



GIOVANNI FIORITI EDITORE

Giovanni Fioriti Editore s.r.l.

via Archimede 179, 00197 Roma

tel. 068072063

E-mail: info@fioriti.it

www.fioritieditore.com

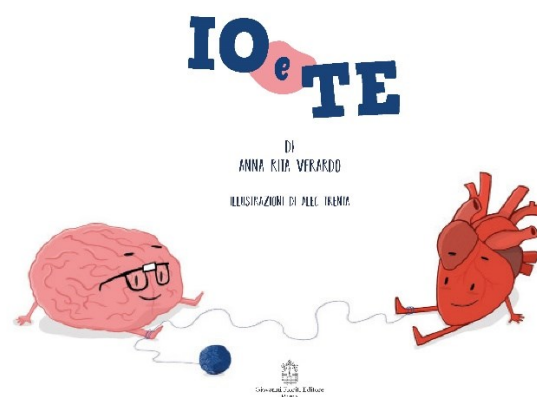
www.clinicalneuropsychiatry.org

www.medicinaesocieta.it

Io e Te

di Anna Rita Verardo

Illustrazioni di Alec Trenta



Presentazione

Un libro per tutti.

Per i bambini e le bambine che stanno crescendo e che a volte possono inciampare in ostacoli più o meno grandi come: la separazione dei genitori, la morte di una persona cara, il bullismo e il razzismo, tutte esperienze che provocano emozioni molto intense, durature e potenzialmente nocive.

In questi casi fare la cosa giusta al momento giusto è fondamentale per poter tornare a sorridere.

Questo libro può aiutare anche i genitori a capire cosa provano i più piccoli.

prezzo: € 32,00

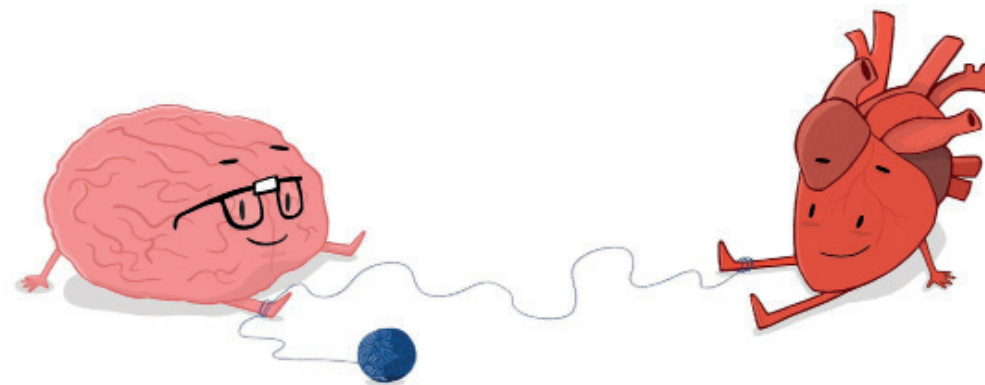
Formato 16×24

Pagine 128

Pubblicazione: Settembre 2021 - **ISBN:** 978-88-36250-41-7

INDICE

8	IO SONO
10	LA MIA STORIA
16	COME FUNZIONA IL MIO CERVELLO
31	LE EMOZIONI
35	LA PAURA
43	LA RABBIA
55	POSSO CHIEDERE AIUTO
61	LE EMOZIONI CHE PROVO QUANDO SONO CON GLI ALTRI
68	IL BULLISMO
77	I RICORDI
81	LE PERSONE CHE MI HANNO AMATO
83	LE ESPERIENZE CHE CI FANNO SOFFRIRE
84	LA SEPARAZIONE
90	IL LUTTO
102	SEI MASCHIO O FEMMINA?
110	IL RAZZISMO
118	LA DIPENDENZA DAI VIDEOGIOCHI
123	I LEGAMI
125	POSSO TORNARE A SORRIDERE





Anna Rita Verardo è psicologa e psicoterapeuta. È trainer EMDR Europe e membro del Comitato Europeo per l'applicazione dell'EMDR con bambini e adolescenti. Direttrice scientifica del centro EMDR Terapia Roma, è autrice e coautrice di diversi libri e articoli di psicoterapia per bambini e adolescenti. Dopo la formazione in psicoterapia sistemica e cognitivo-comportamentale, ha maturato esperienza nell'applicazione dell'EMDR al trauma infantile, integrando poi nel lavoro terapeutico sui traumi relazionali dell'infanzia la teoria dell'attaccamento.

PREFAZIONE

Io e Te è un libro che parla ai bambini e alle bambine che stanno crescendo, per aiutarli a entrare in contatto con alcuni aspetti della vita.

Il primo sguardo, quando i più piccoli si affacciano al mondo, è accompagnato dal contatto con gli adulti che si prenderanno cura della loro sopravvivenza.

Verrà nutrit_, riparat_ dal freddo e dai pericoli. Poi si costruiranno i primi legami. I legami sono importanti per crescere sani emotivamente.

Ecco che in questo libro ci sei tu e i tuoi legami: i genitori, la famiglia e poi l'universo fuori.

Man mano che crescerai e le tue relazioni aumenteranno, ci saranno i compagni di scuola, gli amici, i maestri e tutto il tuo mondo diventerà più ricco. Farai tante esperienze, belle e brutte, e da ogni incontro, da ogni evento tu imparerai cose nuove, sentirai emozioni e penserai delle cose su di te e sugli altri.

Tutti vorrebbero che voi piccini foste sempre felici e che nessuna cosa brutta debba mai accadervi ma purtroppo ogni tanto succede qualcosa che ci rende tristi o ci spaventa e, quando accade, sembra che più niente sarà come prima. Invece se saprai accogliere le tue emozioni, chiedere aiuto quando ti sentirai sol_, fragile, arrabbiat_, quando sentirai il cuore battere forte per la paura o diventerai ross_ per la vergogna, allora potrai tornare a sorridere. Ricorda che potrai contemporaneamente essere triste e felice. Non c'è un'unica emozione che potrai sentire. A volte sentiamo contemporaneamente più cose. È così che accade. Talvolta potresti pensare che sarebbe meglio non sentire nulla, far finta che tutto vada bene, eppure sotto sotto qualcosa nel tuo corpo potrebbe dirti che non si può fare finta: che le cose, belle o brutte che siano, vale la pena di viverle e vale sempre la pena parlare con le persone di cui ci fidiamo e farci aiutare quando la strada ci sembra lunga e non sappiamo come arrivare alla meta.

Ogni evento che viviamo, nel bene e nel male, fa parte di quella magia che si chiama vita. È difficile credere che anche le esperienze più brutte possano insegnarci grandi cose su di noi e invece è proprio così. Non sappiamo di essere capaci di fare qualcosa se non quando ci troviamo davanti a una situazione che non avremmo mai immaginato di saper affrontare. Quante volte abbiamo paura di qualcosa che poi, nel momento in cui ci capita, affrontiamo con coraggio e ci sorprendiamo di noi stessi?

In questo libro potrai conoscere alcuni aspetti di te e riconoscere alcune tue emozioni. Ci sono delle pagine riservate a esperienze che possono capitare quando si è ancora piccoli e che ti potranno essere utili per capirne il motivo e dare un senso a quello che senti.

Potrai anche trovare un modo per capire meglio cosa fare quando qualcosa, che non doveva succedere, ti travolge in modo del tutto inaspettato.

La tua vita è un'opera meravigliosa ed è per questo che è importante che tu segua la strada per essere felice o che la ritrovi nel caso in cui tu l'abbia persa.

Quello che accadrà oggi sarà importante per l'adult_ che diventerai un giorno.

In questo libro non ci sono le risposte a tutte le tue domande, ma ci sono possibilità. Forse nelle pagine che sfoglierai qualcuna colpirà maggiormente la tua attenzione e in altre non ti ritroverai per nulla. Non farci caso, i libri sono per tutti, mentre la tua vita è unica!