

Come usare le carte in classe

Guida per Insegnanti

Obiettivo: aiutare gli alunni a dare un nome a ciò che provano e scegliere una risposta utile — non impulsiva.

■ Principio base

Le emozioni sono sempre ok. I comportamenti si possono imparare e migliorare.

MODALITÀ 1 — "Pronto Soccorso" (2 minuti)

Quando c'è tensione, litigio o agitazione:

1. Stop (voce calma): *"Fermi un attimo."*
2. L'alunno sceglie 1 Carta Emozione: *"Mi sento..."*
3. Poi sceglie 1 Carta Risposta: *"Posso..."*
4. Applica la risposta subito (respiri, pausa, domanda, ecc.)
5. Chiusura: *"Ok. Ripartiamo."*

MODALITÀ 2 — "Check-in Emozioni" (5 minuti)

All'inizio della giornata o dopo un momento difficile:

1. Ogni alunno sceglie 1 Carta Emozione
2. (Facoltativo) sceglie 1 Carta Risposta utile per oggi
3. Condivisione breve: 10–20 secondi a testa

MODALITÀ 3 — "Angolo Calma" (autonomia)

Prepara un punto in classe con i due mazzi separati.

Quando un alunno è in difficoltà può:

1. Prendere 1 Carta Emozione
2. Prendere 1 Carta Risposta
3. Fare la risposta per 1–3 minuti
4. Tornare al posto

■ Frasi pronte per l'insegnante

"Quale emozione stai provando?"

"Scegli una risposta che ti aiuta."

"Non sei in punizione: stai imparando."

"Facciamolo insieme e poi ripartiamo."

■ Consiglio pratico

Tieni le carte in due mazzi separati: Carte Emozioni | Carte Risposte (o usa due colori diversi).

Traduttore Emotivo

Emozione → Bisogno → Richiesta

Protocollo rapido per gestire tensione e conflitti in classe — senza urlare.

■ Regola d'oro

Prima calmiamo il corpo, poi parliamo.

QUANDO USARLO

rumore che sale • provocazioni • battibecchi • tono aggressivo
esclusioni • "sfide" al docente • pianto / rabbia

STEP 1 — STOP (5–10 s)

Azione:

- postura ferma, voce bassa, sguardo calmo
- (facoltativo) gesto STOP: palmo aperto

Frase pronte (scegline 1):

- "Stop. Pausa di 30 secondi."
- "Stop. Adesso abbassiamo i toni."
- "Stop. Qui si parla con rispetto."

STEP 2 — CALMA (20–30 s)

Reset guidato:

- "Respiriamo insieme: 3 respiri lenti."
- "Occhi su di me. Solo ascolto."

Se la classe è molto agitata:

- "Silenzio per 10 secondi. Poi ripartiamo."
- "Io vi aiuto, ma prima calmiamo il corpo."

STEP 3 — NOMINA + CONFINE (10–15 s)

Nomina (senza giudicare):

- "Vedo tensione / rabbia / frustrazione."

Confine (chiaro e neutro):

- "In questa classe non ci insultiamo."
- "Stop alle parole che feriscono."
- "Una persona alla volta."

STEP 4 — SCELTA (30 s)

Scegli UNA sola opzione:

1. Pausa breve: "1 minuto di silenzio, poi ripartiamo."
2. Riposizionamento: "Tu qui vicino a me."
3. Micro-separazione: "Adesso vi separo, poi chiariamo."
4. Rinvio guidato: "Ne parliamo tra 5 minuti."

SE SERVE: RIPARAZIONE MINIMA (60 s)

Riparare non è umiliarsi: è essere forti e responsabili.

Script in 3 frasi (per studenti):

1. "Ho esagerato."
2. "Mi sono sentito ___ quando ___."
3. "Ti chiedo ___ / Possiamo ___?"

Esempi rapidi:

- "Mi sono sentito preso in giro quando... Ti chiedo di smettere."
- "Mi sono sentito escluso quando... Possiamo chiarire?"

Chiusura (10 s): "Ripartiamo: tono basso, una persona alla volta. Se risale: STOP + 3 respiri."

Segnale STOP

Regola di Classe

Compilala in 3 minuti per trasformare una reazione impulsiva in una richiesta chiara e rispettosa.

ISTRUZIONI (micro-guida)

1. Scegli l'emozione principale (quella più forte).
2. "Traduci" l'emozione nel bisogno sotto.
3. Scrivi una frase di riparazione o una richiesta concreta.

EMOZIONE	BISOGNO SOTTO	FRASE PRONTA
Rabbia / Frustrazione	Rispetto • Confini • Chiarezza	"Mi sto arrabbiando. Ti chiedo di parlare con rispetto."
Offesa	Considerazione • Riparazione	"Mi sono sentito ferito quando... Possiamo chiarire?"
Esclusione / Gelosia	Appartenenza • Rassicurazione	"Mi sono sentito messo da parte. Posso stare con voi?"
Paura / Ansia	Sicurezza • Tempo • Supporto	"Ho bisogno di un attimo. Poi ne parliamo con calma."
Vergogna / Imbarazzo	Protezione • Rispetto	"Questo mi mette a disagio. Preferisco che non si dica così."
Tristezza	Ascolto • Vicinanza	"Mi sento giù. Mi ascolti un momento?"
Ingiustizia	Equità • Chiarezza	"Mi sembra ingiusto. Possiamo rivedere cosa è successo?"
Confusione	Spiegazione • Ordine	"Non ho capito bene. Me lo rispieghi, per favore?"

■ Regola d'oro

Sotto l'emozione c'è quasi sempre un bisogno. Quando lo capisco, posso parlare meglio.

Lezione WOW — 45 minuti

"Stop alla Terra Bruciata"

Pensata per essere usata subito in classe: semplice, veloce, zero preparazione.

Durata: 2 minuti • In gruppi da 3: A – B – Osservatore

I RUOLI

A = la "miccia" — dice una frase che può far scattare (senza offese pesanti)

B = riparazione — usa lo script in 3 frasi

Osservatore = arbitro del rispetto — ascolta e compila la checklist

SCRIPT (B) IN 3 FRASI

1. "Prima ho reagito male."
2. "Mi sono sentito/a ___ quando ___."
3. "Ti chiedo ___ / Possiamo ___?"

MICCE PRONTE (A) — scegline una

- "Sempre tu vuoi decidere."
- "Che noia... non capisci mai."
- "Ma che dici? È una cosa stupida."
- "Non stai con noi."
- "Hai sbagliato di nuovo."
- "Smettila, fai ridere." *(solo se il gruppo regge, tono controllato)*

CHECKLIST OSSERVATORE (✓ / x)

KIT PRONTO SOCCORSO EMOTIVO

B ha...

- parlato con tono basso e rispettoso
- detto l'emozione (mi sono sentito...)
- descritto il fatto senza accusare
- fatto una richiesta concreta
- chiuso con una frase di ripartenza

Punteggio: ___ / 5

DEBRIEF (10 secondi) — Osservatore dice 1 frase:

"La parte più efficace è stata: _____"

"Una cosa da migliorare: _____"

■ **Regola d'oro**

Riparare = prendersi responsabilità + parlare chiaro + non ferire.

Guida Rapida

Scenario 1 — Presa in giro / Battuta che ferisce

Quando l'insegnante fa il gesto STOP, tutti seguono questi 3 passi.

1) PAUSA (10 s)

STOP = ci fermiamo.

Bocca chiusa • mani ferme • corpo tranquillo

2) 3 RESPIRI (15 s)

Respiriamo insieme:

inspiro... espiro... (x3)

3) RIPARTENZA (30 s)

Da qui in poi:

- tono basso
- una persona alla volta
- parole rispettose
- niente prese in giro / niente insulti

■ Frasi pronte (docente)

"Stop. Ripartiamo con rispetto."

"Stop. Prima calmiamo il corpo, poi parliamo."

"Una persona alla volta. Tono basso."

SE RISALE...

KIT PRONTO SOCCORSO EMOTIVO

STOP → 3 respiri → scelta (1 sola):

- Pausa breve (1 min)
- Riposizionamento
- Micro-separazione
- Rinvio guidato (5 min)

■ Regola d'oro

Le emozioni sono ammesse. Le offese no.

Semaforo della Tensione

Scheda stampabile

Lezione pronta su emozioni, conflitto e riparazione — senza prediche.

Obiettivo	Ridurre l'escalation, riconoscere emozioni e bisogni, allenare comunicazione rispettosa e riparazione.
Materiali	Fumetto + Scheda Semaforo + Traduttore Emotivo + Script Riparazione
Durata	45 minuti
Formato	Classe intera + coppie/triadi

0–3 min | Apertura (cornice e regole)

Docente (1 frase): *"Oggi impariamo a gestire i conflitti senza fare terra bruciata: emozioni sì, offese no."*

Regole (rapide):

- tono basso
- una persona alla volta
- si parla di fatti, non di etichette

3–8 min | Warm-up: cos'è "terra bruciata"?

Domanda guida: *"Quando litighiamo male, cosa succede dopo?"*

Definizione (da leggere):

"Fare terra bruciata significa bruciare ponti: parole che feriscono, chiusura, esclusione, silenzi punitivi. Il problema non è l'emozione: è la reazione che fa danni."

Raccolta veloce (2–3 interventi): scrivi alla lavagna 3 conseguenze tipiche (es. "si rompe l'amicizia", "si crea paura", "si perde fiducia").

Attività: lettura/riassunto guidato di 2–3 momenti del fumetto.

Domande (sequenza fissa):

1. Fatto: *"Cosa è successo davvero?"*
2. Interpretazione: *"Cosa ha pensato il protagonista?"*
3. Emozione: *"Cosa ha provato?"*
4. Reazione: *"Cosa ha fatto?"*
5. Alternativa: *"Cosa poteva fare per non bruciare ponti?"*

Nota docente: se emergono giudizi ("è stupido", "ha torto"), riportali ai 4 pilastri: fatto → pensiero → emozione → azione.

Uso Rapido + Troubleshooting

Pagina finale

15–25 min | Attività 1: Semaforo della tensione

Consegna (da leggere):

"Compila la scheda: scrivi 2 segnali del corpo + 1 pensiero + 1 azione per VERDE, GIALLO e ROSSO."

Debrief (2 min):

- "Qual è il tuo segnale GIALLO più comune?"
- "Cosa succede quando arrivi al ROSSO?"

Messaggio chiave: *"Se riconosco il GIALLO, posso scegliere. Se arrivo al ROSSO, rischio terra bruciata."*

25–33 min | Attività 2: Traduttore emotivo

Docente (spiegazione breve):

"Sotto la rabbia spesso c'è un bisogno: rispetto, ascolto, sicurezza, appartenenza, chiarezza, tempo."

Consegna: "Compila 2 righe della scheda: emozione → bisogno → frase rispettosa."

Condivisione rapida (2–3 esempi): scegli esempi "puliti" e valorizza la richiesta concreta.

33–41 min | Attività 3: Riparazione + role-play

Docente: *"Riparare non è umiliarsi: è essere forti e responsabili."*

Script (lavagna o scheda):

1. "Prima ho reagito male."
2. "Mi sono sentito/a ___ quando ___."
3. "Ti chiedo ___ / Possiamo ___?"

Role-play (in triadi, 2 minuti):

- A = miccia (frase neutra)
- B = riparazione (script)
- Osservatore = checklist (rispettoso? chiaro? riparativo?)

41–45 min | Chiusura e "patto di ripartenza"

Patto (1 minuto):

"Se risale: STOP → 3 respiri → una persona alla volta → parole rispettose."

Domanda finale (30 sec): *"Qual è una frase che puoi usare al posto di una frase che ferisce?"*

Compito breve (facoltativo): *"Questa settimana: quando senti il GIALLO, prova una scelta di CALMA (pausa / respiro / richiesta)."*

Kit Pronto Soccorso Emotivo

Guida per Insegnanti

Cosa fare in meno di 2 minuti — protocollo pratico + frasi pronte + errore da evitare.

SCENARIO 1 — PRESA IN GIRO / BATTUTA CHE FERISCE

Segnali tipici: risate, commenti sul fisico, imitazioni, tono sarcastico.

Cosa fai (60–90 s)

- 1) **STOP (10 s):** *"Stop. Qui si scherza senza ferire."*
- 2) **NOMINA (10 s):** *"Questa battuta ha fatto male."*
- 3) **CONFINE (10 s):** *"In classe non ridicolizziamo nessuno."*
- 4) **RIPARAZIONE MINIMA (30–60 s):**

A chi ha parlato: "Riformula in modo rispettoso." oppure "Di' una frase di riparazione: 'Scusa, ho esagerato'."

■ Frasi pronte (docente)

"Lo scherzo è ok, la ferita no."

"Ripara e ripartiamo."

■ ■ Errore da evitare

"Siete immaturi." (etichetta) → meglio: "Questa frase non va bene."

Kit Pronto Soccorso Emotivo

Guida per Insegnanti

SCENARIO 2 — ESCLUSIONE / GRUPPETTI

Segnali tipici: qualcuno resta fuori, tensione silenziosa, pianto, isolamento.

- 1) **STOP (10 s):** *"Stop. In questa classe nessuno viene escluso."*
- 2) **DOMANDA FATTO (20 s):** *"Che cosa è successo, in una frase?"*
- 3) **TRADUZIONE (20 s):** *"A volte sotto c'è bisogno di appartenenza e rispetto."*
- 4) **AZIONE CONCRETA (30–60 s):**
"Oggi i gruppi li formo io." oppure "Regola: ogni gruppo include tutti / rotazione."

■ Frasi pronte

"Qui si appartiene: si includono le persone."

"Io vi aiuto a organizzarvi senza escludere."

■ Errore da evitare

"Risolvetevela tra voi." — lascia il problema acceso.

SCENARIO 3 — SFIDA AL DOCENTE / TONO AGGRESSIVO

Segnali tipici: provocazione, "non mi interessa", risposta dura, escalation.

- 1) **STOP + CALMA (20 s):** *"Stop. Tono basso. 3 respiri."*
- 2) **CONFINE CHIARO (10 s):** *"Parliamo con rispetto. Se no, facciamo pausa e riprendiamo."*
- 3) **SCELTA GUIDATA (30 s):** *"Scegli: A) parliamo tra 2 minuti con calma, oppure B) ora fai silenzio e dopo mi spieghi."*
- 4) **RIPARTENZA (10 s):** *"Adesso continuiamo la lezione."*

■ Frasi pronte

"Io ti ascolto. Prima abbassiamo i toni."

"Ti do spazio, ma con rispetto."

■ ■ Errore da evitare

Entrare nel "braccio di ferro" davanti alla classe — alimenta la sfida.

■ Mini promemoria — Quando sale la tensione:

STOP → 3 respiri → NOMINA → CONFINE → 1 SCELTA → RIPARTI

Kit Pronto Soccorso Emotivo

Guida per Insegnanti

Compilala in classe o a casa. Puoi farla fare in 3 minuti prima di una discussione o dopo un conflitto.

Scrivi 2 segnali del corpo + 1 pensiero + 1 azione per ogni colore.

■ VERDE ok	■ GIALLO sto salendo	■ ROSSO sto esplodendo

Kit Pronto Soccorso Emotivo

Guida per Insegnanti

Stampa questo poster in formato A4 e appendilo in classe — visibile a tutti.

STOP

3 RESPIRI LENTI

NOMINA L'EMOZIONE

SCEGLI UNA FRASE SICURA

POI PARLIAMO

Kit Pronto Soccorso Emotivo

Guida per Insegnanti

USO RAPIDO IN 30 SECONDI — Se la tensione sale ADESSO:

1. STOP (pausa + voce bassa)
2. 3 respiri (reset guidato)
3. Nomina + confine (senza giudicare)
4. Scegli 1 opzione (pausa / riposizionamento / micro-separazione / rinvio)
5. Riparti (tono basso, una persona alla volta)

Se vuoi prevenire nuovi conflitti: fai la Lezione WOW da 45 minuti (Semaforo + Traduttore + Riparazione)

MICRO-TROUBLESHOOTING

1) "Non si calmano"

→ riduci le parole, guida solo: STOP + 3 respiri + silenzio 10 s.

2) "Ridono / non prendono sul serio"

→ confine neutro: "Qui non ridicolizziamo nessuno. Ripartiamo."

3) "Si accusano a vicenda"

→ riportali ai fatti: "In una frase: cosa è successo davvero?" (no interpretazioni).

4) "Uno studente esplode"

→ micro-separazione + rinvio guidato: "Ora pausa. Ne parliamo tra 5 minuti con calma."

5) "Chiedono punizione"

→ riparazione prima della conseguenza: "Prima ripariamo, poi decidiamo come ripartire."

Il tuo Kit completo include:

- 36 Carte Emozioni
- 36 Carte Risposte

■ Guida Insegnanti

■■■■■ Guida Genitori

■ Istruzioni stampa

■ **Chiusura**

Emozioni ammesse. Offese no. Riparazione sempre possibile.

Kit Pronto Soccorso Emotivo

Guida per Insegnanti

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.

Il tuo Kit completo include:

- 36 Carte Emozioni

■ 36 Carte Risposte

■ Guida Insegnanti

■■■■■ Guida Genitori

■ Istruzioni stampa