

SCHEMA DI RIFLESSIONE

CHI SONO IO?

Manifesto dell'Educazione Emotiva • Attività collegata al punto:

1. L'educazione emotiva è un **diritto**.



1. DATI

Nome e Cognome: Classe: Data:



2. LE MIE EMOZIONI

Come ti senti oggi? Metti una ✓ su tutte le emozioni che senti.



Felice



Triste



Arrabbiato/a



Spaventato/a



Sorpreso/a



Calmo/a



Deluso/a



Entusiasta

C'è un'altra emozione che provi e non è nella lista? Scrivila o disegna l'emoticon che la rappresenta:



3. I MIEI PUNTI DI FORZA

Cosa so fare bene? Scrivi o disegna almeno 2 cose. (Es: sono bravo/a ad ascoltare, so disegnare, aiuto i compagni...)



4. DI COSA HO BISOGNO?

Di cosa ho bisogno per stare bene? Completa le frasi.

Ho bisogno di sentirmi...

Ho bisogno di...



5. QUANDO MI SENTO INCLUSO O ESCLUSO



Mi sento INCLUSO/A quando...

.....

.....



Mi sento ESCLUSO/A quando...

.....

.....



6. IL MIO COLORE DI OGGI

Scegli uno o più colori che rappresentino come ti senti oggi e usali per colorare lo spazio qui a lato. Perché hai scelto questo o questi colori? Se vuoi condividilo con la classe.

Perché: