



Download PDF

## La scatola della calma

### Uno strumento semplice ed efficace per aiutare i bambini a gestire l'ansia a scuola

In ogni scuola ci sono bambini che hanno difficoltà ad ambientarsi o che hanno bisogno di un aiuto in più. Questo può essere il caso dei bambini adottati e in affidamento e per i giovani che hanno vissuto esperienze infantili avverse.



Di seguito viene presentata un'introduzione all'uso a scuola delle "Scatole della calma" come strumento di supporto per i bambini. Si tratta di una risorsa per aiutare i bambini a sentirsi sicuri e a sviluppare l'autoregolazione emotiva.

### A cosa serve una scatola della calma?

E' utile a chiunque, ma in particolare quando un bambino è:

- Ansioso e preoccupato
- Vive male I cambiamenti
- Ha sperimentato perdite e traumi
- Incontra difficoltà a concentrarsi
- Ha difficoltà ad ambientarsi

### Costruire una scatola della calma

Una volta stabilito quale/quali bambini potrebbero trarre beneficio dall'uso di una scatola della calma, parlate con loro di come può essere usata e perché. Per esempio: "Se ci sentiamo preoccupati per qualcosa, può aiutarci avere qualcosa in mano da tenere". Incoraggiate il bambino a decorare la scatola in modo che se ne appropri e spiegategli che sarà conservata in un luogo della classe facilmente accessibile. Parlate agli altri alunni di questa scatola spiegando come può essere utile. A volte gli altri bambini sono curiosi all'inizio, anche se poi se ne disinteressano.

### Cosa c'è dentro una scatola della calma?

Contiene una selezione di oggetti quali:

- conchiglie
- plastilina
- marionette da dito
- animaletti di plastica o di stoffa
- una piuma
- un oggetto antistress
- qualcosa di morbido
- matrioske
- fotografie di qualcosa di significativo per il bambino
- oggetti transizionali

### Come si usa una scatola della calma?

Il bambino viene incoraggiato a scegliere uno degli oggetti della scatola da portare con sé all'inizio della giornata scolastica e ha il permesso di cambiare l'oggetto con un altro più volte durante la giornata, ma tenendone sempre solo uno alla volta. A fine giornata l'oggetto verrà riposto nella scatola.

A seconda delle esigenze, il bambino viene aiutato ad accedere alla scatola:

- a intervalli regolari durante la giornata
- dopo la ricreazione/intervallo e la pausa pranzo
- durante un'attività o una parte complicata della giornata
- durante i momenti di stress, ad esempio quando l'insegnante non è in classe (cambio di insegnante/supplente)

### Monitoraggio delle scatole della calma

E' importante che ci sia un monitoraggio costante per:

- assicurarsi che il contenuto non distraiga gli altri alunni
- osservare quando e come viene usata dal bambino, ed eventualmente apportare dei cambiamenti
- capire quando gli oggetti devono essere sostituiti con dei nuovi (ca. ogni 4-6 settimane)
- valutarne l'efficacia