Il Termometro delle Emozioni

di Nelio & Vela

Oggi come ti senti? Indicalo con il dito.

5



Vulcano

COSA AIUTA

Mamma o papà restano vicino. Si parla dopo.

4



Sto per scoppiare

COSA AIUTA

Un abbraccio forte o l'angolo tranquillo.

3



Molto agitato

COSA AIUTA

Bere un bicchiere d'acqua. Soffiare la candela.

2



Un po' agitato

COSA AIUTA

Dirlo a parole: "mi dà fastidio che..."

1



Tranquillo

COSA AIUTA

Giocare, raccontare.

Materiale ludico-educativo. Non sostituisce il parere di un professionista.

ritaglia lungo il tratteggio

Rabbia



SI VEDE COSÌ
Pugni chiusi, urla, lancia le cose.

FRASE DA DIRE
"Sei arrabbiatissimo. Sono qui."

GIOCO DA 2 MINUTI
Soffia la candela. Apri la mano: lui soffia su un dito alla volta finché si chiudono tutti.

Nelio & Vela

Tristezza



SI VEDE COSÌ
Testa bassa, non vuole giocare.

FRASE DA DIRE
"Ti dispiace tanto. Vuoi un abbraccio o ti sto vicino?"

GIOCO DA 2 MINUTI
Lo scarabocchio. Disegna il dispiacere su un foglio, poi te lo racconta.

Nelio & Vela

Paura



SI VEDE COSÌ
Si aggrappa, si nasconde.

FRASE DA DIRE
"Hai paura. La paura passa, io resto."

GIOCO DA 2 MINUTI
La torcia coraggiosa. Guardate insieme, con la luce, quello che spaventa.

Nelio & Vela

Frustrazione



SI VEDE COSÌ
Butta via il gioco, dice "non ci riesco".

FRASE DA DIRE
"È difficile e ti dà fastidio. Riproviamo insieme o facciamo una pausa?"

GIOCO DA 2 MINUTI
Un pezzo alla volta. Tu fai il primo passo, lui il secondo.

Nelio & Vela

ritaglia lungo il tratteggio

Gelosia



SI VEDE COSÌ

Strappa di mano, fa il piccolo.

FRASE DA DIRE

"Volevi che guardassi te. C'è posto anche per te."

GIOCO DA 2 MINUTI

Dieci minuti solo nostri. Metti il timer: per dieci minuti decide lui il gioco.

Nelio & Vela

Gioia



SI VEDE COSÌ

Salta, ride, parla forte.

FRASE DA DIRE

"Guarda come sei felice. Cosa ti è piaciuto di più?"

GIOCO DA 2 MINUTI

Il barattolo delle cose belle. Un disegno al giorno, da rileggere insieme la domenica.

Nelio & Vela

La mia emozione

Disegna qui la tua faccia

Oggi mi sento: _____

Nelio & Vela

La mia emozione

Disegna qui la tua faccia

Oggi mi sento: _____

Nelio & Vela

Come si usa, in 3 passi

Dieci minuti per prepararlo, pochi secondi per usarlo quando serve.

1

Appendi il poster

Mettilo ad altezza bambino, in cucina o in cameretta: deve arrivarci con il dito, senza chiedere aiuto.

2

Gioca con le carte nei momenti tranquilli

"Fammi la faccia di Nelio arrabbiato!" Si impara a dare un nome alle emozioni quando si sta bene, non durante la crisi.

3

Nel momento difficile, non spiegare

Indica il termometro e di' la frase della carta. Poche parole, voce bassa, tu vicino. Il resto si racconta dopo, quando è tornato Tranquillo.

Un consiglio in più

Usa il termometro anche per te: "Oggi la mamma è al livello 3, mi serve un minuto." I bambini imparano le emozioni guardando come le nominano i grandi.

Materiale ludico-educativo. Non sostituisce il parere di un professionista.