

# Come usare le carte a casa

Guida per Genitori

Le carte sono uno strumento semplice per trasformare momenti difficili in occasioni di crescita.

## 1 — Quando usarle

Puoi usare le carte quando tuo figlio:

- è arrabbiato
- è triste o deluso
- ha litigato con qualcuno
- è agitato o frustrato
- fatica a spiegare cosa prova

Le carte aiutano a **mettere un nome all'emozione** e trovare una risposta utile.

## 2 — Metodo semplice (2 minuti)

Chiedi: *"Quale emozione senti?"*

→ Fai scegliere una **Carta Emozione**

Poi chiedi: *"Cosa possiamo fare adesso?"*

→ Fai scegliere una **Carta Risposta**

→ Applicate insieme la risposta scelta

(esempio: respirare, fare una pausa, parlare con calma)

## 3 — Regola importante

**Le emozioni sono normali. I comportamenti si imparano.**

Il bambino non va giudicato per ciò che prova, ma **aiutato a gestire l'emozione.**

## 4 — Piccolo rituale serale

Una volta al giorno puoi chiedere:

*"Qual è stata l'emozione più forte oggi?"*

Poi scegliete insieme una carta risposta che potrebbe aiutare la prossima volta.

Questo crea **dialogo, fiducia e consapevolezza emotiva**.

### ■ Consiglio pratico

Tieni le carte in due mazzi separati — Carte Emozioni e Carte Risposte — così il bambino capisce che: prima riconosco l'emozione → poi scelgo cosa fare.

### Il tuo Kit completo include:

- 36 Carte Emozioni
- 36 Carte Risposte
- Guida Insegnanti
- ■ ■ ■ ■ Guida Genitori
- Istruzioni stampa

# Come stampare le carte

## Istruzioni stampa

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:

- ritaglia lungo i bordi
- separa le carte in due mazzi: **Carte Emozioni** e **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*

■ **Suggerimento:** Usa le carte nei momenti di calma per allenarti, così sarà più facile usarle nei momenti difficili.