



GROWTH-ITA.IT

Calm down box

Idee da inserire nello scatolone della calma

Oggetti sensoriali:

- Pallina anti stress
- Fidget toys
- Slime
- Sacchetto di sabbia cinetica
- Bottigliette sensoriali riempite con acqua e glitter
- Cingomme (se adatta all'età del bambino) o delle collane da mordere
- Cuffie che cancellano i suoni (utili se il bambino tende a sovrastimolarsi facilmente in ambienti rumorosi)

Strumenti per il rilassamento:

- Un piccolo libro di storie positive
- Un diario su cui disegnare o scrivere,
- Carte con messaggi rassicuranti come "Respira profondamente" o "Andrà tutto bene" o affermazioni positive (scaricabili dal nostro sito)
- Bolle di sapone
- Un album pieno di foto con ricordi felici
- Una macchina per il rumore bianco
- Carte per la respirazione guidata (scaricabili dal nostro sito)

Materiali creativi:

- Pastelli colorati, fogli per disegnare,
- Adesivi per creare qualcosa di artistico.
- Smalto per le unghie (adatto ai bambini, qualora foste contrari ad farglielo mettere sulle unghie potete disegnare le mani del bambino su un foglio e disegnare le unghie, il bambino potrà poi fare pratica a smaltarle)
- Un kit di cucito per bambini (si trovano anche con aghi di plastica non appuntiti)

Oggetti che stimolano i sensi:

- Una candela profumata (da usare con supervisione)
- Un batuffolo di cotone imbevuto di olio essenziale di lavanda
- Un lettore cd dove mettere audiolibri o musica rilassante (in alternativa anche una cassa bluetooth)
- Un cuscino (può essere usato dal bambino per stendersi o per stritolarlo o prenderlo a pugni qualora avesse bisogno di scaricare la rabbia)

