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!"*



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