Quando mi arrabbio

EMOZIONI E ROUTINE | 1ª E 2ª

Una storia da leggere insieme, un riquadro alla volta.

1



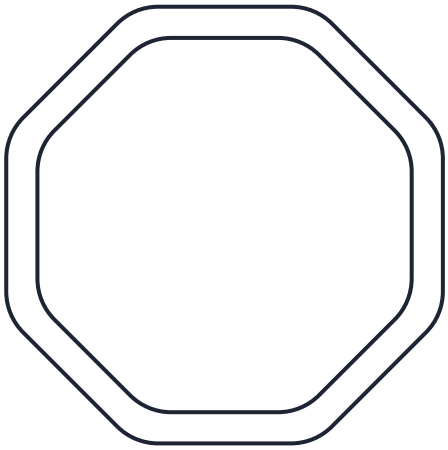
A volte mi arrabbio. Capita a tutti, anche ai grandi.

2



Quando mi arrabbio sento caldo, stringo i pugni e vorrei urlare.

3



Allora mi fermo.

4

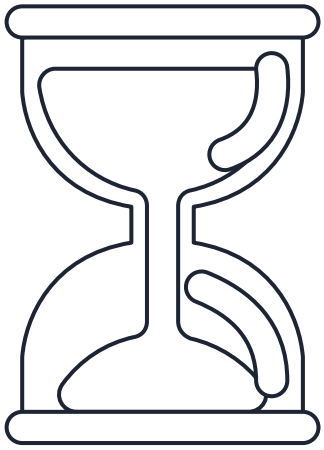


Respiro piano: annuso il fiore e soffio sulla candela, tre volte.

Quando mi arrabbio

Una storia da leggere insieme, un riquadro alla volta.

5



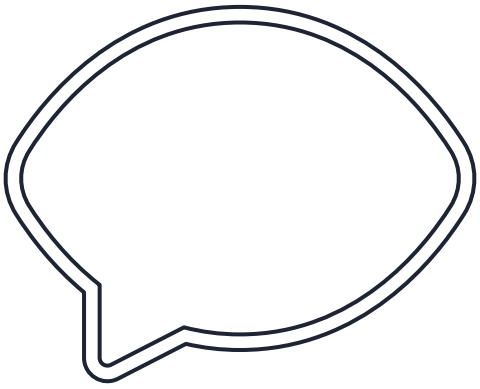
Posso chiedere una pausa con la mia carta.

6



Posso andare nell'angolo della calma e stringere il cuscino.

7



Quando sono più calmo, racconto a un adulto che cosa è successo.

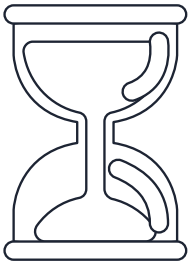
8



La rabbia passa. Mi sento meglio.

Quando mi arrabbio: le carte

Ritaglia le carte e rimetti la storia in ordine.



Chiedo una pausa.



Vado nell'angolo della calma.



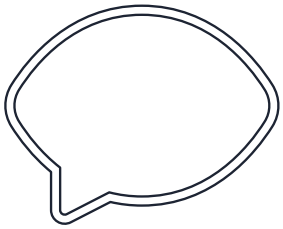
Sento caldo.



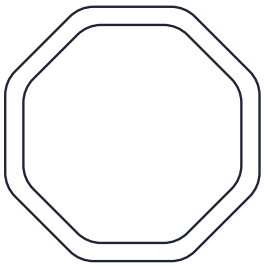
Mi sento meglio.



A volte mi arrabbio.



Racconto che cosa è successo.



Mi fermo.



Respiro piano.