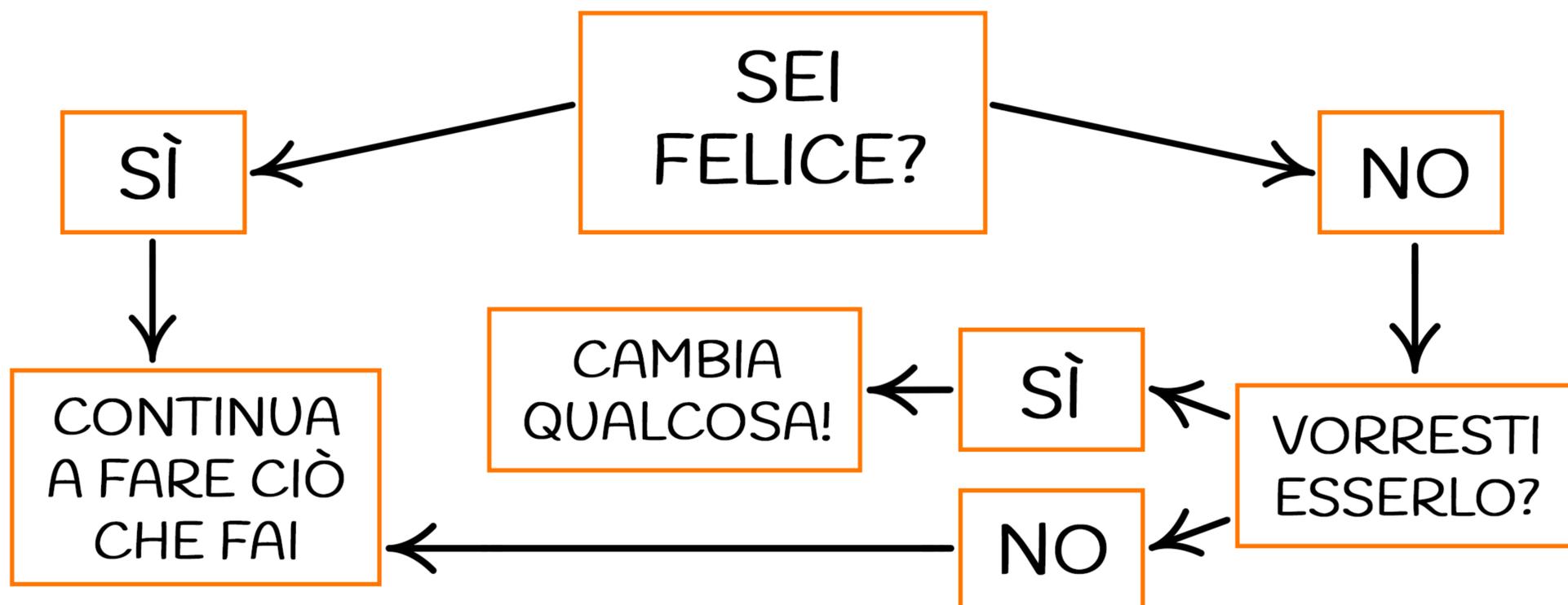


# FELICITÀ

- Segui il diagramma di flusso e rifletti.



- Hai un tuo rituale della felicità? Racconta.
- Leggi questi consigli, poi sottolinea quelli che pensi siano meno facili da applicare. Spiega a voce perché.

- Svegliati presto.
- Sorridi
- Pensa con gioia alla tua giornata.
- Mangia sano e variegato.
- Realizza i tuoi sogni.
- Ascolta musica.
- Impara qualcosa di nuovo.
- Da', ricevi e sii grato.
- Fai ciò che ami e ama ciò che fai.
- Festeggia i successi.

- Rispondi alle domande sul quaderno.

- Che cosa ti fa stare bene? Perché?
- Da chi o da che cosa ti senti protetto/a?
- Da chi ti senti amato/a?
- A chi vuoi bene?
- Presta attenzione a quello che hai e non a che cosa ti manca: quali sono le cose belle della tua vita?

NON RESTARE MAI  
DOVE SENTI DI NON  
RIUSCIRE A FIORIRE!



# RIMEDI PER L'ANSIA

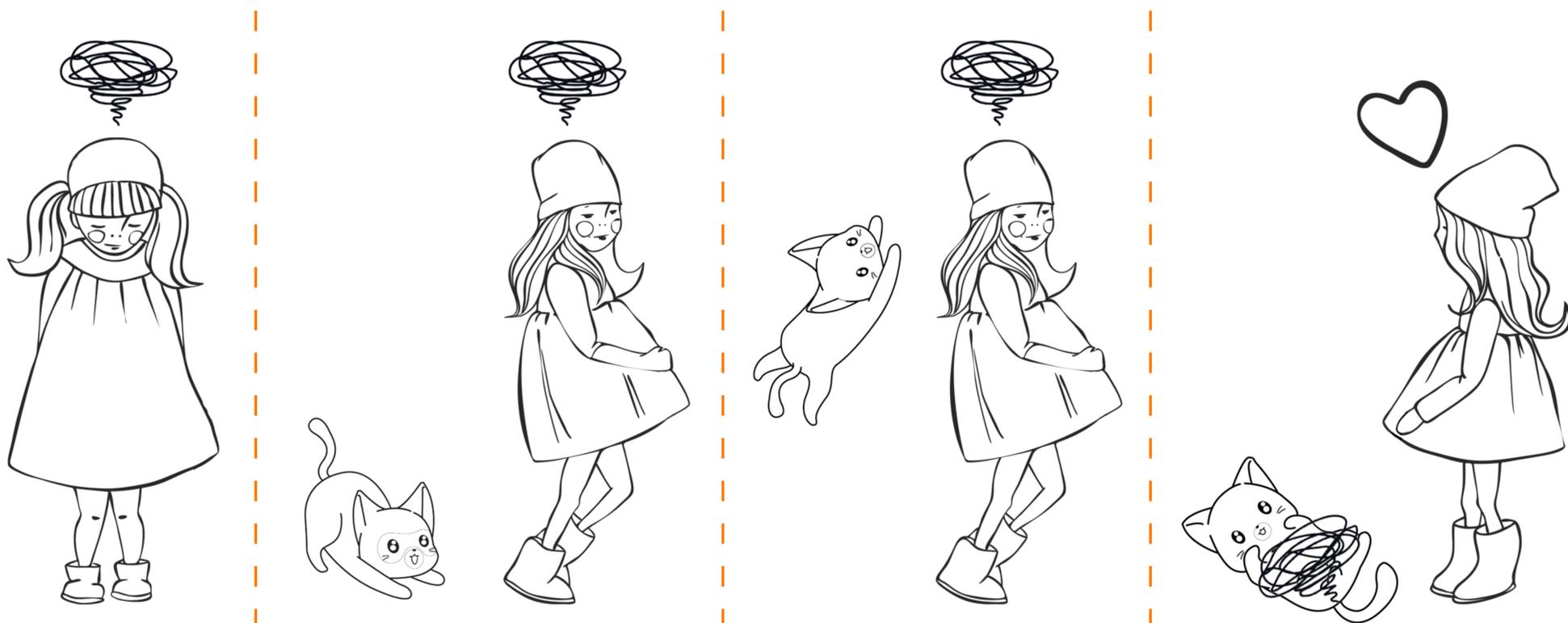
- Disegna sul quaderno un episodio in cui hai provato un senso di agitazione e ansia.

A volte può capitare a tutti di sentirsi ansiosi, magari perché qualcosa ci preoccupa. Ti è mai successo? In questi casi non riesci a pensare lucidamente, il cuore ti batte forte, le gambe tremano, hai mal di pancia, il respiro diventa più veloce o sudi molto...

Succede, non bisogna preoccuparsi. In questi casi, innanzitutto è molto utile bere un bicchiere di acqua fresca! Poi puoi provare a calmarti facendo questo esercizio di respirazione profonda: inspiri dal naso e immagina di gonfiare un pallone nella tua pancia, poi butta fuori tutta l'aria dalla bocca. Se l'agitazione non è passata, esci per una passeggiata all'aria aperta o immergiti in un bagno caldo; mentre sei in acqua, tieni gli occhi chiusi e copri le orecchie con le mani per un po', concentrandoti solo sul respiro.

Se preferisci parlarne, chiedi aiuto a qualcuno di cui ti fidi oppure scrivi i tuoi pensieri e le emozioni che vivi, descrivendo il problema che sta causando la tua preoccupazione, la conseguenza peggiore, quella migliore e l'esito più probabile. Per distrarti, canta, balla o trova una distrazione positiva, usando la tua creatività: disegna, inventa e costruisci un oggetto con materiali di recupero, scrivi una poesia...

- Osserva l'immagine e descrivila a voce.



# LA TAZZA DELLE EMOZIONI

- Leggi e rifletti in classe su questo testo, insieme all'insegnante.

Immagina che ognuno di noi possieda una tazza che ha bisogno di essere riempita di affetto, amore, sicurezza e attenzione. Le tazze di alcuni sembrano essere sempre piene oppure quelle persone sanno come riempirle? La maggior parte dei bambini si innervosiscono quando la loro tazza sta per svuotarsi. Ecco alcuni modi in cui i bambini affrontano il fatto di avere la loro tazza vuota: rubano dalle tazze di altri; si comportano scorrettamente per attirare l'attenzione; si agitano...

*La tazza delle emozioni, Upbility - Editore di risorse educative*

- Secondo te che cosa riempie e che cosa svuota la tazza di un bambino? Colora solo le cose che riempiono la tazza.

PROVARE STRESS E TENSIONE

ESSERE RIFIUTATI DAI COETANEI

AVERE AMICI

FARE CIÒ CHE SI AMA E SI SCEGLIE DI FARE

ESSERE SGRIDATI

FALLIRE

RIUSCIRE IN QUALCOSA

RICEVERE AMORE

GIOCARE

ESSERE COSTRETTI A FARE QUALCOSA CHE SI ODIS

PASSARE IL TEMPO CON I GENITORI

SENTIRSI ISOLATI

RICEVERE AFFETTO

PROVARE SOLITUDINE

ESSERE PUNITI