

IL PORTACHIAVI DELLE EMOZIONI (SEMAFORO)

**UNO STRUMENTO VISIVO PER RICONOSCERE, ESPRIMERE E
GESTIRE LE EMOZIONI.**

SCHEDA VERDE: STO BENE

STATO D'ANIMO: CALMO • SERENO • DISPONIBILE

COSA POSSO FARE?

 **BENE – MI SENTO A MIO AGIO**

 **LAVORARE – POSSO CONCENTRARMIE STUDIARE**

 **GIOCARE – HO VOGLIA DI CONDIVIDERE E DIVERTIRMI**

 **IO – ESPRIMO COME MI SENTO IN PRIMA PERSONA**

SCHEDA GIALLA: HO UN DIFFICOLTÀ

STATO D'ANIMO: DISAGIO • INCERTEZZA • AFFATICAMENTO

SCHEDA ROSSA: MOLTO ARRABBIATO

**STATO D'ANIMO: SOVRACCARICO • FORTE RABBIA •
EMERGENZA EMOTIVA**

COSA POSSO FARE PER CALMARM?

 **SPAZIO TRANQUILLO – ANDARE IN UN POSTO CALMO E
SICURO**

 **ANDARE – ALLONTANARMI MOMENTANEAMENTE DALLA SITUAZIONE**

 **CHIEDERE AIUTO – COMUNICARE CHE HO BISOGNO DI SUPPORTO**

 **ESPRIMERE UN BISOGNO – INDICARE CIÒ DI CUI HO NECESSITÀ.**

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

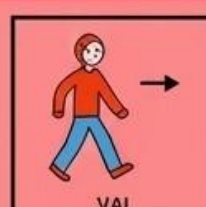
1. STAMPA: FOGLIO A4 A COLORI (SOLO FRONTE).

2. TAGLIO: SEPARA IL PANNELLO DELLE AZIONI DALLE 3 SCHEDE COLORATE (VERDE, GIALLO, ROSSO).

3. PLASTIFICAZIONE: PLASTIFICA TUTTE LE 4 SEZIONI PER RENDERLE RESISTENTI.

4. ASSEMBLAGGIO: FORA L'ANGOLO SUPERIORE DI CIASCUNA SCHEDA E UNISCILE CON UN ANELLO DA PORTACHIAVI.

**5. ORDINE: VERDE → GIALLO →
SCHEDA RILASSAMENTO → ROSSO.**



STABILIZZAZIONE E REGOLAZIONE EMOTIVA

STRATEGIE VISIVE PER CALMARMICI E COMUNICARE CIÒ CHE DESIDERO.

CATEGORIE PRINCIPALI

- *  **MI RILASSO** – Attività per ritrovare la calma
- *  **IO VOGLIO** – Comunicazione diretta dei propri desideri

OPZIONI E STRATEGIE VISIVE

 **LEGGERE UN MOMENTO TRANQUILLO CON UN LIBRO |**

 **SALTARE SCARICARE LA TENSIONE O L'ENERGIA IN ECCESSO |**

RESPIRARE | RESPIRAZIONE GUIDATA (ANNUSA LA ROSA, SPEGNI LA CANDELA) |

 **ABBRACCIO | CERCARE CONTATTO FISICO E RASSICURAZIONE |**

 **ASCOLTARE LA MUSICA | RILASSARSI CON STIMOLAZIONE Uditiva PIACEVOLE**

 **PALLA ESERCIZIO SENSORIALE E MOVIMENTO DEL CORPO**

 **RIPOSARE | PAUSA DI RIPOSO SUL DIVANO O IN UN LUOGO COMODO**

 **BOTTIGLIA SENSORIALE FOCALIZZARE L'ATTENZIONE SULL'EFFETTO VISIVO DEL FLUIDO**

 **CONTARE FINO A 10 PAUSA PER GESTIRE L'IMPULSO O IL MOMENTO DI RABBIA**

COME USARLA

* ASSOCIAZIONE AL SEMAFORO: QUANDO TI TROVI NELLA SCHEDA GIALLA O ROSSA, MOSTRA QUESTA GRIGLIA PER SCEGLIERE UN'ATTIVITÀ DI SUPPORTO.

* SCELTA AUTONOMA: L'UTENTE INDICA DIRETTAMENTE L'IMMAGINE DELLA STRATEGIA CHE PREFERISCE PER RITROVARE LA CALMA.



STABILIZZAZIONE E REGOLAZIONE EMOTIVA



MI RILASSO



IO VOGLIO



LEGGERE



SALTARE



RESPIRARE



ABBRACCIO



ASCOLTARE MUSICA



PALLA DA PILATES



RIPOSARE



BOTTIGLIA SENSORIALE



CONTARE FINO A 10

