

Il termometro delle emozioni

Dare un numero all'intensità aiuta a riconoscere prima i segnali del corpo e a scegliere una strategia adatta al momento.

5

Fortissima

Il corpo è in allarme

Mi allontano dal pericolo, cerco un adulto, respiro lentamente.

4

Molto intensa

Faccio fatica a pensare

Mi fermo, riduco gli stimoli, uso una frase breve per chiedere aiuto.

3

Media

La sento chiaramente

Nomino l'emozione, bevo acqua, faccio una pausa o una breve camminata.

2

Leggera

Posso ancora scegliere

Osservo i pensieri, rallento e continuo un passo alla volta.

1

Calma

Mi sento stabile

Noto cosa mi sta facendo bene e lo tengo a mente.

Che cosa sta succedendo?

Compilala dopo che l'intensità è scesa. Non serve trovare subito una spiegazione perfetta: raccogliere indizi è già utile.

Situazione

Dove ero? Con chi? Che cosa è successo?

Emozione e intensità

Quale emozione? Da 1 a 5, quanto era forte?

Segnali del corpo

Dove la sentivo? Respiro, stomaco, viso, muscoli...

Pensiero

Che cosa mi sono detto/a in quel momento?

Strategia scelta

Che cosa ho fatto? Mi ha aiutato, anche solo un po'?

La prossima volta posso provare...
