

Prima che esploda

Il mio quaderno delle emozioni

Uno spazio sicuro dove esprimersi
prima che tutto esploda

P

Questo quaderno appartiene a:

Ciao. Questo spazio è solo tuo.

Questo quaderno è tuo. Solo tuo.

Puoi scrivere, disegnare, scarabocchiare, colorare.

Puoi dire quello che senti davvero.

Non ci sono risposte giuste o sbagliate.

Non ci sono voti.

Va bene anche se non sai spiegarti.

Qui puoi essere esattamente come ti senti.

Quando senti qualcosa di troppo grande da tenere dentro,

apri questo quaderno.

Sei pronto? Allora iniziamo.

* * *

Per te, genitore

- 1 Daiglielo prima.** Prima che la tensione esploda. Non dopo.
- 2 Lascialo solo.** Esci dalla stanza mentre scrive o disegna.
- 3 Leggi solo se vuole.** Non correggere. Non giudicare. Solo accogli.

Non devi essere perfetto. Devi solo esserci.

Come mi sento adesso?

Data: _____

Cerchia una o più emozioni che senti adesso

Felice

Triste

Arrabbiato

Spaventato

Frustrato

Confuso

Amato

Stanco

Tranquillo

Curioso

Imbarazzato

Non lo so

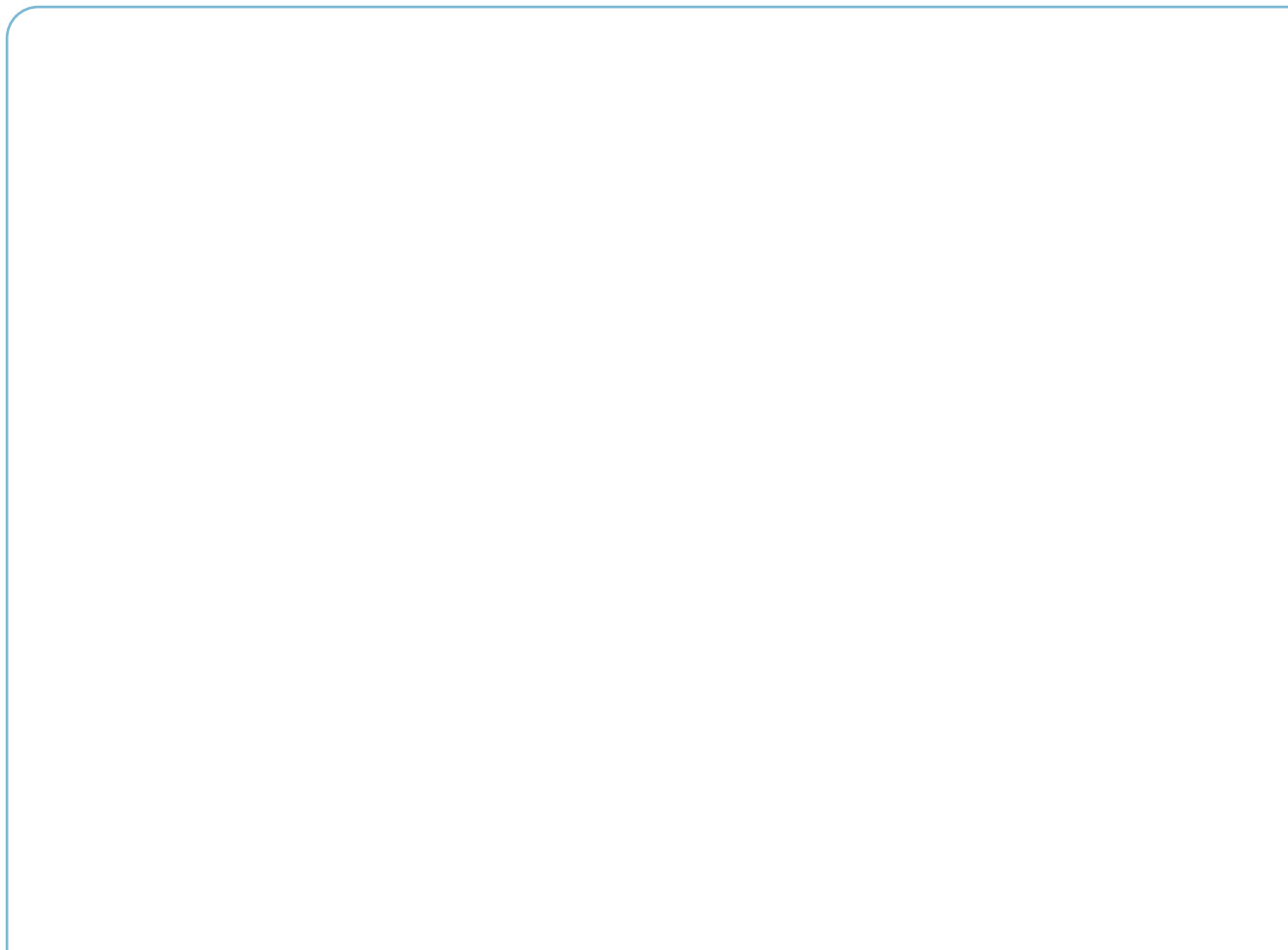
Tutte le emozioni hanno senso. Anche quelle difficili.

Data di oggi: _____

Disegna come ti senti

Data: _____

Non deve essere bello. Deve essere vero.



Non devi scriverlo perfettamente. Non devi disegnarlo bene.

Basta che sia tuo.

Se potessi dirlo con le parole...

Data: _____

Non devi spiegarlo perfettamente. Scrivi quello che riesci.

Cosa è successo?

Come ti senti dentro?

Va bene anche non sapere il nome esatto

Cosa vorresti che succedesse adesso?

Di cosa ho bisogno adesso?

Spunta tutto quello che senti — anche piu di uno

Un abbraccio

Stare da solo un po

Che qualcuno mi ascolti

Fare qualcosa che mi piace

Che nessuno mi faccia domande

Altro:

Il momento difficile

Data: _____

Raccontalo come se lo raccontassi a un amico. Senza filtri.

Quello che scrivi qui non verra giudicato.

Come ti senti dopo averlo scritto?

Le cose che mi fanno stare bene

La mia lista personale. Solo le mie cose.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Queste cose sono tue. Tienile vicine.

Un momento bello di oggi

Anche piccolo. Anche minuscolo. Conta lo stesso.

Quanto ti senti meglio adesso?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ce l'ho fatta

* * *

Ho completato questo quaderno il giorno:

La mia firma:

Hai detto qualcosa di importante. Sono orgoglioso di te.

Ci rivediamo giovedì sera. Questo quaderno ti aspetta.