



## Far ritornare la calma dopo un litigio

Far ritornare la calma dopo un litigio, un momento difficile, o di frustrazione può essere difficile.

Immaginiamo adesso di essere dei bambini, magari anche piccoli, che non sanno ancora neanche nominare le emozioni che sentono. Potrebbe diventare decisamente complicato per “i grandi” aiutarci a gestire al meglio una situazione di “perdita di controllo”.

In aiuto però esiste una strategia che si può mettere in pratica. Un metodo che non promette miracoli ma che può essere d’aiuto per “calmare gli animi”. Il suo nome è il “barattolo della calma Montessori”. Per farlo non c’è bisogno di nessun ingrediente segreto.

La sua funzione è quella di rallentare l’impeto dell’emozione e riportare il cuore ad un battito regolare, catalizzando focalizzando l’attenzione su questo oggetto che al suo interno ha dei brillantini e degli oggetti che immersi in un liquido e poi scossi, danno l’impressione della neve che cade, portando quindi una sensazione di rilassatezza in brevissimo tempo.





### Ecco gli ingredienti:

- Un barattolo con il tappo
- Acqua calda
- Un tubetto di colla glitterata
- 2/3 cucchiaini di shampoo trasparente (per far sì che i brillantini scendano più lentamente)
- Brillantini o paillettes
- Colla a caldo (per sigillare il tappo)
- Qualche goccia di colorante alimentare (da preferire i colori azzurro, blu, verde o viola)

### Come procedere

Riempi il barattolo di acqua calda, in modo che si possa scuotere.  
Versa nell'acqua la colla glitterata, lo shampoo, il colorante e i brillantini.

Chiudi, agitata un po' e guarda il risultato finale... Se ti soddisfa sigilla il tappo usando la colla a caldo. È uno strumento da usare sia dopo un litigio, ma anche quando il bambino ha bisogno di un attimo di tranquillità e silenzio.

È utile per riequilibrare le emozioni, per riuscire a prendersi un momento di raccoglimento, rilassamento e meditazione.

*“Se ad ogni bambino di 8 anni venisse insegnata la meditazione riusciremmo ad eliminare la violenza nel mondo nel giro di una generazione”. Dalai Lama*