|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SCHEDA DI AUTO – RIFLESSIONE ( 4-5 PRIMARIA- SECONDARIA)**  *(La scheda va adattata in relazione alle caratteristiche ed all’età dell’alunno).* | | |
| Alunno: | | |
| Classe: | | |
| Data: | | |
| **Io ho questi comportamenti:** | | |
| **Comportamento** | **Frequenza**  **(spesso/di rado/mai)** | **Motivazione**  **(perché?)** |
| Mi arrabbio facilmente |  |  |
| Rompo qualcosa |  |  |
| Urlo contro qualcuno |  |  |
| Reagisco subito senza pensare |  |  |
| Scappo via |  |  |
| Prendo a pugni oggetti o superfici |  |  |
| Sbatto le porte |  |  |
| Spingo le persone |  |  |
| Strattono le persone |  |  |
| Uso parolacce |  |  |
| Insulto le persone |  |  |
| Colpisco me stesso |  |  |
| Colpisco con forza le persone |  |  |
| Picchio qualcuno |  |  |
| Distruggo qualcosa |  |  |
| Vomito |  |  |
| Me la prendo con qualcuno |  |  |
| Insulto qualcuno sui social |  |  |
| Parlo male di qualcuno |  |  |
| Faccio litigare le persone |  |  |
| Altro |  |  |
| **Le cose che “Mi fanno scattare”** | | |
| Se gli altri non mi ascoltano |  |  |
| Se c’è troppo rumore |  |  |
| Se sono da solo |  |  |
| Se non ottengo quello che voglio |  |  |
| Se mi sembra che non mi capiscano |  |  |
| Se mi annoio |  |  |
| Se mi pare che gli altri ridano di me |  |  |
| Se mi sento escluso |  |  |
| Se non riesco a fare qualcosa che gli altri riescono a fare |  |  |
| Se gli altri non fanno quello che dico |  |  |
| Se mi sento troppo sotto pressione |  |  |
| Se mi sento tradito |  |  |
| Se aspettavo qualcosa che non succede |  |  |
| Se qualcuno mi aggredisce verbalmente o fisicamente |  |  |
| Se ho paura |  |  |
| Se penso che gli altri pensano che io abbia paura |  |  |
| Se mi sembra di non avere controllo su quello che accade |  |  |
| Se si cerca di impormi qualcosa |  |  |
| Se qualcuno tocca le mie cose |  |  |
| Se sono geloso |  |  |
| Altro |  |  |
| **I miei segnali di allarme** | | |
| Divento rosso in faccia |  |  |
| Sudo |  |  |
| Stringo i pugni |  |  |
| Digrigno i denti |  |  |
| Alzo il tono della voce |  |  |
| Vado vicinissimo a quelli che mi danno fastidio |  |  |
| Comincio ad agitarmi e mi muovo |  |  |
| Respiro in modo affannoso |  |  |
| Salto |  |  |
| Altro |  |  |
| **Quello che mi calma** | | |
| Potermene stare per conto mio |  |  |
| Ascoltare la mia musica |  |  |
| Disegnare |  |  |
| Correre |  |  |
| Farmi un giro in moto/auto/bici |  |  |
| Parlare con gli amici |  |  |
| Fare sport |  |  |
| Sfogarmi con qualcuno |  |  |
| Suonare uno strumento |  |  |
| Dipingere |  |  |
| Andare al cinema |  |  |
| Guardare un film in TV |  |  |
| Farmi un giro a piedi |  |  |
| Mangiare |  |  |
| Chattare |  |  |
| Lavorare manualmente |  |  |
| Andare a pescare |  |  |
| Altro |  |  |
| **Cosa vorrei che gli adulti / compagni facessero quando entro in crisi** | | |
| Ascoltarmi |  |  |
| Parlarmi con voce bassa |  |  |
| Darmi una pausa per stare per conto mio tra un lavoro e l’altro |  |  |
| Lasciarmi andare a correre |  |  |
| Lasciarmi in pace |  |  |
| Ripetere una spiegazione quando non capisco |  |  |
| Giocare con me all'intervallo |  |  |
| Non ridere delle difficoltà/errori dei compagni |  |  |
| Avvisarmi per tempo se ho una verifica/interrogazione |  |  |
| Richiamare/intervenire anche con i miei compagni quando disturbano |  |  |
| Capire cosa è successo prima di punirmi |  |  |
| Altro |  |  |
| **Cosa gli adulti non dovrebbero fare quando entro in crisi:** | | |
| Urlarmi contro |  |  |
| Ricordarmi le regole |  |  |
| Dirmi che sono malvagio |  |  |
| Farmi sentire in colpa |  |  |
| Starmi addosso |  |  |
| Toccarmi |  |  |
| Deridermi |  |  |
| Altro |  |  |
| **Cosa penso delle punizioni: a cosa servono? Cosa provo quando vengo punito?** | | |