ANXIETYAIDTOOLS.COM · STAMPABILE GRATUITO

Angolo della calma *Kit*

Un poster per i bambini in alto, una guida per gli adulti in basso. Uno spazio accogliente per calmare le grandi emozioni.



1 STAMPA LA PAGINA · 2 APPENDI LA PARTE SUPERIORE · 3 TIENI LA GUIDA PER GLI ADULTI

PER LA PARETE DEL TUO ANGOLO DELLA CALMA

I Miei Passi *della Calma*



1 Ascolta

Il mio corpo mi sta dicendo qualcosa.
Cuore veloce? Pancia tesa? Gambe agitate? È un segnale, non un problema.

2 Respira

3 respiri del palloncino.
Gonfio la pancia come un palloncino, poi soffio fuori l'aria lentamente.

3 Scegli

Scegli uno strumento di calma.
Un antistress, un peluche o la tabella delle emozioni. Ne basta uno.

4 Ritorna

Torna indietro quando il corpo è pronto.
Spalle morbide e respiro calmo indicano che sono pronto a ripartire.

CUT OR FOLD HERE · POSTER ABOVE, GROWN-UP GUIDE BELOW

ALLESTIMENTO · 10 MINUTI

Cosa mettere nell'angolo

- **Una seduta morbida.** Un pouf, un cuscino o un tappetino che delimiti lo spazio.
- **2-3 antistress o un peluche.** Quanto basta per dare conforto.
- **Una tabella delle emozioni.** Indicare una faccina è più facile delle parole.
- **Un poster di respirazione.** La metà superiore della pagina serve a questo.
- **Una clessidra da 3-5 min.** Aiuta a visualizzare il tempo per ripartire.

MANTIENILO SEMPLICE
Meno oggetti funzionano meglio. Troppi giochi distraggono dalla calma.

LA PARTE CHE MOLTI TRASCURANO

Le regole per farlo funzionare

- **È un luogo di calma, mai di punizione.** Non usarlo mai come castigo.
- **I bambini possono andarci liberamente.** Sceglierlo da soli è l'abilità da coltivare.
- **Invita con dolcezza.** Prova con "Ti andrebbe l'angolino accogliente?" anziché un ordine.
- **Provatelo nei momenti calmi.** Esplorate gli strumenti quando siete tranquilli.

PERCHÉ CONTA
Le abilità di calma si imparano col sereno per usarle durante la tempesta.

QUANDO INVITI
"Vedo che il corpo è teso. L'angolino accogliente è pronto se ne hai bisogno."

MENTRE SONO LÌ
"Vuoi che mi sieda vicino a te mentre fai i tuoi respiri?"

QUANDO TORNANO
"Sei tornato quando ti sei sentito pronto. Ti sei calmato da solo, bravissimo!"

Stampato da anxietyaidtools.com
Strumenti interattivi gratuiti per la calma: guide di respirazione, bolle ed effetti sonori rilassanti.

Guida educativa per le emozioni quotidiane, non sostituisce il supporto medico o specialistico.