Il termometro delle emozioni

EMOZIONI E ROUTINE | 1ª–3ª

Indica dove sei adesso. Poi guarda che cosa puoi fare per tornare giù.

5



ESPLODO!
Non riesco a fermarmi.

Che cosa posso fare
Un adulto mi aiuta.

4



ARRABBIATO
Ho voglia di urlare.

Che cosa posso fare
Vado nell'angolo della calma.

3



NERVOSO
Mi scaldo e stringo i pugni.

Che cosa posso fare
Chiedo una pausa.

2



UN PO' AGITATO
Qualcosa mi dà fastidio.

Che cosa posso fare
Faccio tre respiri lenti.

1



TRANQUILLO
Sto bene. Respiro piano.

Che cosa posso fare
Posso giocare e lavorare.

Adesso sono al numero ☐