

COME STAMPARE E USARE LE CARTE KIT PRONTO SOCCORSO EMOTIVO

Per ottenere il miglior risultato, segui questi semplici passaggi.

1 — Stampa delle carte

Per una maggiore durata consigliamo di:

- stampare su cartoncino (200–300 g)
- oppure
- stampare su carta normale e plastificare le carte

Questo permette di usarle molte volte senza rovinarle.

2 — Ritaglio

Le carte sono progettate per essere ritagliate facilmente.

Dopo la stampa:

1  ritaglia lungo i bordi

2  separa le carte in due mazzi

Carte Emozioni

Carte Risposte

3 — Conservazione

Per mantenerle ordinate puoi:

- usare due piccoli contenitori
- una scatola
- oppure due elastici

Tenere i due mazzi separati aiuta a usare il metodo corretto:

prima riconosco l'emozione → poi scelgo la risposta

4 — Regola fondamentale

Ricorda sempre questo principio:

Le emozioni non sono un problema.

Sono un messaggio.

Imparare a riconoscerle e gestirle è una delle abilità più importanti per crescere.

Suggerimento

Usa le carte nei momenti di calma per allenarsi,

così sarà più facile usarle nei momenti difficili.

KIT PRONTO SOCCORSO EMOTIVO

RABBIA

"Mi sto scaldando."

Segnale: tensione • voce più alta •
impulso a rispondere subito

E01

Segnale nel corpo:

- mascella tesa
- pugni stretti
- altro: _____

Pensiero tipico:

- "Non è giusto."
- "Mi manca di rispetto."
- altro: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

- chiarezza aiuto
- presenza considerazione
- altro: _____

Scelta rapida: STOP + 3 respiri

• *"Mi sto arrabbiando. Mi fermo un attimo."*

FRUSTRAZIONE

"Non mi riesce."

Segnale: testa pesante
• pugni serrati • respiro corto

E02

Segnale nel corpo:

- testa pesante
- pugni serrati
- respiro corto
- sopracciglia aggrottate
- altro: _____

Pensiero tipico:

- "Non mi riesce."
- "Non sono capace"
- "Non ce la faccio."
- altro: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

- aiuto tempo incoraggiamento
- chiarezza pausa _____

Scelta rapida: STOP + 3 respiri

- "Ok, mi fermo un attimo."
- "Mi serve un minuto/una spiegazione."
- "Riposo con calma."

OFFESA

"Mi ha ferito"

Segnale: bruciore al petto
lacrime trattenute • denti serrati

603

Segnale nel corpo:

- bruciore al petto
- lacrime trattenute
- denti serrati
- nodo in gola
- altro: _____

Pensiero tipico:

- "Mi ferisce."
- "Non è giusto."
- "È stato cattivo."
- altro: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

•Scelta rapida: dico emozione + confine

- "Mi sono sentito/a offeso/a."
- "Così mi ferisce. Ti chiedo rispetto."
- "Possiamo chiarire con calma?"

- pausa
- altro: _____

DELUSIONE

"Mi aspettavo altro."

Segnale: nodo allo stomaco +
sospiro + spalle giù

E04

Segnale nel corpo:

- nodo allo stomaco
- stanchezza improvvisa
- spalle giù
- respiro lungo
- altro: _____

Pensiero tipico:

- "Mi aspettavo altro."
- "Non conta abbastanza."
- "Che senso ha?"
- altro: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Sceita rapida: accetto + faccio 1 passo piccolo

- "OK, MI FERMO UN ATTIMO."
- "Mi serve tempo per digerirla."
- "Ora faccio un passo piccolo: _____"

- tempo
- altro: _____

TRISTEZZA

"Mi pesa dentro."

Segnale: gola stretta •
energia bassa • voglia di isolarmi

E05

Segnale nel corpo:

- GOLA STRETTA
- ENERGIA BASSA
- OCCHI LUCIDI
- RESPIRO LUNGO
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "MI PESA."
- "NON CE LA FACCIÓ."
- "VORREI STARE DA SOLO/A."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Sceita rapida: chiedo ascolto + piccola cura

- "Mi sento giù. Mi ascolti un momento?"
- "Ho bisogno di riposo/tempo."
- "Ora faccio una piccola cosa che mi aiuta:

- TEMPO
- ALTRO: _____

PAURA

"Mi sento in pericolo."

Segnale: battito veloce
respiro corto tensione

E06

Segnale nel corpo:

- BATTITO VELOCE
- RESPIRO CORTO
- PANCIA CHIUSA
- MANI FREDEDE
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "E SE VA MALE?"
- "NON SONO AL SICURO."
- "NON CE LA FACCIÒ."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Sceita rapida: mi proteggero + chiedo aiuto

- "Ho paura. Mi fermo un attimo."
- "MI SERVE SUPPORTO/CHIAREZZA."
- "SCELGO UNA COSA SICURA DA FARE ORA:"

- CALMA
- ALTRO: _____

ANSIA

"Non riesco a calmarmi."

Segnale: pensieri veloci
respiro alto nodo allo stomaco

E07

Segnale nel corpo:

- RESPIRO ALTO
- NODO ALLO STOMACO
- SPALLE TESE
- MANI SUDATE
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "E SE VA MALE?"
- "NON SMETTO DI PENSARCI."
- "DEVO FARLO SUBITO."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: respiro + una cosa alla volta

- "MI FERMO. RESPIRO."
- "FACCIO UNA COSA ALLA VOLTA"
- "CHIEDO CHIAREZZA/AIUTO SU:"

- SUPPORTO
- ALTRO : _____

VERGOGNA

"Mi sento in difficoltà"

Segnale: viso caldo
sguardo basso chiusura

E08

Segnale nel corpo:

- viso caldo
- sguardo basso
- nodo in gola
- voglia di nascondersi
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "CHE FIGURA."
- "SONO SBAGLIATO/A."
- "MEGLIO SPARIRE ."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: respiro + frase gentile

- "Ok può succedere ."
 - "Posso imparare da queste cose ."
 - "Mi prendo un attimo: _____"
- SUPPORTO
 - ALTRO: _____

COLPA

"Ho fatto qualcosa di sbagliato."

Segnale: peso sul petto
ruminazione voglia di rimediare

E09

Segnale nel corpo:

- NODO ALLO STOMACO
- TENSIONE
- SGUARDO BASSO
- CHIUSURA
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "HO SBAGLIATO."
- "È COLPA MIA." *
- "HO FATTO MALE."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

sceita rapida: riconosco + riparo

- "HO SBAGLIATO."
- "CHIEDO SCUSA."
- "PROVO A RIMEDIARE."

- SUPPORTO
- ALTRO: _____

GELOSIA

"Ho paura di perdere."

Segnale: pancia stretta
CONTROLLO CONFRONTO

E10

Segnale nel corpo:

- pancia stretta
- tensione alle spalle
- fiato corto
- irrequietezza
- ALTRO: _____

PENSIERO TIPICO:

- "E SE MI LASCIA?"
- "PERCHÉ CON LORO SÌ?"
- "NON VALGO ABBASTANZA."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: dico bisogno + chiedo chiarezza

- "Mi sento insicuro/a."
- "Ho bisogno di rassicurazione."
- "Mi aiuti a capire cosa sta succedendo?"

- chiarezza
- altro: _____

INVIDIA

"Vorrei quello che ha l'altro."

Segnale: confronto
pizzicore allo stomaco

E11

Segnale nel corpo:

- TENSIONE
- STOMACO CHIUSO
- IRREQUIETENZA
- SGUARDO FISSO SUGLI ALTRI
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "PERCHÉ LUI SÌ E IO NO?"
- "LO VOGLIO ANCHE IO."
- "NON È GIUSTO."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Sceita rapida: trasorro confronto in obiettivo

- "Oh, lo voglio anche io."
- "Cosa posso fare per arrivarci?"
- "Faccio un primo passo."

CHIAREZZA

ALTRO: _____

SOLITUDINE

"Mi sento solo"

Segnale: nodo allo stomaco
sguardo basso voglia di isolarmi

E12

Segnale nel corpo:

- NODO ALLO STOMACO
- ENERGIA BASSA
- SPALLE CHIUSE
- GOLA STRETTA
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "NON MI CAPISCE NESSUNO."
- "NON APPARTENGO."
- "TANTO NON IMPORTA."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: faccio un piccolo passo verso qualcuno

- "Mi sento solo/a. Posso parlare un momento?"
- "Ho bisogno di compagnia."
- "Scrivo o parlo con qualcuno."

- SUPPORTO
- ALTRO: _____

ESCLUSIONE

"Non mi sento incluso"

Segnale: nodo allo stomaco
cuore pesante voglia di chiudermi

E13

Segnale nel corpo:

- NODO ALLO STOMACO
- CUORE PESANTE
- GOLA STRETTA
- ENERGIA BASSA
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "Non mi vogliono."
- "NON CONTO."
- "Meglio non provarci."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: chiedo inclusione con rispetto

- "Mi sono sentito/a escluso/a."
- "Posso partecipare anch'io?"
- "Mi piacerebbe esserci."

- RISPETTO
- ALTRO: _____

UMILIAZIONE

"Mi sono sentito messo in difficoltà."

Segnale: viso caldo •
nodo in gola • rabbia fredda
E14

Segnale nel corpo:

- viso caldo
- nodo in gola
- sguardo basso
- chiusura
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "Mi fermo un attimo."
- "Non mi fa stare bene."
- "Ne parliamo con calma dopo."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: confine + riparazione
"Mi sono sentito/a umiliato/a."
"Così non va bene. Ti chiedo rispetto."
"Possiamo riparare con:"

- SUPPORTO
- ALTRO: _____

Insicurezza

"Non mi sento sicuro."

Segnale: viso caldo • imbarazzo • voglia di allontanarmi

E15

Segnale nel corpo:

- tensione
- voce incerta
- postura chiusa
- respiro corto
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "Non sono capace."
- "Sbaglierò."
- "Non sono abbastanza."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: respiro + normalizzo

- "Posso provarci."
- "Faccio un piccolo passo."
- "Chiedo aiuto se serve."

SUPPORTO

ALTRO: _____

Confusione

"Non capisco bene."

Segnale: testa piena • fiato corto • irritazione

E 16

Segnale nel corpo:

- TESTA PESANTE
- SGUARDO PERSO
- DIFFICOLTA A CONCENTRARMI
- TENSIONE
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "Non capisco."
- "Da dove inizio?"
- "È TROPPO DIFFICILE"
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: fermo + chiarisco

- "Mi fermo un attimo."
- "Chiedo spiegazioni."
- "Faccio una cosa alla volta."
- CALMA
- ALTRO: _____

Impazienza

"Voglio subito."

SEGNALE: ENERGIA BASSA • SONNOLENZA •
IRRITAZIONE

E 17

Segnale nel corpo:

- agitazione
- respiro corto
- tensione
- irrequietezza
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "Lo voglio subito."
- "Non riesco ad aspettare."
- "È troppo lento."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: rallento + respiro

- "Posso aspettare."
- "Faccio un respiro."
- "Vado con calma."

- TEMPO
- ALTRO : _____

CONFUSIONE

"Non capisco."

Segnale: testa piena •
difficoltà a decidere • blocco

E18

Segnale nel corpo:

- testa piena
- sopracciglia tese
- stanchezza mentale
- irrequietezza
- altro: _____

Pensiero tipico:

- "Non capisco."
- "Non so cosa fare."
- "Mi perdo nei dettagli."
- altro: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: una domanda alla volta

- "Mi serve chiarezza."
- "Mi fai un esempio?"
- "Partiamo dal primo passo: ____."

- supporto
- altro: _____

SENSO DI INGIUSTIZIA

"Non è giusto."

Segnale: tensione •
impulso a protestare • rigidità

E19

Segnale nel corpo:

- tensione
- pancia stretta
- mascella tesa
- cuore veloce
- altro: _____

Pensiero tipico:

- "Non è giusto."
- "Non mi rispettano."
- "Devo difendermi."
- altro: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: parlo di fatti + richiesta

- "Mi sembra ingiusto."
- "Ricostruiamo i fatti, uno alla volta."
- "Ti chiedo: _____"
- ascolto
- altro: _____

IRRITAZIONE

"Mi dà fastidio."

Segnale: mascella tesa +
impazienza + tono più duro

E20

Segnale nel corpo:

- mascella tesa
- tensione alle spalle
- respiro corto
- agitazione
- altro: _____

Pensiero tipico:

- "Basta."
- "Smettila."
- "Non ho pazienza."
- altro: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: pausa + frase neutra

- "Mi sta dando fastidio. Mi fermo un attimo."
- "Ne parliamo con calma tra 5 minuti."
- "Ora dico una cosa neutra: _____."

- rispetto
- altro: _____

NERVOSISMO

"Sono agitato."

Segnale: irrequietezza •
mani in movimento • fiato corto

E21

Segnale nel corpo:

- irrequietezza
- fiato corto
- mani in movimento
- tensione
- altro: _____

Pensiero tipico:

- "Non sto fermo."
- "Mi dà fastidio tutto."
- "Devo muovermi."
- altro: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: scarico + respiro

- "Faccio 10 passi."
- "Respiro 3 volte lentamente."
- "Poi dico una frase calma: ____."
- chiarezza
- altro: _____

IMPAZIENZA

"Voglio subito."

Segnale: irrequietezza • fretta •
respiro corto

E22

Segnale nel corpo:

- AGITAZIONE
- RESPIRO CORTO
- TENSIONE
- IRREQUIETENZA
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "Lo voglio subito."
- "Non riesco ad aspettare."
- "È troppo lento."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: rallento + respiro

- "Posso aspettare."
- "Faccio un respiro."
- "Vado con calma."

- PAUSA
- ALTRO: _____

DISGUSTO

"Non mi piace."

Usala quando:

Segnale: faccia tesa •
ritiro • voglia di allontanarmi

E23

Segnale nel corpo:

- faccia tesa
- naso arricciato
- stomaco chiuso
- voglia di allontanarmi
- altro: _____

Pensiero tipico:

- "Che schifo."
- "Non lo sopporto."
- "Voglio andare via,"
- altro: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: confine + scelta sicura

- "Mi dà fastidio. Mi prendo spazio."
- "Metto un confine: _____"
- "Scelgo una cosa sicura da fare ora: _____"

- pausa
- altro: _____

SCONFORTO

"Non vedo via d'uscita."

Segnale: energia bassa •
pensieri pesanti • blocco

E24

Segnale nel corpo:

- energia bassa
- spalle giù
- respiro lungo
- stanchezza
- altro: _____

Pensiero tipico:

- "Non ce la farò."
- "Non cambia nulla."
- "Non vedo via d'uscita."
- altro: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: piccolo passo + supporto

- "Ok, un passo piccolo."
- "Chiedo supporto a: _____."
- "Oggi faccio: _____."

- gentilezza
- altro: _____

Mancanza di fiducia

"Non credo in me,"

SEGNALE: DISTANZA CHIUSURA

E25

Segnale nel corpo:

- TENSIONE
- VOCE INCERTA
- POSTURA CHIUSA
- RESPIRO CORTO
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "NON SONO CAPACE."
- "NON CI RIUSCIRÒ."
- "SBAGLIERÒ."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: mi incoraggio + provo

- "POSSO PROVARCI."
- "FACCIO UN PICCOLO PASSO."
- "NON DEVO ESSERE PERFETTO."

- CONFINE
- ALTRO: _____

INSICUREZZA

"Non sono abbastanza."

Segnale: confronto •
tensione • autocritica

E26

Segnale nel corpo:

- tensione
- gola stretta
- cuore veloce
- pancia chiusa
- altro: _____

Pensiero tipico:

- "Non sono abbastanza."
- "Sbaglierò."
- "Gli altri sono meglio."
- altro: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: frase gentile + un passo

- "Posso farcela un passo alla volta."
- "Chiedo supporto su: _____."
- "Oggi faccio: _____."

- fiducia
- altro: _____

PRESSIONE

"Devo riuscirci per forza."

SEGNALE: FIATO CORTO +
SPALLE TESE +AUTOCRITICA

E27

Segnale nel corpo:

- FIATO CORTO
- SPALLE TESE
- TENSIONE
- STOMACO CHIUSO
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "DEVO RIUSCIRCI PER FORZA."
- "SE SBAGLIO, È UN DISASTRO."
- "NON POSSO FERMARMI."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: realistico + un passo

"Faccio del mio meglio, un passo alla volta

"Mi do una priorità:

"Chiedo supporto su:

- PAUSA
- ALTRO: _____

RABBIA FREDDA

"Mi chiudo."

SEGNALE: SILENZIO +
SGUARDO DURO + DISTANZA

E28

Segnale nel corpo:

- MASCELLA TESA
- spalle rigide
- respiro trattenuto
- chiusura
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "NON PARLO PIÙ."
- "TANTO NON CAPISCE."
- "MI VENDICO COL SILENZIO."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: apro un varco + frase breve

"Ora sono chiuso/a. Mi serve un attimo."

"Ci tengo, ma devo calmarmi."

"Poi ti dico cosa mi ha ferito:"

- RIPARAZIONE
- ALTRO: _____

RISENTIMENTO

"Me la lego al dito."

Segnale: pensieri ripetuti •
distanza • frecciate

E29

Segnale nel corpo:

- tensione
- mascella tesa
- spalle rigide
- respiro trattenuto
- altro: _____

Pensiero tipico:

- "Non me lo dimentico."
- "Non è giusto."
- "Prima o poi..."
- altro: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: chiarisco + riparo

- "Quella cosa mi è rimasta addosso."
- "Posso dirti cosa mi ha ferito?"
- "Ti chiedo di riparare così: _____"

- ascolto
- altro: _____

PREOCCUPAZIONE

"E se va male?"

Segnale: pensieri ripetuti
fiato corto + tensione

E30

Segnale nel corpo:

- fiato corto
- tensione
- nodo allo stomaco
- irrequietezza
- ALTRO: _____

PENSIERO TIPICO:

- "E se va male?"
- "Non andrà bene."
- "Non sono pronto/a."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: piano semplice + un passo

"Ok, faccio un piano semplice."
"Il primo passo è:
"Chiedo chiarezza/aiuto su:

- tempo
- altro: _____

TIMIDEZZA

"Ho paura di espormi."

Segnale: voce bassa +
sguardo basso + tensione

E31

Segnale nel corpo:

- voce bassa
- sguardo basso
- cuore veloce
- gola stretta
- altro: _____

Pensiero tipico:

- "Mi giudicano."
- "Sbaglierò."
- "Meglio non parlare."
- altro: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

sceita rapida: un passo piccolo + respiro

- "Respiro e dico una frase semplice."
 - "Faccio un passo piccolo:"
 - "Chiedo incoraggiamento/aiuto: _____"
- calma
- altro: _____

TENEREZZA

"Mi si scioglie il cuore."

SEGNALE: SORRISO •
CALORE • VOGLIA DI AVVICINARMI

E32

Segnale nel corpo:

- calore
- sorriso
- respiro morbido
- spalle rilassate
- altro: _____

Pensiero tipico:

- "Che bello."
- "Mi fa bene."
- "Ci tengo."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: esprimo affetto con parole se

- "Mi fa piacere."
- "Grazie."
- "Ci tengo a te / a noi."

- CALMA
- altro: _____

GRATITUDINE

"Apprezzo davvero."

SEGNALE: CALMA •
SORRISO • VOGLIA DI DIRE GRAZIE

E33

Segnale nel corpo:

- CALMA
- SORRISO
- RESPIRO MORBIDO
- SPALLE RILASSATE
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "GRAZIE."
- "MI FA BENE."
- "È IMPORTANTE."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: dico grazie in modo specifico

"Grazie per
"Mi ha fatto bene quando
"Lo apprezzo davvero."

- CALMA
- altro: _____

SERENITÀ

"Sto bene."

SEGNALE: RESPIRO LENTO •
CORPO MORBIDO • MENTE CHIARA

E34

Segnale nel corpo:

- respiro lento
- corpo morbido
- spalle rilassate
- CALMA
- ALTRO: _____

Pensiero tipico:

- "Va bene così."
- "Sono presente."
- "Posso gestirlo."
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: mantengo calma + condivido

RESPIRO E RESTO PRESENTE.

CONDIVIDO UNA COSA BELLA.

CONTINUO COSÌ.

- gratitudine
- altro: _____

ORGOGGIO

"Ce l'ho fatta."

Segnale: sorriso •
energia • postura aperta

E35

Segnale nel corpo:

- energia
- sorriso
- petto aperto
- respiro libero
- altro: _____

Pensiero tipico:

- "Ce l'ho fatta."
- "Sono capace."
- "Ho migliorato."
- altro: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: riconosco + condivido

- "Mi riconosco il merito."
- "Condivido con qualcuno: _____."
- "Continuo su questa strada: _____."
- crescita
- altro: _____

ENTUSIASMO

"Non vedo l'ora!"

SEGNALE: ENERGIA ALTA •
SORRISO • VOGLIA DI FARE

E36

Segnale nel corpo:

- energia alta
- sorriso
- respiro libero
- postura aperta
- altro: _____

Pensiero tipico:

- "NON VEDO L'ORA!"
- "CHE BELLO!"
- "CE LA FACCIAMO!"
- ALTRO: _____

Bisogno sotto (scegli 1):

Scelta rapida: canalizzo energia + un piano

"OK, SCELGO UN OBIETTIVO."

"IL PRIMO PASSO È:

"CONDIVIDO CON:

- GRATITUDINE
- ALTRO: _____