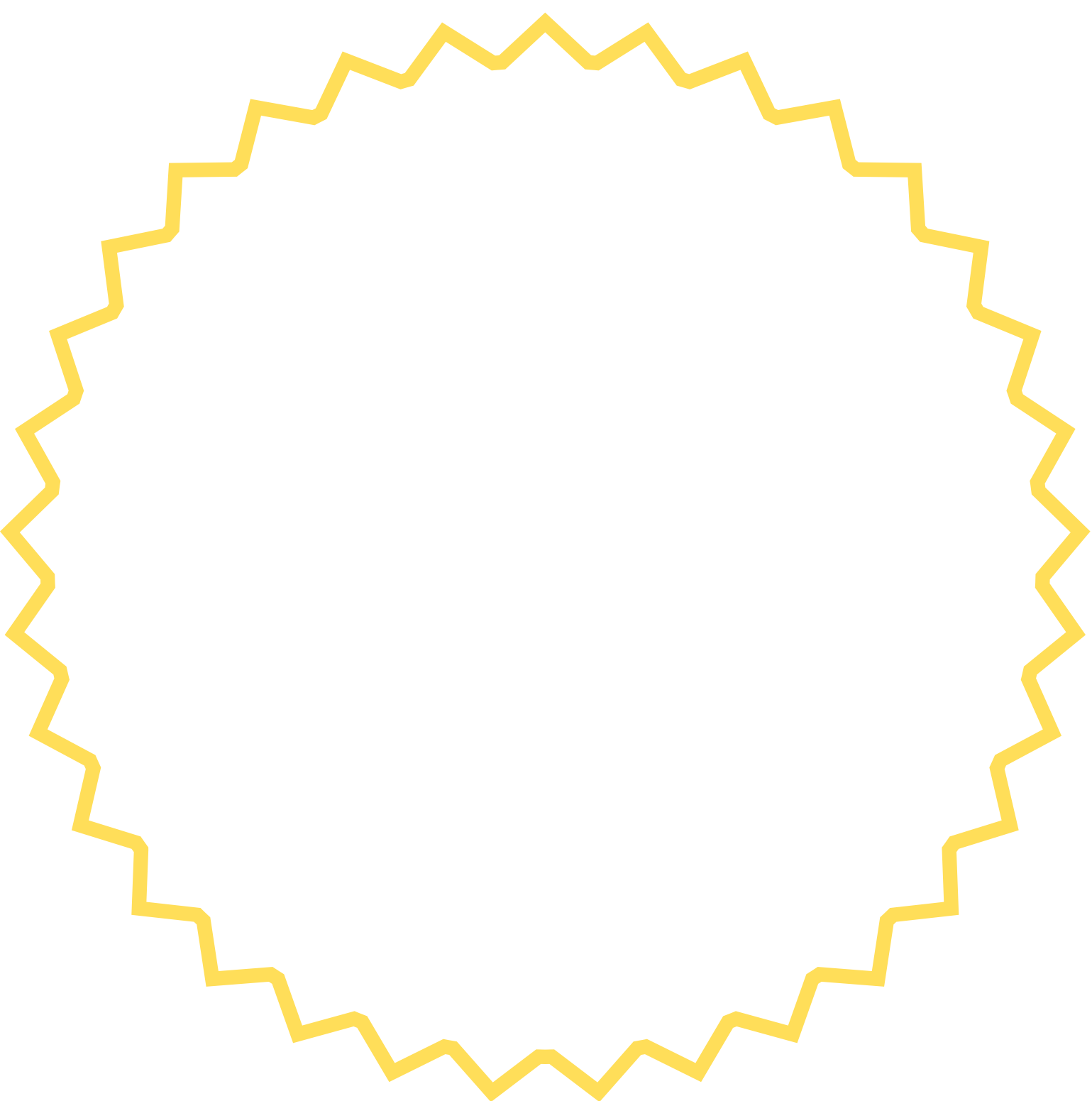
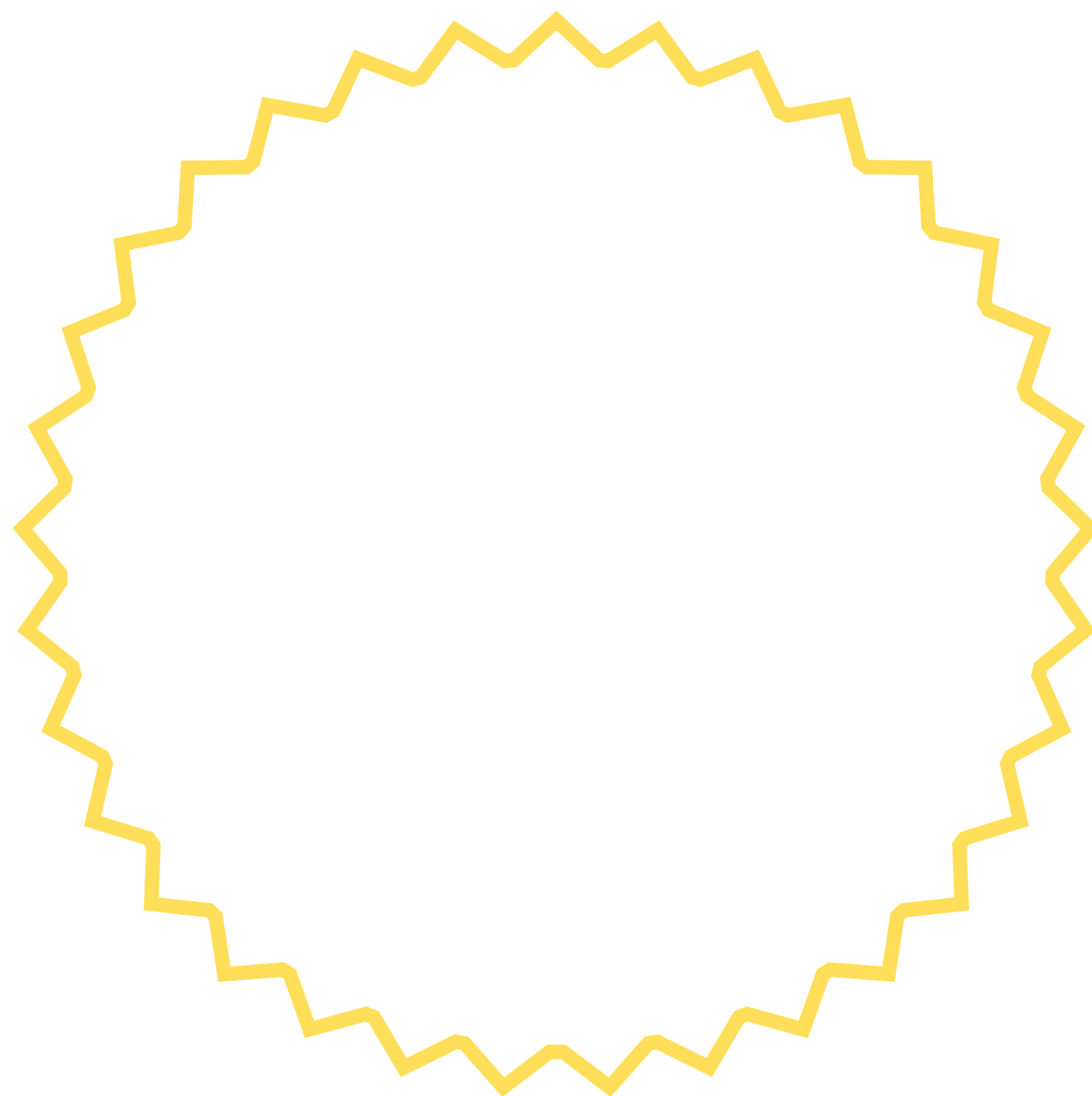
**VOLEVA DIVENTARE MOLTO POTENTE PERCHE'...**

**ALLORA CONGEGNO' UN PIANO NIENTE MALE:**

× × × × × × × × × × × × × × ×  
× **MA NON AVEVA PENSATO CHE, COME IN OGNI** ×  
× **STORIA, ANCHE LUI AVREBBE DOVUTO FARE I CONTI** ×  
× **CON DEGLI EROI CHE...** ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× ×  
× × × × × × × × × × × × × × ×

LA STRANA STORIA DEL CORONAVIRUS RACCONTATA DALLA  
FANTASIA DI \_\_\_\_\_

PUOI CONTINUARE A DISEGNARE QUI LA STORIA A TUO PIACERE. SE E' MOLTO LUNGA,  
INSERISCI DEGLI ALTRI FOGLI NEL LIBRETTO!



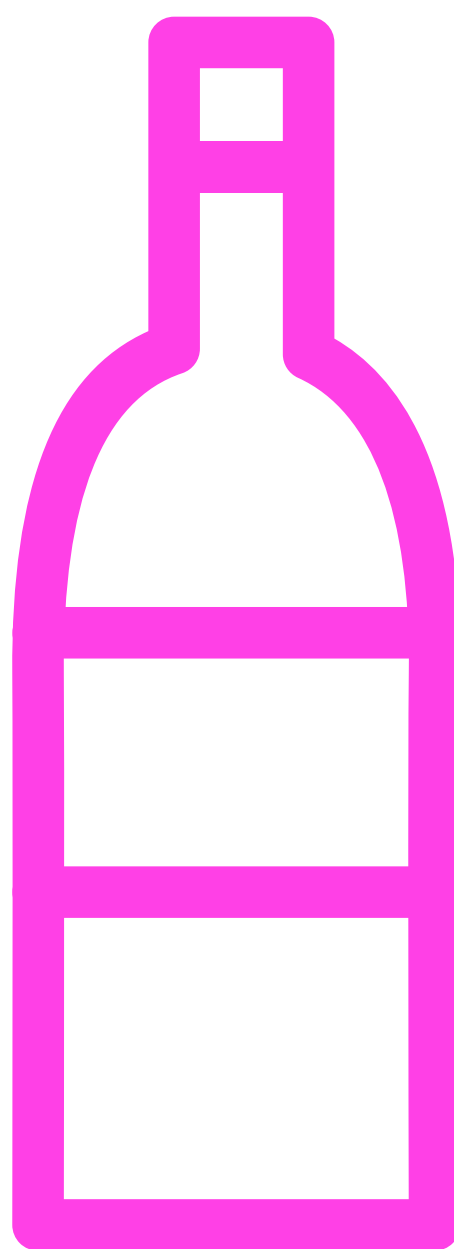
... the end!

## NEL LABORATORIO DELLE EMOZIONI:

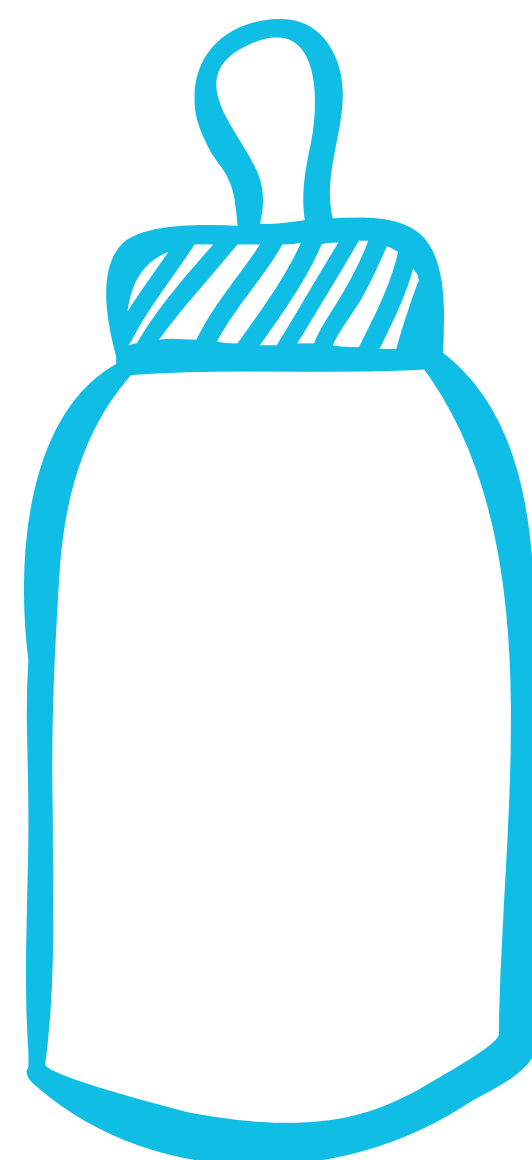
OGNI GIORNO TUTTI PROVIAMO DAVVERO UN SACCO DI EMOZIONI: IN PARTICOLARE IN QUESTI GIORNI E' IMPORTANTE NON "IMBOTTIGLIARLE" DENTRO DI NOI, MA PARLARNE CON I GRANDI E MAGARI ANCHE CON GLI AMICI, PERCHÉ NON CI FACCIANO ESPLODERE! IO TI HO SUGGERITO QUALCHE EMOZIONE CHE POTRESTI SENTIRE, MA PUOI SCRIVERNE ANCHE ALTRE: SAPRESTI RIEMPIRE LA BOTTIGLIA A SECONDA DI QUANTO SENTI PRESENTE QUELL'EMOZIONE IN TE?



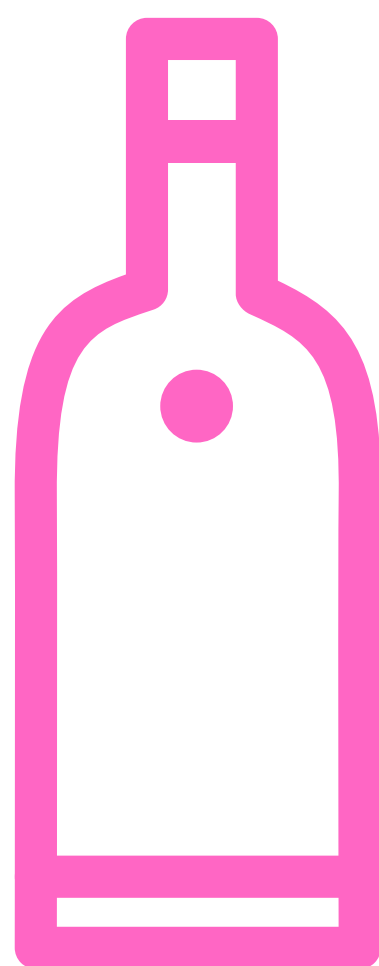
PAURA



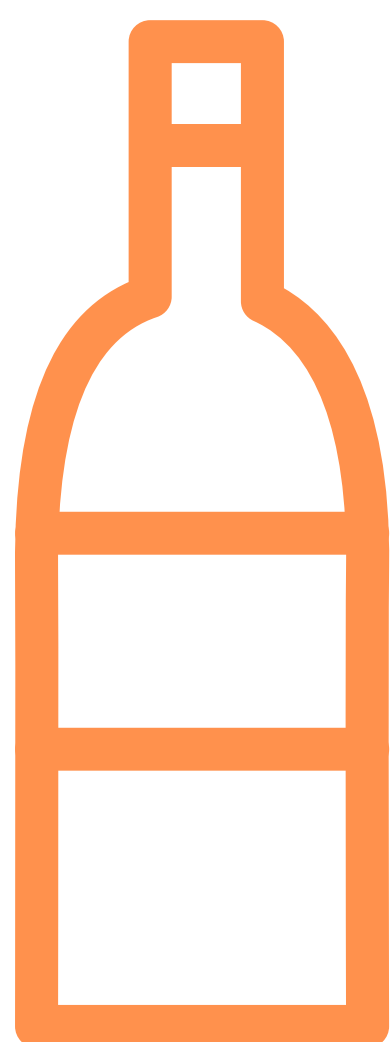
ALLEGRIA



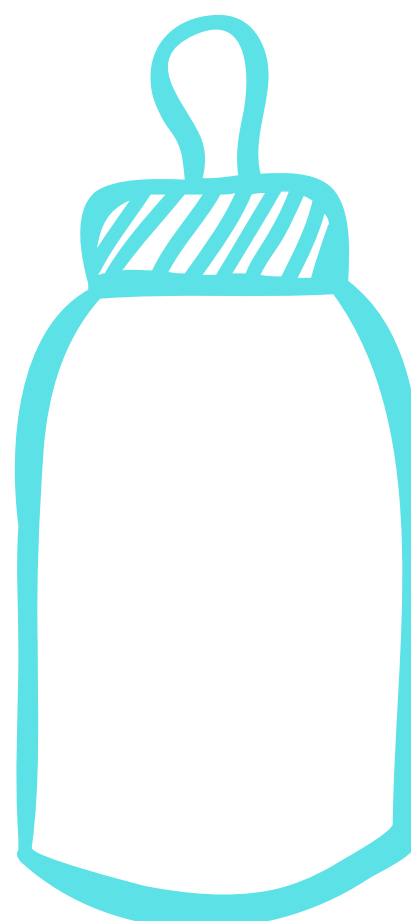
SOLITUDINE



NOSTALGIA



OTTIMISMO



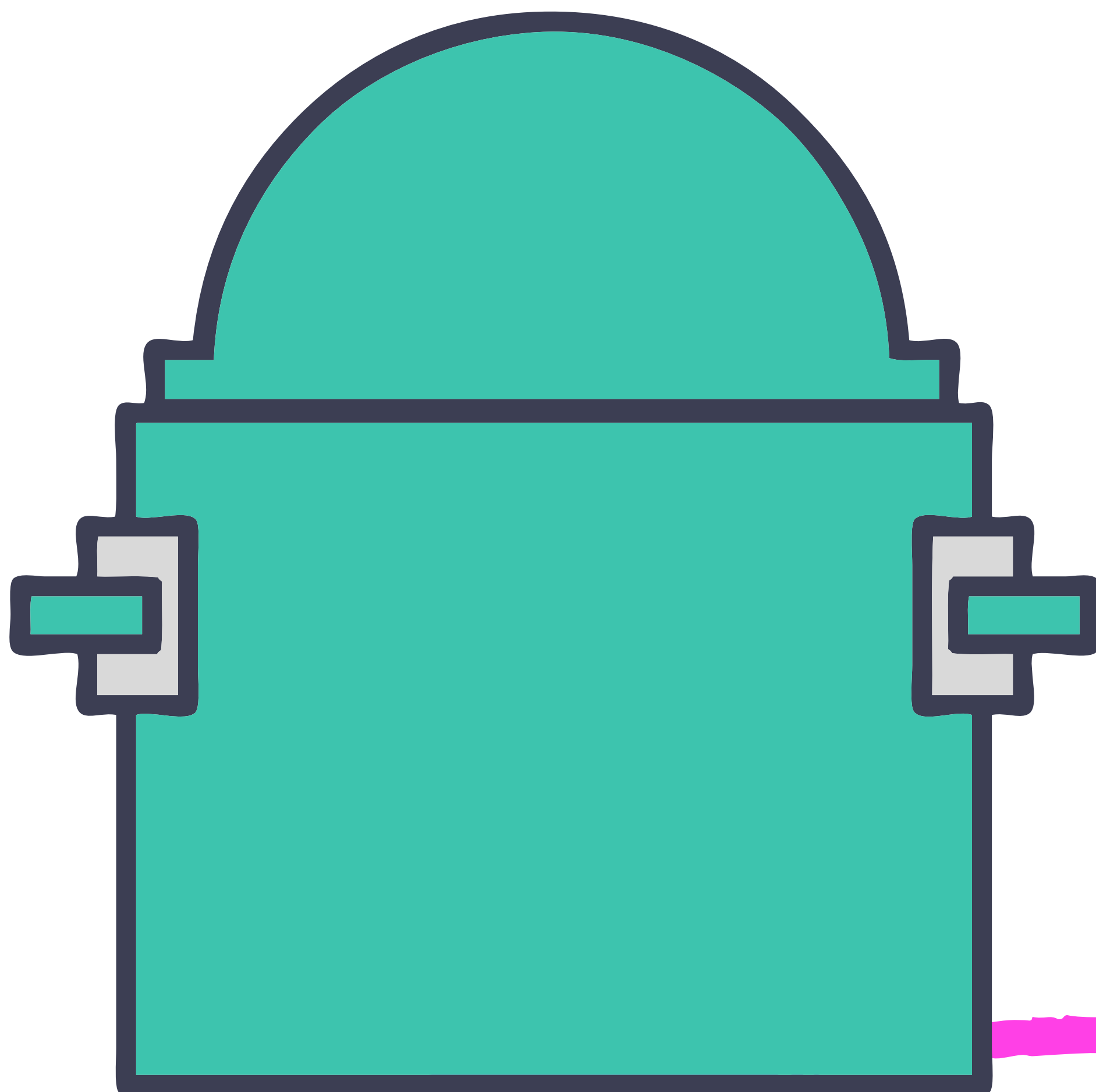
## IL PENSATOIO DEL PROFESSOR SILENTE:

TI RICORDI COSA FACEVA IL PROFESSOR SILENTE, IL PRESIDE DELLA SCUOLA DI MAGIA DI HOGWARTS, QUANDO ERA ASSALITO DA TROPPI PENSIERI? LASCIAVA CHE USCISSERO DALLA SUA TESTA E SI DEPOSITASSERO NEL PENSATOIO: COSÌ DIVENTA PIU' FACILE OSSERVARLI E TENERLI IN ORDINE.

I PENSIERI SONO IL CONTENUTO NATURALE DELLA NOSTRA MENTE E SPESSO CI FANNO VENIRE IDEE GRANDIOSE, MA SOPRATTUTTO QUANDO STIAMO ATTRAVERSANDO MOMENTI DIFFICILI POTREBBE ESSERE UTILE IMPARARE A LASCIARLI ANDARE.

TI PROPONGO QUESTO GIOCO MINDFUL CHE PUOI FARE CON PAPA' E MAMMA:

1. SIEDITI COMODO, CHIUDI GLI OCCHI, FAI QUALCHE RESPIRO E IMMAGINA DI GUARDARE NELLA TUA MENTE COME SE AVESSI APPENA INFILATO LA MASCHERA E STESSI GUARDANDO I PESCI SOTT'ACQUA.
2. CHE PENSIERI ATTRAVERSANO LA TUA MENTE? NON APPENA NE AVVISTI UNO, PUOI TRASCRIVERLO O DISEGNARLO QUI NEL TUO PENSATOIO. UNA VOLTA CHE L'HAI MESSO LÌ, PUOI LASCIARLO ANDARE DALLA TUA MENTE.
3. PUOI FARE QUESTO GIOCO OGNI SERA PRIMA DI DORMIRE, MAGARI DICENDO A VOCE ALTA A MAMMA E PAPÀ I PENSIERI CHE AVVISTI NELLA MENTE. RICORDA DI NON ARRABBIARTI: TUTTI I PENSIERI SONO NATURALI, E SE NON TI FANNO STARE BENE PUOI SEMPLICEMENTE LASCIARLI ANDARE.

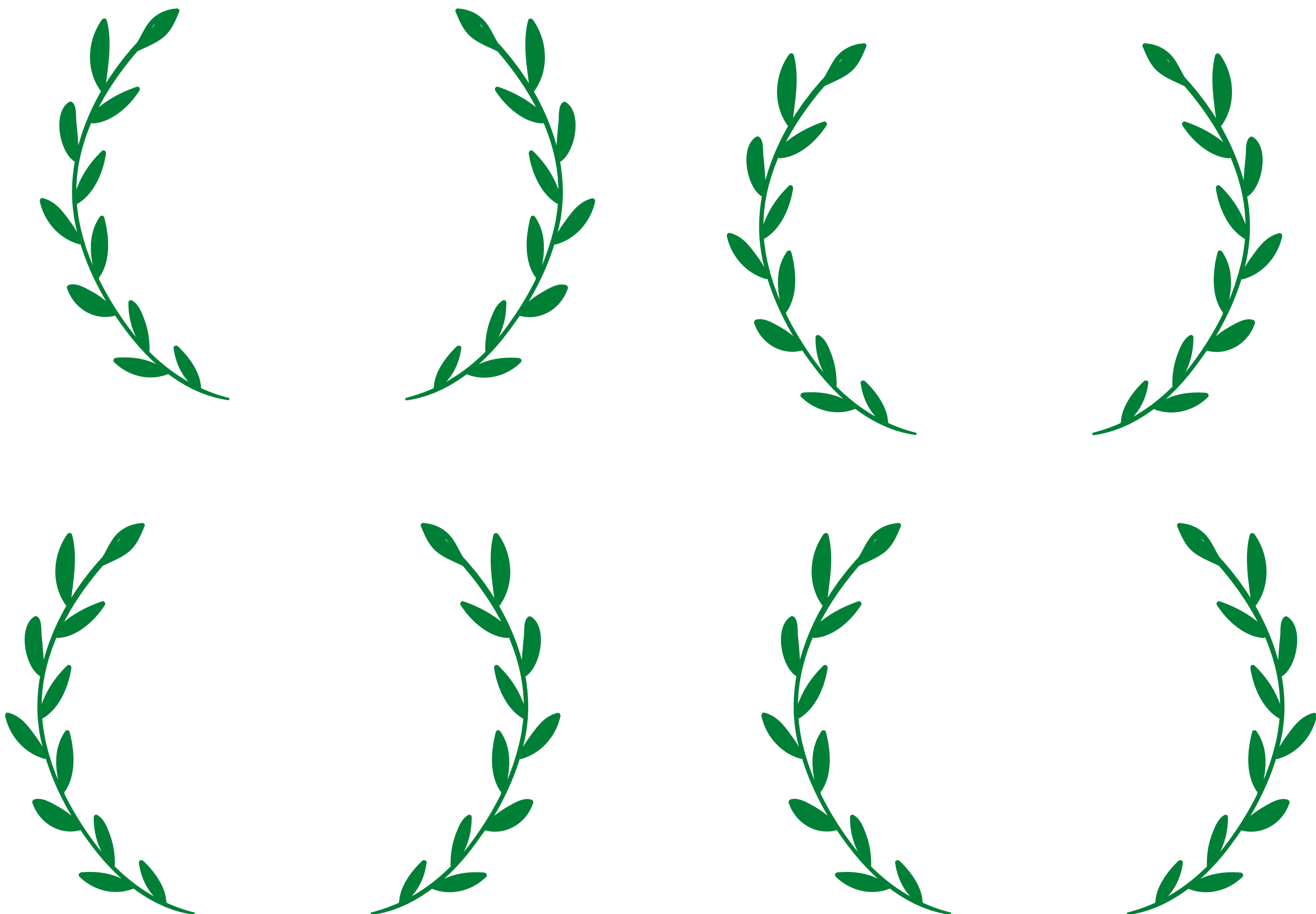


# UN BEL GRAZIE PER...

IN QUESTI GIORNI CI SONO DAVVERO TANTISSIME PERSONE AL LAVORO PER AIUTARCI A STARE BENE, PER COMBATTERE IL CORONAVIRUS, PER GUARIRE LE PERSONE CHE SI SONO AMMALATE.

SAPEVI CHE DIRE GRAZIE, SOPRATTUTTO SE LO DICI A VOCE ALTA, FA SENTIRE SUBITO DI BUON UMORE SIA TE, CHE LA PERSONA CHE STAI RINGRAZIANDO?

INSIEME A PAPA' E MAMMA PROVA A PENSARE A CHI CI STA AIUTANDO IN QUESTI GIORNI: DISEGNA UN RITRATTO E DEDICA QUALCHE PAROLA DI RINGRAZIAMENTO A TUTTI LORO. PUOI RINGRAZIARE ANCHE TE STESSO PER TUTTE LE VOLTE IN CUI TI LAVI LE MANI: IL TUO CONTRIBUTO E' IMPORTANTE!





# RIMANIAMO GENTILI!

NEI MOMENTI DIFFICILI DIVENTIAMO SPESSO SCONTROSI E IRASCIBILI, PERCHE' LE COSE NON VANNO COME NOI VORREMMO. E' NATURALE E SUCCEDA A GRANDI E PICCOLI, PERO' SE INVECE RIUSCISSIMO A CONTINUARE A NUTRIRE IL SEME DELLA GENTILEZZA DENTRO DI NOI, CI AIUTEREMMO AD AFFRONTARE MEGLIO ANCHE GLI EVENTI SPIACEVOLI.

OGGI TI PROPONGO UNA PRATICA MINDFULNESS PER INVIARE QUALCHE BEL PENSIERO A CHI NE HA BISOGNO:

1. SIEDITI COMODO INSIEME A UN GRANDE. SCEGLIETE UNA PERSONA (ANCHE SE NON LA CONOSCETE) CHE PUO' AVERE BISOGNO DI UN AUGURIO DI GENTILEZZA. VALE ANCHE SCEGLIERE VOI DUE
2. OGNI VOLTA CHE FATE UN RESPIRO IMMAGINATE QUELLA PERSONA E RIVOLGETELE IL VOSTRO SPECIALE AUGURIO. TI INSEGNO QUELLI CHE USIAMO DI SOLITO QUANDO MEDITIAMO, MA TU AGGIUNGI I TUOI!

*che tu possa essere felice  
che tu possa essere al sicuro  
che tu possa essere amato  
che tu possa essere in pace*

*che tu possa \_\_\_\_\_  
che tu possa \_\_\_\_\_  
che tu possa \_\_\_\_\_*

# ... ARRIVEDERCI A PRESTO!

GRAZIE PER ESSERE ARRIVATO FIN QUI!

SPERO CHE QUESTO WORKBOOK TI SIA STATO UTILE, E TI SUGGERISCO QUALCHE MODO IN CUI POSSIAMO CONTINUARE A TENERCI IN CONTATTO:

1

POSSIAMO LAVORARE INSIEME CON LE ARTITERAPIE E LA MINDFULNESS A MONZA E MILANO NEI MIEI STUDI, OPPURE SU SKYPE. SE IL WORKBOOK TI E' SEMBRATO UTILE, PASSALO AGLI AMICI E CONDIVIDILO SUI SOCIAL: PUO' FARE BENE A QUALCUN ALTRO.

2

OGNI GIORNO SU INSTAGRAM E FACEBOOK PUBBLICO CONTENUTI PER DIFFONDERE, TRAMITE LA NARRAZIONE E LE PRATICHE MEDITATIVE, LA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA E LA GESTIONE GENTILE E MINDFUL DELLA PROPRIA EMOTIVITA'. SEGUIMI, E SE VUOI PUOI ANCHE PUBBLICARE I TUOI CAPOLAVORI SU QUESTO WORKBOOK!

3

ISCRIVITI ALLA MIA NEWSLETTER PER NON PERDERTI I PROSSIMI MATERIALI GRATUITI (WORKBOOK, MEDITAZIONI, AUDIORACCONTI), PER SEGUIRMI NEGLI APPUNTAMENTI DAL VIVO E PER I CORSI ONLINE IN PARTENZA A SETTEMBRE 2020!

WWW.LAVINIACOSTANTINO.COM - IG: LAVCOSTANTINO  
FB: LAVINIA COSTANTINO LAVCOSTANTINO@GMAIL.COM