



# L'Estate con LOL

Un'estate per giocare insieme,  
capirsi meglio e trasformare  
piccoli conflitti in momenti veri.

*Non serve un'estate perfetta. Serve un'estate in cui ci siete stati davvero.*

## Cosa trovi in questa guida

01	Perché questa estate può diventare diversa
02	Come usare questa guida
03	Le carte non sono solo per i bambini
04	Il termometro delle emozioni
05	Emozione → azione concreta
06	Il barattolo estate LOL
07	Giochi speciali
08	Prepararsi a settembre
09	Patto finale + lettera segreta
10	Bigliettini ritagliabili

Per bambini dai 6 ai 14 anni · Con fumetto LOL + carte emotive · Tutta l'estate



## Cosa contiene il bundle Estate LOL

Tutto quello che ricevi dopo l'acquisto, in un'unica esperienza digitale.

### ■ Fumetto LOL e la Terra Bruciata

La storia illustrata di LOL — rabbia, scelta, emozioni e trasformazione.  
Digitale in PDF, leggibile su qualsiasi dispositivo o stampabile.

### ■ 36 Carte emozioni

Carte per riconoscere e nominare le emozioni — da usare come gioco, come rituale o come strumento quotidiano.  
Valide per bambini e adulti.

### ■ 36 Carte risposte

Carte con azioni concrete collegate alle emozioni.  
Aiutano a trasformare quello che si prova in qualcosa da fare insieme.

### ■ Guida Estate LOL

Questa guida: giochi, rituali, attività e strumenti pratici per vivere l'estate in modo diverso con tuo figlio.

### >■ Bigliettini ritagliabili

Pronti da stampare, tagliare e mettere nel barattolo. 24 bigliettini con emozioni, missioni, attività e domande.

### ■ Barattolo Estate LOL

Il rituale quotidiano: ogni mattina si pesca un bigliettino. L'idea viene da qui — semplice, visiva, fotografabile.

**Valore totale separato: oltre 44€**  
**Prezzo bundle estate: 24,90€**

Ogni estate porta con sé una promessa: finalmente tempo insieme. Eppure spesso si trasforma in noia, schermi, piccole tensioni e frasi come 'non ho tempo' o 'adesso no'.

Questa guida non ti chiede di essere un genitore perfetto. Ti chiede solo di provare qualcosa di diverso — coinvolgere tuo figlio nella vita vera invece di tenerlo separato da essa.

***Non 'ho tempo per te dopo'.  
Ma 'vieni con me mentre faccio questa cosa'.***

***Non 'adesso non posso'.  
Ma 'pescami una carta — anche io ho bisogno di un momento'.***

Quando un figlio vede che anche il genitore ha emozioni difficili, che anche l'adulto sbaglia e ha bisogno di un momento — qualcosa cambia. Inizia a sentirsi meno solo con quello che prova.

**Vincere o perdere non è la cosa più importante della vita.  
Imparare a stare insieme —  
anche nei momenti difficili —  
è quello che fa la differenza.**

***I bambini non ricordano le estati perfette. Ricordano come si sentivano con noi.***

**Non devi fare tutto.  
Scegli un gioco alla volta.  
10 minuti bastano.  
L'obiettivo non è essere perfetti — è sentirsi un po' più vicini.**

1. Parti da quello che ti sembra più facile — non dall'inizio.
2. Non spiegare troppo a tuo figlio. Di' solo: 'Proviamo una cosa insieme?'
3. Se un gioco non funziona, lascialo stare. Non ogni attività è per ogni famiglia.
4. Usa le carte anche tu — non solo tuo figlio. Questo cambia tutto.
5. Non trasformare questa guida in un compito. È uno spazio leggero, non una performance.
6. Torna qui quando senti che la comunicazione si sta inceppando.

***Non serve un'estate perfetta.  
Serve un'estate in cui, almeno qualche volta,  
ci siamo fermati, ascoltati e scelti di nuovo.***

Questo è il cuore di tutto. Le carte emotive non sono uno strumento per i bambini. Sono uno strumento per la famiglia.

Quando senti che la tensione sta salendo — prima di alzare la voce, prima che arrivi lo scoppio — prendi una carta. Mostrala a tuo figlio. Di' solo: 'In questo momento sono così.'

### ■ Il momento fermo

Parola in codice: MOMENTO FERMO

Chiunque in famiglia — figlio o genitore — può dirla in qualsiasi momento.  
Quando viene detta: tutti si fermano. Si pesca una carta.  
Si guarda. Si respira. Si ricomincia.

Non è una resa. È un modo per fermarsi prima di ferirsi. E quando tuo figlio ti vede usarla — capisce che funziona davvero.

*Anche solo 30 secondi possono evitare uno scoppio.*

### Come usare le carte come genitore:

#### Quando sei stressato

Prendi una carta che corrisponde a come ti senti. Mostrala senza spiegare.

#### Quando sei arrabbiato

Di' solo: 'Sono questa carta adesso. Dammi 5 minuti.'

#### Quando sei felice

Mostra la carta. 'Sono questa oggi — grazie a te.'

#### Prima di un dialogo difficile

Ognuno pesca una carta. Si parte da lì, non dal problema.

Ogni mattina o ogni sera, ognuno sceglie la sua faccina. Genitore compreso — sempre. Non si commenta. Non si giudica. Si accetta.

■ Sereno	■ Felice	■ Entusiasta	■ Neutro	■ Pensieroso
■ Triste	■ Arrabbiato	■ Spaventato	■ Stanco	■ Confuso

*Regola unica: quando qualcuno sceglie la sua faccina, l'unica risposta possibile è: 'Grazie per avermelo detto.'*

*Non serve spiegare subito. A volte basta essere visti.*

### Quanto ci siamo sentiti vicini questa settimana?

Una sola domanda — ogni domenica sera. Ognuno risponde con un numero da 1 a 5.

<b>1</b> Per niente	<b>2</b> Poco	<b>3</b> Abbastanza	<b>4</b> Molto	<b>5</b> Moltissimo
------------------------	------------------	------------------------	-------------------	------------------------

*Se i numeri sono diversi — non è un problema. È l'inizio di una conversazione vera.*

Ogni emozione porta un'azione reale. Non una punizione, non un compito. Un momento da vivere insieme — qualunque cosa stia provando.

**■ ■ Arrabbiato**

Cuciniamo qualcosa insieme — impastare e mescolare scarica la tensione.

**■ ■ Triste**

Passeggiata senza meta — si cammina, si tace, si parla quando viene.

**■ ■ Confuso**

Facciamo un giro breve: mercato, libreria, parco o gelato. Si parla camminando, non seduti.

**■ ■ Felice**

Scegliamo insieme qualcosa di speciale — anche piccolo. Si celebra.

**■ ■ Stanco**

Ci fermiamo — fumetto sul divano, carte sul tavolo, nessuna fretta.

**■ ■ Spaventato**

Si nomina la paura. Poi si pesca una carta e il genitore racconta quando ha avuto paura anche lui.

**■ ■ Entusiasta**

Progetto libero — cucina, disegno, costruzione, idea. Si parte subito.

**■ ■ Pensieroso**

Silenzio attivo — ognuno scrive o disegna quello che ha in testa. Poi si confronta.

*Regola: l'azione la sceglie chi ha pescato la carta. L'altro segue — senza discutere.*

## 06 Il barattolo estate LOL

Il barattolo è il cuore pratico della guida: rende il dialogo un gioco quotidiano. Un barattolo di vetro, dei foglietti e una penna — e ogni mattina la giornata ha già un tema.

### ■ BARATTOLO ESTATE LOL

— emozioni • missioni • attività • domande —

Un foglietto al giorno.  
Un tema per l'intera giornata.

*Ogni barattolo racconta un'estate diversa.*

#### Cosa serve:

- Un barattolo di vetro (o una scatola o una borsa di carta)
- Foglietti ritagliabili — li trovi nell'ultima sezione di questa guida
- Una penna per aggiungerne di tuoi

#### Come prepararlo:

Ritaglia i bigliettini dall'ultima pagina. Piegalì e mettili nel barattolo. Ancora meglio: scrivi insieme a tuo figlio bigliettini personalizzati — missioni vostre, domande vostre, attività vostre.

#### Bigliettini pronti — emozioni, missioni, attività, domande:

##### EMOZIONI

Felice · Arrabbiato · Curioso · Triste · Sorpreso  
Spaventato · Entusiasta · Stanco · Confuso · In pace

##### MISSIONI

Chiedi scusa · Fai qualcosa di nuovo  
Aiuta senza che te lo chiedano  
Di' una paura · Fai un complimento vero  
Scrivi una cosa bella dell'altro

##### ATTIVITÀ

Cucinate insieme · Passeggiata senza telefono  
Costruite qualcosa · Inventate una storia  
Scegliete un film insieme

## DOMANDE

Cosa ti spaventa del futuro?  
Cosa ti rende orgoglioso?  
Se fossi LOL, cosa faresti?  
Cosa vuoi che io sappia di te?

*Non servono risposte perfette. Serve solo sincerità.*

### ■ Gioco 1 — Oggi i ruoli sono invertiti

**Per 1 ora tuo figlio fa il genitore. Tu sei il figlio.  
Tutti seguono le regole del nuovo ruolo.**

Tuo figlio decide tutto — attività, merenda, ritmi. Tu segui. Dopo il gioco:

*“Com’era essere il genitore? Cosa era più difficile di quanto pensavi?”*

*“Cosa hai capito di me che non sapevi?”*

### ■ Gioco 2 — L’ora senza telefono

**Tutti i telefoni in un cassetto.  
Per 1 ora. Tutti. Anche il tuo.**

- Leggete il fumetto LOL insieme
- Giocate con le carte emotive
- Cucinate qualcosa insieme
- Inventate una storia a turno — una frase ciascuno
- Passeggiata senza destinazione

### ■ Gioco 3 — Se fossi LOL...

Aprirete il fumetto su una pagina a caso. Guardate la scena. Ognuno risponde: ‘Se fossi LOL qui, cosa faresti?’ Il genitore risponde per primo — sempre.

**■ Gioco 4 — La vita reale insieme**

Non separare. Non nascondere. Non rimandare. Coinvolgi tuo figlio in quello che stai già facendo.

**La spesa**

Anche i piccoli scelgono qualcosa. Ognuno ha la sua lista di una cosa.

**La cucina**

Tuo figlio sceglie la ricetta. Anche se fa disastri — fa parte del gioco.

**Le decisioni**

Chiedi la sua opinione anche su cose piccole. 'Cosa ne pensi?'

**I problemi**

A volte i figli capiscono più di quanto immaginiamo, se usiamo parole semplici.

**Il tempo libero**

Se devi fare una commissione: 'Vieni con me'. Non 'aspettami'.

Settembre non deve essere uno shock. Se avete vissuto un'estate così — con ascolto, giochi e momenti veri — tuo figlio arriva a settembre sapendo che può parlare con te.

### Verso fine agosto — la valigia emotiva:

#### METTO IN VALIGIA

Un ricordo · Una forza scoperta questa estate · Una cosa bella tra noi

#### LASCIO FUORI

Una paura affrontata · Un pensiero pesante · Qualcosa che finisce qui

#### VOGLIO TROVARE

Un amico · Un momento nuovo · Una cosa di me stesso che voglio migliorare

### Domande da fare senza pressione:

*“C'è qualcosa di settembre che ti preoccupa?”*

*“C'è qualcosa di settembre che aspetti con curiosità?”*

*“Cosa hai imparato di te stesso questa estate?”*

*“Se potessi portare un ricordo nello zaino, quale sarebbe?”*

## Il patto — da firmare insieme

*Non esistono risposte giuste. Solo cose vere.*

### IL NOSTRO PATTO

Io, \_\_\_\_\_, quest'estate ho scoperto  
che sono capace di: \_\_\_\_\_

La cosa che mi ha sorpreso di te è:  
\_\_\_\_\_

Quando mi sento in difficoltà, adesso so che posso:  
\_\_\_\_\_

E io, genitore, mi impegno a:  
\_\_\_\_\_

La cosa più bella di questa estate insieme è stata:  
\_\_\_\_\_

Firmato: \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

## La lettera segreta — da aprire il primo giorno di scuola

Prima della fine dell'estate, ognuno scrive una lettera all'altro. Si sigilla in una busta. Si scrive fuori: 'Da aprire il primo giorno di scuola.' Non si legge prima.

### Cosa scrivere nella lettera

Una cosa che ho imparato di te questa estate

Una cosa che voglio che tu sappia di me

Una cosa che mi ha fatto ridere

Una promessa che ti faccio per quest'anno

Una cosa che mi ha emozionato stare con te

***Non serve un'estate perfetta.  
Basta una sera in cui avete parlato meglio,  
una passeggiata fatta senza telefono,  
una carta pescata prima di urlare.***

***Quei momenti — anche i più piccoli — sono quelli che restano.***

***Grazie per aver scelto LOL come compagno di questa estate.***

© FiveElementsPath 2026 · [fiveelementspath.com](http://fiveelementspath.com)

\*

## Continua l'esperienza con LOL

Hai preparato il tuo Barattolo Estate LOL? Hai usato una carta in un momento difficile? Vuoi condividere una foto, una riflessione o una domanda con altri genitori?

**Ti aspettiamo sulla pagina Facebook**

**Power Is In Dreams**

**facebook.com/powerisindreams**

**Uno spazio per condividere esperienze, idee,  
dubbi e piccoli momenti veri vissuti in famiglia.**

<https://www.facebook.com/powerisindreams/>

***Ogni famiglia vive la propria estate.  
Condividerla può aiutare qualcun altro.***

Ritaglia questi bigliettini e mettili nel tuo barattolo estate LOL.

*Piega i bigliettini, mischiali e pescane uno al giorno.*

■ Felice	■ Triste	■ Arrabbiato	■ Confuso
■ Spaventato	■ Entusiasta	■ Stanco	■ Pensieroso
Chiedi scusa a qualcuno	Fai qualcosa di nuovo	Aiuta senza che te lo chiedano	Di' una tua paura
Fai un complimento vero	Cucinate insieme qualcosa	Passeggiata senza telefono	Inventate una storia insieme
Cosa ti spaventa del futuro?	Cosa ti rende orgoglioso?	Cosa vuoi che io sappia di te?	Se fossi LOL, cosa faresti diversamente?
Cosa hai imparato di me?	Una cosa bella di quest'estate	Scrivi una cosa bella dell'altro	Progetto libero! Decidete voi

*Questa guida aiuta il dialogo familiare, ma non sostituisce supporto psicologico, educativo o medico professionale. In caso di difficoltà significative, rivolgiti a un professionista qualificato.*