

**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](http://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**

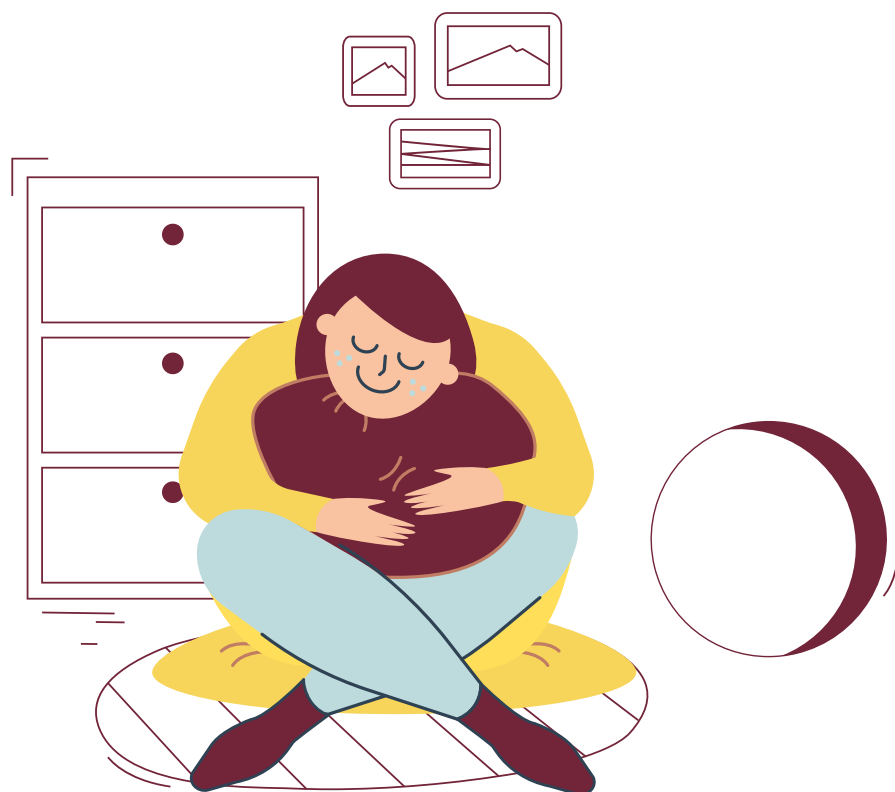


**Puoi giocare con  
degli amici**



**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 picchiettando 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

**Centro  
Come.Te**  
CENTRO MULTIPROFESSIONALE  
PER MINORI E FAMIGLIE

