

Il Barattolo della Calma



Un piccolo strumento fai-da-te per aiutare mente e corpo a rallentare



Cosa ti serve

- Un contenitore piccolo con tappo a vite ben sigillabile
(barattolo di vetro o bottiglietta trasparente)
- Colla vinilica trasparente
- Acqua calda
- Glitter fine (2-3 colori)
- Colorante alimentare (opzionale)
- Colla a caldo o nastro isolante, per sigillare il tappo
- Un imbuto piccolo o un bicchiere con beccuccio
- Etichette adesive, per personalizzare il barattolo

Come si fa

1

Riempi il contenitore per circa due terzi con acqua calda.

2

Aggiungi 2-3 cucchiaini di colla vinilica trasparente e mescola bene, fino a scioglierla.

3

Versa il glitter: puoi mescolare più colori per un effetto più ricco.

4

Se vuoi, aggiungi qualche goccia di colorante alimentare per colorare l'acqua.

5

Completa di riempire con acqua fino quasi all'orlo, lasciando un po' d'aria.

6

Chiudi bene il tappo e sigillalo con colla a caldo o nastro isolante.

7

Decora l'esterno con le etichette adesive, a piacere.

8

Scuoti... e guarda il tuo barattolo prendere vita!

Bugiardino

Foglietto illustrativo (non convenzionale)

È indicato per

- Momenti di rabbia o agitazione — offre un'alternativa concreta su cui dirigere l'attenzione, invece di restare "dentro" all'emozione
- Sovraccarico sensoriale o mentale — riduce gli stimoli a uno solo, semplice e prevedibile, permettendo al sistema nervoso di riorganizzarsi
- Difficoltà ad autoregolarsi — accompagna, senza sforzo cognitivo richiesto, il passaggio da uno stato di attivazione a uno stato di calma

Effetti "collaterali" (positivi)

- Respirazione più lenta e regolare
- Sensazione di avere uno strumento da usare da soli, senza dipendere sempre dall'adulto
- Aumento della capacità di aspettare e osservare
- Talvolta: ipnosi da glitter, richieste di scuoterlo ancora una volta

Avvertenze

- Non usare come punizione o distrazione forzata ("guarda il barattolo e stai zitto")
- Il barattolo accompagna la calma, non la sostituisce: va comunque nominata l'emozione ("sei arrabbiato, va bene, guardiamolo insieme")
- Tappo ben sigillato (colla a caldo) per uso sicuro e prolungato nel tempo

Perché funziona?

Quando siamo agitati, arrabbiati o sovraccarichi, il cervello ha bisogno di un solo punto su cui concentrarsi per calmarsi. Guardare il glitter che scende lentamente dà agli occhi e alla mente un compito semplice e prevedibile: seguire il movimento. Questo aiuta a respirare più lentamente e a rallentare i pensieri, proprio come succede quando guardiamo il mare o il fuoco di un camino.

Come usarlo

Scuoti il barattolo e osservalo fino a quando il glitter si è depositato del tutto. Puoi respirare lentamente mentre lo guardi: inspira mentre scuoti, espira mentre osservi il glitter scendere.

Un piccolo gesto, un grande respiro.



Centro Clinico In Equipe

Via Cesare Balbo 4, 50134, Firenze

Per informazioni: inequipe.firenze@gmail.com

Sito web: <https://www.in-equipe.it/>