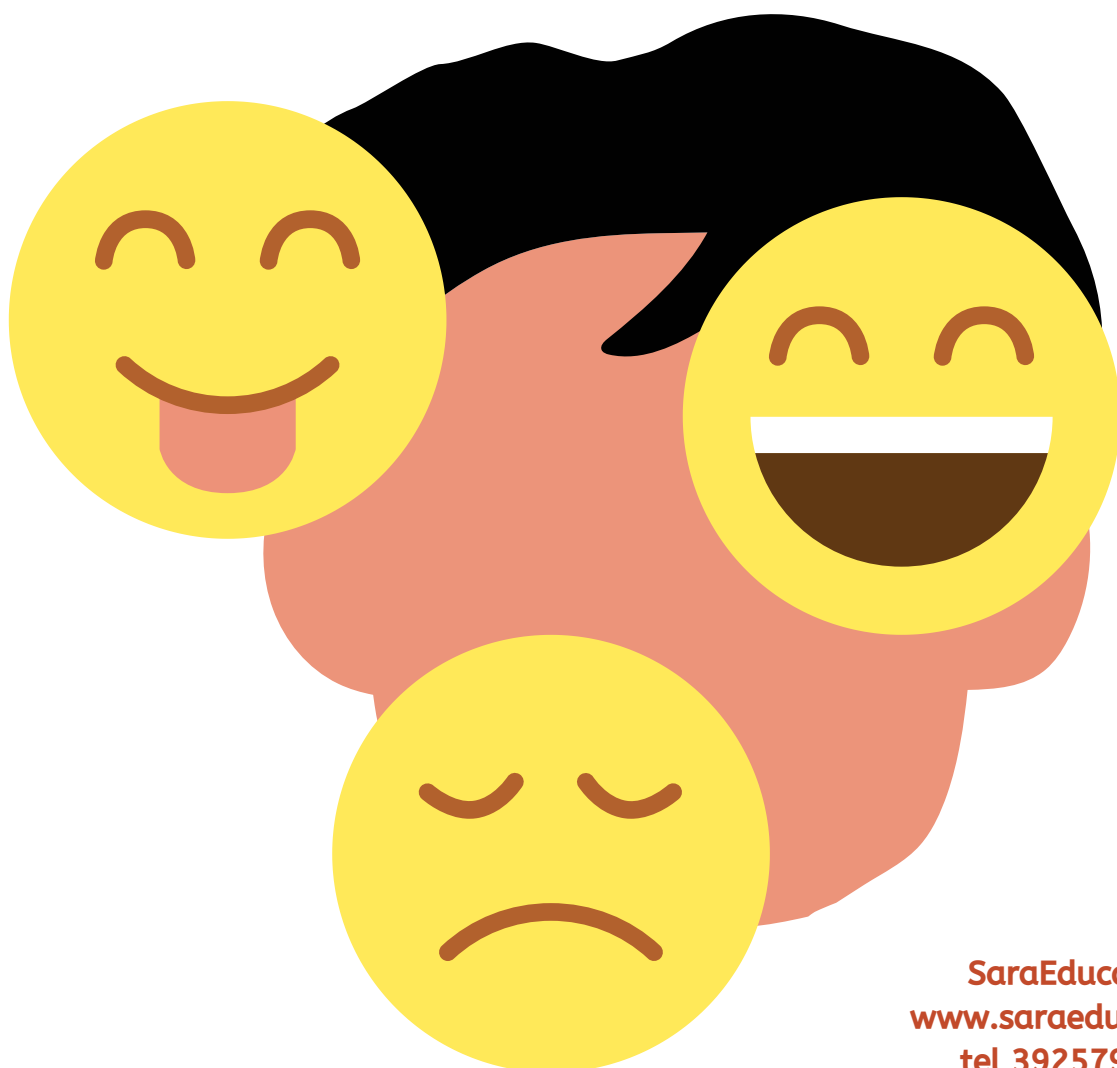


Nome:

Data:

DIARIO DELLE EMOZIONI

CARO DIARIO TI RACCONTO COSA È SUCCESSO OGGI



SaraEducatrice
www.saraeducatrice.it
tel 3925791250
mail lazzeri.sara@live.it

Questo diario nasce per raccontare e rielaborare un'esperienza vissuta con fatica o difficoltà. Con semplici domande accompagna il bambino a riflettere sull'esperienza. Può essere utilizzato da solo o insieme a un adulto come momento di condivisione e di supporto. Quando si ristabilisce la calma è importante prendersi uno spazio di tempo per ripensare all'accaduto, questo permette di aumentare la consapevolezza.

Titolo della pagina:



Oggi è:

-----**(data)**



Dove mi trovavo:

----- **(es. casa,
scuola, giardino)**

1.   **Come mi sono sentito oggi?**

Scegli o colora uno o più)

 **Felice**

 **Triste**

 **Arrabbiato**

 **Spaventato**

 **Annoiato**

 **Calmo**

? Altro: -----

 **Puoi usare faccine o adesivi da
attaccare!**

2.  Cosa è successo?

 (Spazio per scrivere o disegnare)

3.  Cosa ho fatto?

Ho urlato

Ho pianto

Mi sono calmato

Ho chiesto aiuto

Ho fatto un respiro profondo

Altro: _____

4.  Cosa potevo fare per stare meglio?

(es. parlare con qualcuno, giocare, respirare,
andare in un posto tranquillo)



5. ❤️ Cosa mi fa stare meglio la prossima volta?

🧩 Un gioco

🎵 La musica

🧘 Un respiro profondo

😊 Un abbraccio

🎨 Disegnare

🐾 Stare con il mio animale

🖍️ Altro: _____

6. 🎨 Vuoi disegnare la tua emozione?