

FOGLIO DI LAVORO “LUCE ROSSA – RABBIA”

Le **luci rosse** sono sentimenti nel tuo corpo che ti dicono quando **la tua rabbia sta crescendo troppo**.

Potresti iniziare a notare queste luci rosse anche quando ti arrabbi per la prima volta.

Quando inizi a sentire queste luci rosse, **rallenta e fermati**.

Puoi prenderti cura dei tuoi sentimenti di rabbia prima che diventino più grandi.

COME PENSI CHE SIA LA TUA RABBIA QUANDO È MOLTO GRANDE?

DISEGNALA QUI SOTTO:

FOGLIO DI LAVORO "LUCE ROSSA - RABBIA"

La rabbia può iniziare in piccolo e diventare più grande se glielo permettiamo.

Quando sei **solo un po' arrabbiato**, potresti non renderti conto che la tua rabbia **sta crescendo**.

Potresti sentirti un po' **diverso**, ma non è così importante.

Di solito puoi andare avanti, come con un semaforo verde.

COME PENSI CHE SIA LA TUA RABBIA QUANDO È ANCORA PICCOLA?

DISEGNALA QUI SOTTO:

FOGLIO DI LAVORO "LUCE ROSSA - RABBIA"

Un **segnale di stop della rabbia** è un segnale che il tuo corpo emette quando la tua rabbia è ancora piccola.

Quando inizi a notare i segnali di stop della tua rabbia, puoi rallentare e **FERMARTI** prima che diventi più grande.

Quali sono i segnali di stop della tua rabbia?

Vedi alcuni esempi:

IL TONO DELLA MIA VOCE
DIVENTA PIU ALTO

MI SENTO
CALDO

COMINCIO A
SUDARE

VOGLIO LANCIARE QUALCOSA

IL MIO CUORE BATTE PIU'
FORTE

COMINCIO A
TREMARE

SCRIVI I TUOI SEGNALI DI STOP DELLA RABBIA:

[Yellow box for writing a signal]

[Yellow box for writing a signal]

[Yellow box for writing a signal]

[Yellow box for writing a signal]

[Yellow box for writing a signal]

[Yellow box for writing a signal]

