Il termometro delle emozioni

Scrivi o disegna che cosa ti aiuta a ogni livello. Poi indica dove sei adesso.

EMOZIONI E ROUTINE | △ □ ⬠ 1ª–3ª

NOME _____

DATA _____

5



ESPLODO!
Non riesco a fermarmi.

Che cosa posso fare?

4



ARRABBIATO
Ho voglia di urlare.

Che cosa posso fare?

3



NERVOSO
Mi scaldo e stringo i pugni.

Che cosa posso fare?

2



UN PO' AGITATO
Qualcosa mi dà fastidio.

Che cosa posso fare?

1



TRANQUILLO
Sto bene. Respiro piano.

Che cosa posso fare?

Adesso sono al numero ☐