

**Ciao,
vogliamo accoglierti perché tu stia
bene qui con noi.**

**Perché immaginiamo quanto sia
difficile, è tutto nuovo e faticoso.**

Ma sei al sicuro.



A cura di Laura Madonini e Giulia Spoldi

COPYRIGHT © IL MOSAICO SERVIZI

WWW.ILMOSAICOSERVIZI.IT



**Centro
Come.Te**

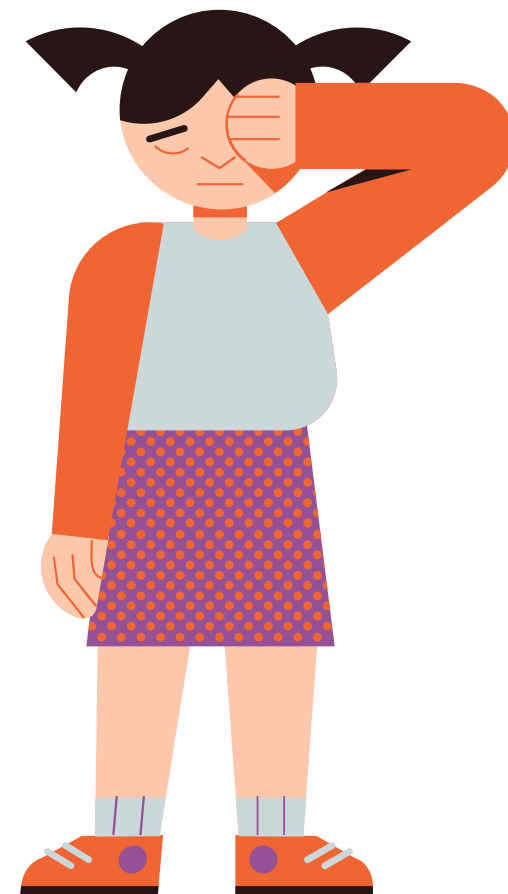
CENTRO MULTIPROFESSIONALE
PER MINORI E FAMIGLIE

Cosa succede di solito ai bambini e ai ragazzi che hanno vissuto delle esperienze faticose e dolorose?

Possono sentirsi:



Arrabbiati



Tristi



Confusi



Preoccupati

**Alcuni si sentono
agitati...**



**Altri vogliono stare da
soli e non vogliono
fare niente...**



**Altri hanno la testa tra
le nuvole e fanno
fatica a concentrarsi...**



Possono arrivare nella testa dei brutti ricordi. E' normale!

Può capitare di non
avere tanta fame...

può capitare di fare
fatica a dormire...

può capitare di fare
brutti sogni...

può venire mal di testa
o mal di pancia...



**E' capitato
anche a te?**



Ecco cosa puoi fare per stare meglio:



Ascolta della musica
che ti piace



Disegna, dipingi, crea
degli oggetti



Fai 5 bei respiri
profondi con calma



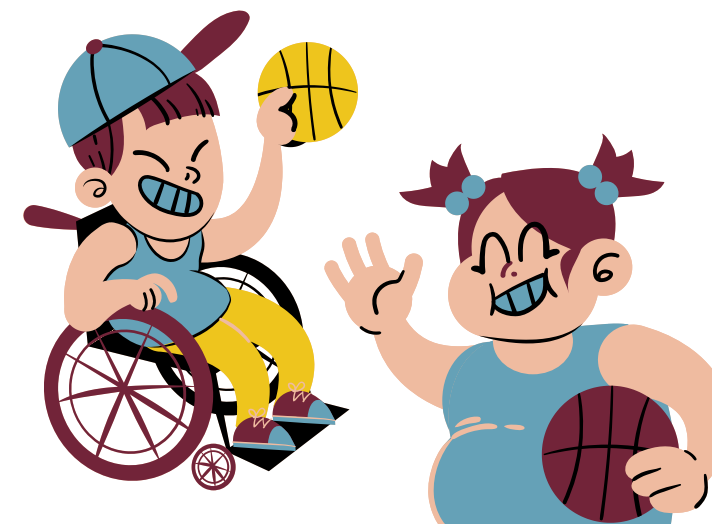
Cammina, corri o fai dei
giochi che ti piacciono



Leggi un libro



Parla di come stai con
qualcuno vicino a te

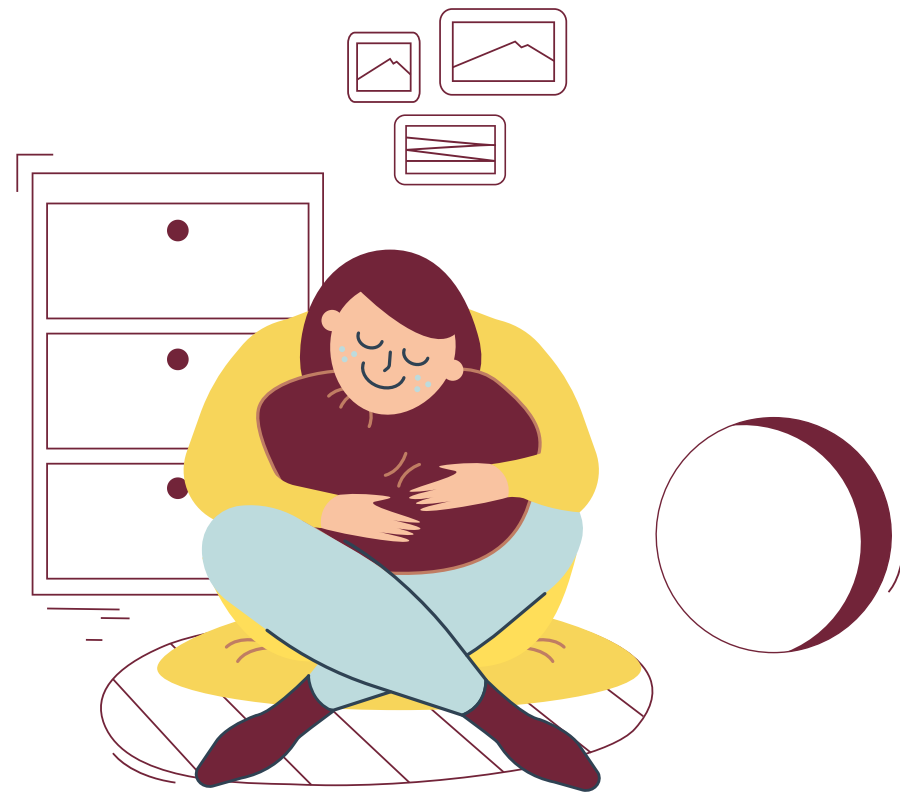


Puoi giocare con
degli amici



Stai nella natura e
all'aperto

POSTO AL SICURO:



1 Prova a creare uno spazio tuo, dove ti senti tranquillo, utilizzando anche degli oggetti che sono importanti per te.



2 Fai 3 respiri profondi.



3 Prova a fare l'abbraccio della farfalla picchiando le tue mani delicatamente e in maniera alternata sulle spalle



POSTO AL SICURO:



4 Pensa a un'immagine bella
che ti fa stare bene.



5 Fai ancora 3 respiri
profondi.

Puoi conservare questo documento e leggerlo ogni volta che ne avrai bisogno.

Se pensi che possa essere utile anche a qualcuno che conosci, condividilo con loro!



COPYRIGHT © IL MOSAICO SERVIZI