

# Indice

Sull'autrice  
Una lettera ai terapeuti  
Introduzione  
Che cos'è la terapia EMDR?  
Come funziona la terapia EMDR?  
A cosa serve la terapia EMDR?  
La storia della terapia EMDR  
Quali sono le fasi della terapia EMDR? Le 8 fasi della terapia EMDR  
Il processo della terapia EMDR  
Capitolo 1. Fase 1: la mia storia e i miei obiettivi  
Fase 1: la mia storia e i miei obiettivi Foglio di lavoro "la mia storia"  
Storia a fumetti  
I miei ricordi preferiti  
I miei ricordi spaventosi, confusi e traumatici Problemi bersaglio comuni  
Passato, presente, futuro  
Fare un piano  
Definire gli obiettivi  
Capitolo 2. Fase 2: Prepararsi  
Blocchi stradali nel cervello  
Rimuovere i blocchi stradali  
Ricostruire la strada  
Imparare i movimenti avanti e indietro  
Sistema di allarme  
Falsi allarmi  
Modalità minaccia e modalità serena  
Rimanere nella zona  
Creare un segnale di stop  
Semaforo  
Esplorare le mie zone "semaforo"  
Imparare a conoscere i sentimenti  
Lista di abilità di coping e di calma  
Posto felice  
Posto sicuro e tranquillo  
Flusso di luce  
Esercizio del recipiente  
Cambio di respirazione  
Pensieri negativi e positivi  
Carte dei pensieri negativi  
Carte dei pensieri positivi  
Istruzioni per lo sviluppo e l'installazione delle risorse  
Foglio di lavoro per lo sviluppo e l'installazione delle risorse

Capitolo 3. Fase 3: attivazione dei bersagli

Istruzioni per il protocollo standard EMDR Foglio di lavoro del protocollo standard

EMDR Scala SUD

Scala VOC

Scala SUD camioncino

Scala VOC camioncino

Scala SUD onde

Scala VOC onde

Scala SUD balena

Scala VOC balena

Scala SUD tempestosa

Scala VOC arcobaleno

Scala SUD pizza

Scala VOC pizza

Capitolo 4. Fase 4: Scaricare lo stress

Fare due contemporaneamente Stimolazione bilaterale

Muovere gli occhi

Abbraccio della farfalla

Colpetti da gorilla

Giochi e attività per la stimolazione bilaterale

Capitolo 5. Fase 5: Rafforzare il positivo

I miei pensieri positivi e i miei ricordi

Prima e dopo il discorso su se stessi

Capitolo 6. Fase 6: aumentare la consapevolezza del corpo

Le sensazioni del mio corpo

Le mie sensazioni corporee dopo l'EMDR

Abbinare il mio cuore, la mia mente e il mio corpo

Capitolo 7. Fase 7: Rifinitura e conclusione

Come mi sento dopo l'EMDR?

Cosa aspettarsi tra le sessioni

Istruzione per il modello EMDR per il futuro

Foglio di lavoro – Modello per il futuro EMDR

Capitolo 8. Fase 8: controllo e revisione

Cosa hai notato?

Registro TICES

Capitolo 9. Meglio insieme a genitori e caregiver

Fase 1. La storia e gli obiettivi del tuo bambino La storia di tuo figlio e i tuoi obiettivi

Fase 2. Aiutare il bambino a prepararsi Rafforzare le connessioni

Messaggi d'amore

Cantare canzoni

Cordone magico dell'amore

Circolo di assistenza

Fase 3. Attivare i problemi bersaglio del tuo bambino Linee guida dello storytelling

Foglio di lavoro per la narrazione

Fase 4. Scaricare lo stress del bambino

Avanti e indietro insieme

Fase 5. Rafforzare le convinzioni positive del bambino Istruzioni "ti copro le spalle"

Foglio di lavoro "ti copro le spalle"

Fase 6. Aumentare la consapevolezza corporea del bambino Istruzioni per "aiuto con gli 'ahi'"

Corpo per aiutare con gli "ahi"

Idee bonus per "aiuto con gli'ahi"

Fase 7. Aiutare il bambino a rifinire e concludere

Legare stretto

Fase 8. Aiutare il bambino a controllare e revisionare Raccolta di informazioni

Registro sessione post-EMDR

Genitore/caregiver. Domande di rivalutazione

Aiutare il bambino a rivalutare

Bibliografia