

SCHEDA 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

Pensa a come ti senti in questo momento.

Scegli le emozioni che ti rappresentano di più e, se vuoi, indicane l'intensità da 1 (bassa) a 5 (alta).

Gioia

Intensità: /5

Tristezza

Intensità: /5

Rabbia

Intensità: /5

Paura

Intensità: /5

Sorpresa

Intensità: /5

Frustrazione

Intensità: /5

Ansia

Intensità: /5

Entusiasmo

Intensità: /5

C'è un'emozione che provi e non è in elenco? Descrivila:

.....



3. I MIEI PUNTI DI FORZA

Elenca almeno tre cose che sai fare bene o che ti piace fare.

1.

2.

3.



4. I MIEI BISOGNI

Di cosa hai bisogno per stare bene e imparare meglio? Completa le frasi.

A scuola mi sento a mio agio quando...

.....

Fatico di più quando...

.....

Per imparare meglio avrei bisogno di...

.....

SCHEDA DI RIFLESSIONE

CHI SONO IO?



5. INCLUSIONE ED ESCLUSIONE

Pensa a situazioni concrete vissute a scuola o fuori. Prova a descriverle.

Mi sento INCLUSO/A quando...

Mi sento ESCLUSO/A quando...



6. LA MIA RIFLESSIONE

Dopo aver completato questa scheda, prenditi un momento per riflettere.

C'è qualcosa che hai scoperto di te che non avevi mai messo a fuoco?

C'è qualcosa che vorresti far sapere ai tuoi compagni o all'insegnante?



7. RAPPRESENTATI CON UN SIMBOLO, UN COLORE O UNA CANZONE

Scegli un modo per raccontare come ti senti oggi: un colore, un simbolo, un titolo di canzone, una parola. Scrivilo o disegnalò nello spazio qui sotto.

Ho scelto questo perché:
