

# GUIDA PER ADULTI CONSAPEVOLI

## LA SCATOLA DELLA CALMA PER MODULARE LO STRESS

Molte fatiche dei bambini e delle bambine rispetto alla regolazione emotiva sono correlate a un **mancato o scarso contenimento emotivo** da parte degli adulti di riferimento.

Contenere e regolare lo stress e le emozioni di bambini e bambine, soprattutto in età prescolare, rappresenta un **fattore di protezione** nella loro vita, sia a livello biologico che psico-emotivo.

Il **contatto fisico** è molto efficace nel contrastare lo stress nei bambini e nelle bambine, così come negli adulti.

Quando ci abbracciamo o *coccoliamo*, il cervello rilascia nell'organismo ormoni come l'ossitocina, le endorfine e gli oppioidi, che contrastano l'azione del cortisolo e riportano l'equilibrio neurochimico nel sistema nervoso.

Capita anche a te di sognare un **massaggio rilassante** quando torni da una giornata lavorativa stressante? Ecco, hai bisogno di liberare ossitocina.

Prima di leggere il resto di questa Guida e scoprire cos'è e come si utilizza **La Scatola della Calma**, vai ad abbracciare i tuoi figli, figlie, tua moglie, marito, la tua compagna, compagno. Puoi anche abbracciare te stessa, te stesso. L'auto-abbraccio è anch'esso molto utile!

Poi torna qui con una **carica di energia vitale rinnovata**.

## Guarda cosa ho trovato in una mia vecchia tesi

**Nell'armadio dei ricordi** ho trovato una mia vecchia tesi dedicata al tema del disagio dei bambini e delle bambine al nido e alla scuola dell'infanzia.

Nelle pagine di quel testo avevo dedicato un capitolo alla **regolazione emotiva** con un focus sullo stress provato dai piccoli.

Il mio obiettivo era, tra gli altri, **portare uno strumento concreto per aiutare genitori, educatrici, educatori e insegnanti a regolare lo stress e permettere a bambini e bambine di ritrovare la calma.** Nella tesi avevo inserito un affondo sulla Scatola della Calma, pensiero ripreso e adattato dal libro di L.M. Bomber **"Feriti dentro. Strumenti a sostegno dei bambini con difficoltà di attaccamento a scuola"**, edito da FrancoAngeli. Mi era piaciuta molto come lettura. In questa Guida per adulti consapevoli riprendo il contenuto della mia tesi e condivido con te una **proposta operativa** per aiutare i bambini a ritrovare la calma con il supporto di noi adulti in modo giocoso.



## La Scatola della Calma

La **Scatola Della Calma** rappresenta uno strumento utile per aiutare i bambini e le bambine a calmarsi quando sono stressati, agitati, nervosi, arrabbiati e, nel tempo, imparare ad autoregolarsi.

Per utilizzare la Scatola è necessario che tu stabilisca una **relazione empatica** con il bambino, bambina.

In pratica è una piccola Scatola che contiene un assortimento di *carte*. Ti suggerisco di confezionarla avendo ben presenti le caratteristiche di tuo figlio, figlia.

Se lavori in un servizio educativo puoi svolgere questa attività di preparazione in classe, con il tuo gruppo, e affidare a ogni bambino, bambina una carta da decorare.

Ogni carta **rappresenta a livello grafico e visivo** – puoi anche aggiungere un testo esplicativo – **un'attività utile a calmarsi** che stimoli il maggior numero di sensi nel bambino, bambina. Le attività possono durare da due a cinque minuti.

Ecco alcune idee per realizzare le tue carte: non è un elenco definitivo e universale, adatta le attività in base a ciò che piace ai tuoi bambini e bambine e, soprattutto, alle deduzioni che trai dall'**osservazione quotidiana** dei loro comportamenti.

- Stirati come un gatto.
- Ascolta musica rilassante.
- Respira profondo e lento per 5 volte.
- Manipola la pasta di pane (*che potrebbe essere profumata con essenze naturali non tossiche*). Fai qualcosa con la pasta e mettila via, annusati poi le mani (*se la pasta è profumata*).
- Gioca con le costruzioni ordinandole per colore.
- Fai una pizza! *L'adulto disegna con le dita un cerchio sulla schiena del bambino e usa differenti tocchi per rappresentare i condimenti della pizza che il bambino sceglie.*
- Bevi lentamente un po' di acqua.
- Fai il serpente più lungo che puoi con il Didò o la pasta di sale.
- Stringi il tuo oggetto del cuore.
- Fai le coccole con la mamma/il papà/la maestra.





Proponi in modo empatico il sostegno alla regolazione del bambino/a e segui questi step.

- **Nomina il comportamento**, facendo possibili collegamenti: *“Mi sembra che tu sia un po’ agitato in questo momento perché vedo che stai facendo fatica a giocare bene con Giovanni. Forse ti ha infastidito il fatto che lui non vuole giocare con te...?”*
- **Invita il bambino a calmarsi con il tuo aiuto**: *“Potremmo prendere la scatola della calma per fare una pausa...Potremmo respirare insieme 5 volte o giocare con la pasta di sale...quale preferisci?”*. Oppure apri la scatola e fai pescare una carta.
- **Quando il bambino/a ha scelto l’attività, svolgila insieme a lui/lei o comunque affiancalo/a**. I bambini e le bambine che non hanno sperimentato sufficiente contenimento, co-regolazione e rispecchiamento emotivo dall’adulto, NON sanno cosa significhi *calmati* o *rilassati* perché non possiedono l’esperienza incarnata. Hanno bisogno di sperimentare questa possibilità con un certo allenamento guidato dall’adulto di riferimento. A volte può essere utile offrire modelli di comportamento adeguati e fare commenti a parole e a gesti per favorire la co-regolazione.
- Dopo aver utilizzato la Scatola della Calma per un po’ di volte, il bambino/a comincia a **comprendere i segnali del suo corpo** e l’aumento dell’eccitazione: può farti capire quando ha bisogno della Scatola, oppure può accedervi in modo autonomo se è alla sua portata.



È importante supportare bambini e bambine ad attraversare le loro emozioni, aiutarli a calmarli e a recuperare un grado di attivazione fisiologica sostenibile, soprattutto se l'intensità emotiva è elevata. Noi adulti possiamo interrogarci rispetto alle modalità più adatte a ritrovare la calma per ogni bambino o bambina. Personalizziamo la Scatola della Calma in base alle esigenze, ai bisogni, ai comportamenti dei piccoli e giochiamo insieme a loro per modulare lo stress e favorire il benessere emotivo. Il loro e il nostro.

Un abbraccio,

*Silvia e lo Staff di PF06*

