

## Scheda di auto-riflessione

Alunno:	
classe	
data	

**Io mostro questi comportamenti, soprattutto quando sono stressato:**

comportamento	Frequenza (spesso/di rado/mai)	motivazione
Vado in collera facilmente		
Rompo qualcosa		
Urlo contro qualcuno		
Reagisco subito senza pensare		
Scappo via		
Prendo a pugni oggetti o superfici		
Sbatto le porte		
Spingo via le persone		
Strattono le persone		
Uso parolacce		
Insulto le persone		
Colpisco me stesso		
Colpisco con forza le persone		
Bevo alcolici		
Altro		

### Le cose che "Mi fanno scattare"

Se gli altri non mi ascoltano		
Se c'è troppo rumore		
Se sono da solo		
Se non ottengo quello che voglio		
Se mi sembra che non mi capiscano		

Se mi annoio		
Se mi pare che gli altri ridano di me		
Se mi sento escluso		
Se non riesco a fare qualcosa che gli altri riescono a fare		
Se gli altri non fanno quello che		

dico		
Se mi sento troppo sotto pressione		
Se mi sento tradito		
Se aspettavo qualcosa che non succede		
Se qualcuno mi aggredisce verbalmente o fisicamente		
Se ho paura		
Se penso che gli altri pensano che io abbia paura		
Se mi sembra di non avere controllo su quello che accade		
Se si cerca di impormi qualcosa		
Se qualcuno tocca le mie cose		
Se sono geloso		
.....		
<b>I miei segnali di allarme</b>		
Divento rosso in faccia		
Sudo		
Stringo i pugni		
Digrigno i denti		
Alzo il tono della voce		
Vado vicinissimo a quelli che mi danno fastidio		
Comincio ad agitarmi e mi muovo		
Respiro in modo affannoso		
Salto		
.....		

<b>Quello che mi calma</b>		
Potermene stare per conto mio		
Ascoltare la mia musica		
Disegnare		
Correre		
Fumare		

Bene alcolici		
Farmi un giro in moto/auto/bici		
Parlare con gli amici		
Fare sport		
Picchiare qualcuno		
Distruggere qualcosa		
Sfogarmi con qualcuno		
Suonare uno strumento		
Dipingere		
Andare al cinema		
Guardare un film in TV		
Farmi un giro a piedi		
Mangiare		
Vomitare		
Chattare		
Prendermela con qualcuno		
Insultare qualcuno sui social		
Parlare male di qualcuno		
Mettere zizzania tra le persone		
Lavorare manualmente		
Andare a pescare		
.....		
<b>Cosa vorrei che gli adulti facessero quando entro in crisi</b>		
Ascoltarmi		
Parlarmi con voce bassa		
Darmi una pausa per stare per conto mio		
Lasciarmi andare a correre		
Lasciarmi in pace in camera mia		
.....		
<b>Cosa gli adulti non dovrebbero fare quando entro in crisi:</b>		

Urlarmi contro		
Ricordarmi le regole		
Dirmi che sono malvagio		
Farmi sentire in colpa		
Starmi addosso		
Toccarmi		
Deridermi		
....		
<b>Cosa penso delle punizioni:</b>		
Più mi puniscono più mi arrabbio		
Mi fanno sentire un eroe con i compagni		
Non me ne importa		
Più di tanto non possono farmi		
.....		