

## Il Posto al Sicuro

Durante questo percorso insieme vorremmo aiutarti a creare un **kit dello stare bene**, dove tenere tutti i modi e le tecniche che possano esserti utili nel meraviglioso viaggio che stai intraprendendo con il tuo bambino. Nel tuo kit puoi mettere tutto ciò che ti avvicina ad uno stato di calma e tranquillità.

Possiamo metterci oggetti che ci ricordano un momento felice, una canzone, un'attività come il disegnare o cucinare, ecc.

Tra le tecniche che possiamo mettere nel kit c'è il **Posto al Sicuro**.

E' una tecnica immaginativa, per alcuni all'inizio risulta più difficile da usare che per altri ma come per le altre attività con la pratica diventa agevolmente accessibile.

Per il suo apprendimento serve fare pratica in un luogo tranquillo, ma una volta acquisita, la possiamo usare ovunque (anche in sala parto 😊 )

### **Come fare?**

- Sediamoci in una stanza dove possiamo prenderci qualche minuto di tranquillità.
- Concentriamoci sul nostro respiro in modo da portarlo a un ritmo calmo e regolare.
- Pensiamo al nostro Posto al Sicuro: un posto dove potete sentirvi calmi, pacifici, sicuri.
- Possiamo percepirlo concentrandoci su più canali sensoriali: quello che vediamo, quello che sentiamo a livello tattile, quello che udiamo, quello che odiamo. Guardate i colori, notate i suoni, pensate agli odori e ai sapori che avvertite, concentratevi sulle sensazioni della pelle.
- Mentre siete nel vostro Posto al Sicuro, potete scegliere di dargli un nome (una parola o una frase) che potete usare per riportare quell'immagine, ogni volta che ne avrete bisogno.
- Potete scegliere di soffermarvi un po', godendovi solo la tranquillità e la serenità oppure andarne quando volete, solo aprendo gli occhi.

A questo punto, ogni volta che saremo agitati o avremo bisogno di una pausa dalla tensione quotidiana, potremo richiamare l'immagine del nostro *Posto al Sicuro* e questo potrà aiutare il corpo e la mente a calmarsi.

