

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

STOP (pausa 10 s)

"Mi fermo prima di reagire."¹

Usala quando senti che stai per:

- senti che stai per reagire male
- hai la voce alta
- vuoi fermarti prima di peggiorare

¹ROI

Quando usarla:

- quando mi scaldo
- quando sto per rispondere male
- quando rischio di ferire qualcuno
- altro: _____

Come farla (10 secondi):

- Come farla (10 secondi):
 1. Mi fermo.
 2. Faccio un respiro lento.
 3. Dico: "Stop. Mi fermo un attimo."

Frase pronte (scegline una):

- "Stop. Mi fermo un attimo."
- "Pausa di 10 secondi. Poi parlo."
- "Adesso no. Ne parliamo con calma."

3 RESPIRI LENTI

"Calmo il corpo, poi parlo."

Usala quando:

- senti tensione nel corpo
- stai per perdere il controllo
- vuoi calmarti prima di parlare

R02

Quando usarla:

- quando mi sento agitato
- quando ho il cuore che batte forte
- quando sto per esplodere
- altro: _____
- _____

Come farla (20-30 secondi):

- Inspiro lentamente.
- Espiro lentamente.
- Ripeto 3 volte.

Frase pronte (scegline una):

- "Respiro e poi rispondo."
- "Mi fermo un attimo e respiro."
- "Ok, calmiamo il corpo."

CAMBIO PROSPETTIVA

"Guardo la situazione da un altro punto di vista"

Usala quando:

- sei bloccato in un pensiero negativo
- vedi solo il problema
- vuoi cambiare modo di reagire

R03

Quando usarla:

- quando vedo solo il problema
- quando penso "non cambierà mai"
- quando mi blocco nel negativo
- altro: _____

Come farla (30 secondi):

- Mi fermo un attimo.
- Mi chiedo: "C'è un altro modo di vedere questa situazione?"
- Provo a trovare almeno una cosa positiva o diversa.

Frase utili:

- "Aspetta, vediamo da un altro punto di vista."
- "Forse posso guardarla in modo diverso."
- "Non è tutto negativo."

CHIEDO SPIEGAZIONE

"Cerco di capire prima di reagire"

Usata quando:

- c'è un malinteso
- non hai tutte le informazioni
- vuoi evitare di reagire impulsivamente

RO4

Quando usarla:

- quando non capisco cosa è successo
- quando penso di aver subito un torto
- quando rischio di reagire male
- altro: _____

Come farla:

- Mi fermo
- Chiedo spiegazione con calma
- Ascolto la risposta senza interrompere

Frase utili:

- "Puoi spiegarmi cosa è successo?"
- "Non ho capito bene, me lo dici?"
- "Aspetta, voglio capire prima."

MI PRENDO UNA PAUSA

"Mi allontano un attimo per calmarmi"

Usala quando:

- senti che stai per esplodere
- hai bisogno di spazio
- vuoi evitare di peggiorare la situazione

R05

Quando usarla:

- quando sono troppo arrabbiato
- quando non riesco a controllarmi
- quando rischio di dire qualcosa che ferisce
- altro: _____

Come farla:

1. Mi allontano dalla situazione.
2. Faccio qualche respiro lento.
3. Torno quando mi sento più calmo.

Frase utili:

- "Mi fermo un attimo, poi torno."
- "Ho bisogno di una pausa."
- "Ne parliamo tra poco."

CONTO FINO A 10

"Mi do il tempo di calmarmi."

Usala quando:

- senti che stai per reagire male
- hai bisogno di tempo
- vuoi evitare una risposta impulsiva

R06

Quando usarla:

- quando mi sto arrabbiando
- quando sto per reagire d'impulso
- quando sento salire la tensione
- altro: _____

Come farla:

- Mi fermo.
- Conto lentamente fino a 10.
- Poi decido cosa fare.

Frasi utili (sceglie una):

- "Aspetta... conto fino a 10."
- "Mi fermo un attimo."
- "Ok, prima mi calmo."

PARLO CON CALMA

"Uso un tono tranquillo, anche quando è difficile."

Usala quando:

- stai alzando la voce
- vuoi farti capire meglio
- vuoi evitare un conflitto

R07

Quando usarla:

- quando sono arrabbiato
- quando devo spiegare qualcosa
- quando rischio di alzare la voce
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Mi fermo un attimo.
- Abbasso il tono della voce.
- Parlo lentamente e con rispetto.

Frasi utili (sceglie una):

- "Parliamo con calma."
- "Aspetta, ti spiego."
- "Non serve urlare."

ASCOLTO PRIMA

"Capisco prima di rispondere."

Usala quando:

- qualcuno ti sta parlando
- vuoi evitare malintesi
- vuoi rispondere in modo più chiaro.

ROB

Quando usarla:

- quando qualcuno sta parlando
- quando non sono d'accordo
- quando rischio di interrompere
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Guardo chi parla.
- Ascolto senza interrompere.
- Rispondo solo dopo aver capito.

Frase utili:

- "Ti ascolto."
- "Dimmi pure."
- "Aspetta, voglio capire."

FACCIO UNA DOMANDA

"Chiedo invece di reagire."

Uscilo quando:

- non hai capito bene
- stai facendo supposizioni
- vuoi evitare fraintendimenti

R09

Quando usarla:

- quando non capisco
- quando qualcosa mi dà fastidio
- quando rischio di interpretare male
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Mi fermo un attimo.
- Faccio una domanda chiara.
- Ascolto la risposta.

Frase utili (scegline una):

- "Perché è successo?"
- "Cosa intendi?"
- "Puoi spiegarmi meglio?"

RICONOSCO L'EMOZIONE

"Do un nome a quello che sento."

Usala quando:

- senti un'emozione forte
- non capisci cosa ti succede
- vuoi reagire in modo più consapevole

R 10

Quando usarla:

- quando mi sento confuso
- quando provo qualcosa di forte
- quando non capisco perché reagisco così
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Mi fermo un attimo.
- Mi chiedo: "Cosa sto provando?"
- Do un nome all'emozione.

Frase utili (scegline una):

- "Sono arrabbiato."
- "Mi sento triste."
- "Sono nervoso."

CERCO UNA SOLUZIONE

"Non resto nel problema, provo a risolvere."

Usala quando:

- qualcosa non va
- vuoi migliorare una situazione
- vuoi passare all'azione

R11

Quando usarla:

- quando c'è un problema
- quando qualcosa non funziona
- quando voglio migliorare una situazione
- altro: _____

Come farla (30-60 secondi):

- Mi fermo e penso al problema.
- Mi chiedo: "Cosa posso fare?"
- Provo una soluzione semplice.

Frasi utili (scegline una):

- "Proviamo a risolvere."
- "Cosa possiamo fare?"
- "Troviamo una soluzione."

RINGRAZIO

"Riconosco ciò che ricevo."

Usala quando:

- qualcuno fa qualcosa per te
- vuoi rafforzare un rapporto
- vuoi essere più gentile

R12

Quando usarla:

- quando qualcuno mi aiuta
- quando ricevo qualcosa
- quando voglio essere gentile
- altro: _____

Come farla (10-20 secondi):

- Guardo la persona.
- Dico "grazie".
- Mostro apprezzamento (anche con un sorriso).

Frasi utili (scegline una):

- "Grazie."
- "Ti ringrazio."
- "Apprezzo quello che hai fatto."

CHIEDO AIUTO

"Non devo fare tutto da solo."

Usala quando:

- sei in difficoltà
- non sai cosa fare
- hai bisogno di supporto

R13

Quando usarla:

- quando non riesco da solo
- quando mi sento in difficoltà
- quando ho bisogno di supporto
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Riconosco che ho bisogno di aiuto.
- Mi rivolgo a qualcuno.
- Spiego di cosa ho bisogno.

Frasi utili scegline una:

- "Mi puoi aiutare?"
- "Ho bisogno di una mano."
- "Non riesco da solo, mi aiuti?"

FACCIO UN RESPIRO

"Uso il respiro per calmarmi."

Usala quando:

- senti tensione nel corpo o
- hai bisogno di rallentare
- vuoi ritrovare calma

R14

Quando usarla:

- quando sono agitato
- quando mi sento sotto pressione
- quando ho bisogno di calmarmi
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Inspiro lentamente dal naso.
- Espiro lentamente dalla bocca.
- Ripeto più volte finché mi sento più calmo.

Frase utili (sceglie una):

- "Respiro e mi calmo."
- "Ok, faccio un respiro."
- "Calma, respiro."

DICO COME MI SENTO

"Esprimo l'emozione senza ferire."

Usala quando:

- vuoi esprimere un'emozione
- vuoi evitare di accumulare rabbia
- vuoi comunicare in modo chiaro

R15

Quando usarla:

- quando qualcosa mi dà fastidio
- quando mi sento ferito
- quando voglio farmi capire
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Mi fermo un attimo.
- Dico cosa provo.
- Lo faccio con rispetto

Frasi utili (scegline una):

- "Mi sento arrabbiato quando..."
- "Questa cosa mi ha dato fastidio."
- "Mi sono sentito ferito."

FACCIO UN PASSO INDIETRO

"Mi fermo e prendo distanza prima di reagire."

Usala quando:

- senti che la situazione sta peggiorando
- hai bisogno di distanza
- vuoi evitare una reazione impulsiva

R16

Quando usarla:

- quando la situazione si scalda
- quando sto per reagire male
- quando ho bisogno di prendere distanza
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Mi fermo.
- Faccio un piccolo passo indietro (fisico o mentale).
- Osservo la situazione con più calma.
-

Frase utili (scegline una):

- "Aspetta, faccio un passo indietro."
- "Un attimo, voglio pensarci."
- "Mi fermo prima di reagire."

MI PRENDO TEMPO

"Non devo rispondere subito."

Usala quando:

- hai bisogno di tempo
- non vuoi rispondere d'impulso
- vuoi fare una scelta migliore

R17

Quando usarla:

- quando sono sotto pressione
- quando devo decidere qualcosa
- quando non sono pronto a rispondere
- altro: _____

Come farla (30-60 secondi):

- Mi fermo un attimo.
- Mi do tempo per pensare.
- Rispondo solo quando sono pronto.

Frase utili (scegline una):

- "Ci penso un attimo."
- "Ti rispondo tra poco."
- "Aspetta, voglio pensarci bene."

MI CALMO

"Rallento corpo e mente."

Usala quando:

- sei agitato
- senti troppa tensione
- vuoi ritrovare calma

R18

Quando usarla:

- quando sono agitato
- quando sento tensione
- quando voglio calmarmi
- altro: _____

Come farla:

- 1) Faccio un respiro lento.
- 2) Rilasso le spalle.
- 3) Penso a qualcosa di calmo.

Frase utili:

- "Mi fermo un attimo."
- "Faccio un respiro."
- "Mi calmo."

CAMBIO ATTIVITÀ

"Faccio qualcosa di diverso per staccare."

Usala quando:

- sei bloccato
- sei frustrato
- hai bisogno di resettarti

R19

Quando usarla:

- quando sono bloccato
- quando mi sento frustrato
- quando ho bisogno di staccare
- altro: _____

Come farla (2-5 minuti):

- Mi fermo.
- Cambio attività (scrivo, cammino, bevo acqua...).
- Torno dopo più tranquillo.

Frase utili (sceglie una):

- "Cambio un attimo attività."
- "Faccio una pausa diversa."
- "Riprendo tra poco."

CERCO AIUTO ADULTO

"Mi affido a qualcuno di fiducia."

Usala quando:

- non riesci a gestire la situazione
- hai bisogno di supporto
- vuoi evitare che peggiori

R20

Quando usarla:

- quando la situazione è difficile
- quando non riesco a risolvere da solo
- quando mi sento in difficoltà
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

1. Mi fermo.
2. Scelgo un adulto di fiducia.
3. Spiego cosa è successo.

Come farla (20-30 secondi):

- "Posso parlarti?"
- "Ho bisogno di aiuto."
- "Mi puoi aiutare a capire?"

MI FERMO PRIMA DI REAGIRE

"Non agisco d'impulso."

Usala quando:

- senti una reazione impulsiva
 - ti senti provocato
 - vuoi evitare di peggiorare la situazione
- R21

Quando usarla:

- quando sto per dire qualcosa di cui potrei pentirmi
- quando mi sento provocato
- quando sto reagendo senza pensare
- altro: _____

Come farla (10-20 secondi):

- Mi accorgo che sto reagendo.
- Mi fermo subito.
- Respiro e poi decido cosa fare.

Frase utili (sceglie una):

- "Aspetta, mi fermo."
- "Non reagisco subito."
- "Prima penso, poi agisco."

ACCETTO L'ERRORE

"Posso sbagliare e imparare."

Usala quando:

- hai commesso un errore
- qualcosa non è andato come volevi
- vuoi imparare e migliorare

R22

Quando usarla:

- quando ho fatto un errore
- quando qualcosa non è andata bene
- quando mi sento in colpa
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Riconosco l'errore.
- Mi dico che posso migliorare.
- Penso a cosa fare meglio la prossima volta.

Frase utili (sceglie una):

- "Ho sbagliato."
- "Posso fare meglio."
- "La prossima volta andrà meglio."

IMPARO DALL'ERRORE

"Ogni errore mi insegna qualcosa."

- Usala quando:**
- fai un errore
 - qualcosa non funziona
 - vuoi migliorare

R23

Quando usarla:

- quando ho sbagliato
- quando qualcosa non è riuscito
- quando voglio migliorare
- o altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Penso a cosa è successo.
- Mi chiedo: "Cosa posso imparare?"
- Provo a fare meglio la prossima volta.

Frase utili (scegline una):

- "Cosa posso imparare?"
- "La prossima volta faccio diverso."
- "Ok, riprovo meglio."

MI CONCENTRO

"Riporto l'attenzione su quello che sto facendo."

Usala quando:

- sei distratto
- perdi il focus
- vuoi portare a termine un compito

RZ4

Quando usarla:

- quando mi distraigo
- quando perdo il filo
- quando non riesco ad finire un compito
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Mi fermo un attimo.
- Tolgo le distrazioni.
- Riprendo quello che stavo facendo.

Frase utili (scegline una):

- "Torno su quello che sto facendo."
- "Mi concentro."
- "Riparto da qua."

RIPROVO

"Non mi arrendo, ci riprovo."

Usala quando:

- qualcosa non riesce
- hai sbagliato
- vuoi migliorare

R25

Quando usarla:

- quando qualcosa non riesce
- quando sbaglio
- quando voglio migliorare
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Mi fermo un attimo.
- Capisco cosa non è andato.
- Provo di nuovo.

Frase utili (sceglie una):

- "Riprovo."
- "Non ci sono riuscito, ma ci riprovo."
- "Posso fare meglio."

MI ORGANIZZO

"Metto ordine per fare meglio."

Usala quando:

- hai tante cose da fare
- sei confuso
- vuoi lavorare meglio

R26

Quando usarla:

- quando ho troppe cose da fare
- quando mi sento confuso
- quando non so da dove iniziare
- altro: _____

Come farla (1-2 minuti):

- Mi fermo un attimo.
- Penso a cosa devo fare.
- Metto in ordine le azioni (prima, dopo).

Frase utili (sceglie una):

- "Da dove inizio?"
- "Faccio una cosa alla volta."
- "Metto ordine."

MI CALMO E RIPARTO

"Mi fermo, mi calmo e ricomincio."

Usala quando:

- qualcosa non è andato come volevi
- ti senti frustrato
- vuoi ripartire senza stress

R27

Quando usarla:

- quando qualcosa è andato male
- quando mi sento frustrato
- quando voglio ricominciare meglio
- altro: _____

Come farla (30-60 secondi):

- Mi fermo un attimo.
- Mi calmo (respiro o pausa).
- Riparto con più tranquillità.

Frasi utili (scegline una):

- "Ok, mi calmo e riparto."
- "Ci riprovo con calma."
- "Riparto meglio."

CHIEDO SCUSA

"Riconosco l'errore e provo a rimediare."

Usala quando:

- hai fatto un errore verso qualcuno
- hai ferito qualcuno
- vuoi sistemare la situazione

R28

Quando usarla:

- quando ho fatto qualcosa di sbagliato
- quando ho ferito qualcuno
- quando voglio sistemare una situazione
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Riconosco cosa ho fatto.
- Dico "scusa" in modo sincero.
- Cerco di rimediare.

Frasi utili (scegline una):

- "Scusa, ho sbagliato."
- "Mi dispiace."
- "Non volevo ferirti."

AIUTO UN COMPAGNO

"Offro aiuto a chi è in difficoltà."

Usala quando:

- qualcuno è in difficoltà
- vuoi essere gentile
- vuoi aiutare gli altri

R29

Quando usarla:

- quando qualcuno è in difficoltà
- quando vedo qualcuno triste
- quando posso dare una mano
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Mi accorgo che qualcuno ha bisogno.
- Mi avvicino con rispetto.
- Offro il mio aiuto.

Frase utili (scegline una):

- "Hai bisogno di aiuto?"
- "Ti do una mano?"
- "Posso aiutarti?"

COLLABORO

"Lavoriamo insieme agli altri."

Usala quando:

- lavori con altri
- vuoi fare meglio in gruppo
- vuoi aiutare e farti aiutare

R30

Quando usarla:

- quando lavoriamo in gruppo
- quando devo condividere
- quando serve aiuto reciproco
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Ascolto gli altri.
- Faccio la mia parte.
- Aiuto il gruppo a lavorare meglio.

Frasi utili (scegline una):

- "Facciamolo insieme."
- "Ti faccio questo, tu quello."
- "Collaboriamo."

RISPETTO LE REGOLE

"Le regole aiutano tutti a stare meglio."

Usala quando:

- sei in gruppo
- ci sono regole da rispettare
- vuoi evitare problemi

R31

Quando usarlo:

- quando sono in classe
- quando lavoro con altri
- quando ci sono regole da seguire
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Mi ricordo la regola.
- Capisco perché è importante.
- La rispetto.

Frase utili (sceglie una):

- "Seguo le regole."
- "Le regole servono a tutti."
- "Faccio la cosa giusta."

RISPETTO GLI ALTRI

"Tratto gli altri come vorrei essere trattato ."

- Usala quando:
- sei con altre persone
 - non sei d'accordo
 - vuoi evitare conflitti

R32

Quando usarla:

- quando parlo con qualcuno
- quando non sono d'accordo
- quando sono gentile
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Penso a come mi comporto.
- Uso parole rispettose.
- Ascolto anche gli altri.

Frase utili (sceglie una):

- "Parlo con rispetto."
- "Non sono d'accordo, ma ti ascolto."
- "Rispetto quello che dici."

ASCOLTO DAVVERO

"Non ascolto solo con le orecchie,
ma anche con attenzione."

Usala quando:

- qualcuno ti sta parlando
- vuoi evitare malintesi
- vuoi migliorare la comunicazione

R.33

Quando usarla:

- quando qualcuno mi parla
- quando voglio capire meglio
- quando rischio di distrarmi
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Guardo chi parla.
- Non interrompo.
- Cerco di capire davvero.

Frasi utili (sceglie una):

- "Ti sto ascoltando."
- "Dimmi pure."
- "Voglio capire meglio."

PARLO CON CALMA E RISPETTO

"Dico quello che penso senza ferire."

Usala quando:

- devi esprimerti
- sei arrabbiato ma vuoi controllarti
- vuoi evitare di ferire qualcuno

R34

Quando usarla:

- quando sono arrabbiato
- quando devo dire qualcosa di importante
- quando rischio di usare parole sbagliate
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Mi fermo un attimo.
- Penso a cosa dire.
- Parlo con calma e rispetto.

Frase utili (sceglie una):

- "Te lo dico con calma."
- "Non sono d'accordo, ma parlo con rispetto."
- "Posso dirti come la penso?"

RICONOSCO IL POSITIVO

"Guardo anche ciò che funziona."

Usala quando:

- sei concentrato sul negativo
- qualcosa ti ha dato fastidio
- vuoi stare meglio

R35

Quando usarla:

- quando vedo solo negativo
- quando qualcosa mi ha dato fastidio
- quando voglio cambiare prospettiva
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Mi fermo un attimo.
- Penso a cosa c'è di positivo.
- Lo riconosco.

Frasi utili (sceglie una):

- "C'è anche qualcosa di buono."
- "Non è tutto negativo."
- "Qualcosa è andato bene."

MI PRENDO CURA

"Mi prendo cura di me e degli altri."

Usala quando:

- hai bisogno di attenzione
- qualcuno sta male
- vuoi migliorare una situazione

R36

Quando usarla:

- quando sto male
- quando vedo qualcuno in difficoltà
- quando ho bisogno di attenzione
- altro: _____

Come farla (20-30 secondi):

- Mi fermo un attimo.
- Capisco cosa serve (a me o agli altri).
- Faccio qualcosa di utile e gentile.

Frase utili (sceglie una):

- "Mi prendo cura di me."
- "Come posso aiutare?"
- "Cosa serve adesso?"