|  |
| --- |
| **SCHEDA DI AUTO – RIFLESSIONE (INFANZIA- 1 2 3 PRIMARIA)**  *(La scheda va adattata in relazione alle caratteristiche ed all’età dell’alunno).* |
| Alunno: |
| Classe: |
| Data: |
| **Io ho questi comportamenti:** |

**COLORA I PALLINI IN BASE A COME TI SENTI**

|  |  |
| --- | --- |
| Mi arrabbio facilmente | O O O O O O |
| Rompo qualcosa | O O O O O O |
| Urlo contro qualcuno | O O O O O O |
| Scappo via | O O O O O O |
| Prendo a pugni oggetti o superfici | O O O O O O |
| Sbatto le porte | O O O O O O |
| Spingo le persone | O O O O O O |
| Uso parolacce | O O O O O O |
| Colpisco me stesso | O O O O O O |
| Picchio qualcuno | O O O O O O |
| Distruggo qualcosa | O O O O O O |
| Vomito | O O O O O O |
| Faccio litigare i compagni | O O O O O O |
| **LE COSE CHE MI FANNO SCATTARE** |  |
| Se gli altri non mi ascoltano | O O O O O O |
| Se c’è troppo rumore | O O O O O O |
| Se sono da solo | O O O O O O |
| Se non ottengo quello che voglio | O O O O O O |
| Se non mi sento capito | O O O O O O |
| Se mi annoio | O O O O O O |
| Se gli altri mi prendono in giro | O O O O O O |
| Se i compagni non mi fanno giocare con loro | O O O O O O |
| Se gli altri non fanno quello che dico | O O O O O O |
| Se mi sento tradito | O O O O O O |
| Se qualcuno mi dice brutte parole o mi picchia | O O O O O O |
| Se ho paura | O O O O O O |
| Se mi obbligano a fare qualcosa che non voglio fare | O O O O O O |
| Se qualcuno tocca le mie cose | O O O O O O |
| I miei segnali di allarme | O O O O O O |
| Divento rosso in faccia | O O O O O O |
| Sudo | O O O O O O |
| Stringo i pugni | O O O O O O |
| Digrigno i denti | O O O O O O |
| Alzo il tono della voce | O O O O O O |
| Vado vicinissimo a quelli che mi danno fastidio | O O O O O O |
| Comincio ad agitarmi e mi muovo | O O O O O O |
| Respiro in modo affannoso | O O O O O O |
| Salto | O O O O O O |
| **QUELLO CHE MI CALMA** |  |
| Potermene stare per conto mio | O O O O O O |
| Ascoltare la musica | O O O O O O |
| Disegnare | O O O O O O |
| Correre | O O O O O O |
| Parlare con gli amici | O O O O O O |
| Fare sport | O O O O O O |
| Parlare con qualcuno | O O O O O O |
| Suonare uno strumento | O O O O O O |
| Guardare un film in TV | O O O O O O |
| Farmi un giro a piedi o in bici | O O O O O O |
| Mangiare | O O O O O O |
| Cantare | O O O O O O |
| Lavorare manualmente | O O O O O O |
| Andare a pescare | O O O O O O |
| Altro | O O O O O O |
| **Cosa vorrei che gli adulti / compagni facessero quando entro in crisi? Scrivi SI o NO** |  |
| Ascoltarmi |  |
| Parlarmi con voce bassa |  |
| Lasciarmi andare a correre |  |
| Lasciarmi in pace |  |
| Ripetere una spiegazione quando non capisco |  |
| Giocare con me all'intervallo |  |
| Non ridere di me |  |
| Avvisarmi per tempo se ho una verifica |  |
| Cerca di capirmi prima di sgridarmi |  |
| Altro |  |
| **Cosa gli adulti dovrebbero fare quando entro in crisi? Scrivi SI o NO** |  |
| Parlarmi dolcemente |  |
| Ricordarmi le regole |  |
| Dirmi che sono bravo/a |  |
| Farmi sentire importante |  |
| Starmi accanto |  |
| Altro |  |

**COSA PENSI DELLE PUNIZIONI? A COSA SERVONO?**

**COSA PROVO QUANDO VENGO PUNITO?**

**DISEGNA.**