

il club di
Leo
il Leoncino

Che emozione senti oggi?

Un piccolo viaggio per riconoscere
e raccontare ciò che senti

SCHEDE
GRATUITE



Crescere insieme, una storia alla volta.



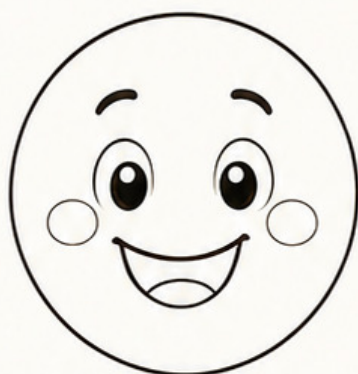
COME MI SENTO OGGI?



Osserva le faccine e colora il cerchio dell'emozione che senti.

NOME: _____

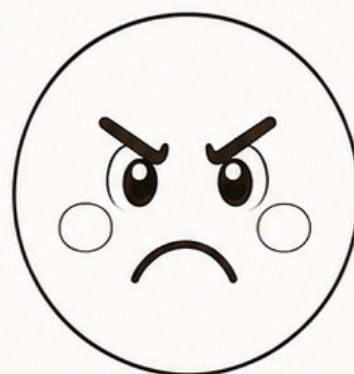
DATA: _____



FELICE



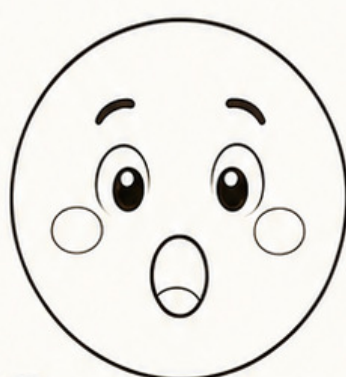
TRISTE



ARRABBIATO



SPAVENTATO



SORPRESO



Ogni emozione è importante!



OGGI MI SENTO COSÌ PERCHÉ...





IL VOLTO DELLA MIA EMOZIONE



Disegna le sopracciglia e la bocca di Leo
per mostrare come ti senti.



Non esistono
emozioni giuste
o sbagliate.



LA MIA EMOZIONE SI CHIAMA:

SE AVESSE UN COLORE, SAREBBE...



COSA È SUCCESSO?

Disegna il momento che ti ha fatto
sentire questa emozione.

IL MIO DISEGNO

★ È SUCCESSO QUANDO...

Raccontare ciò
che provi può aiutarti
a stare meglio.

♥ IN QUEL MOMENTO AVREI VOLUTO...

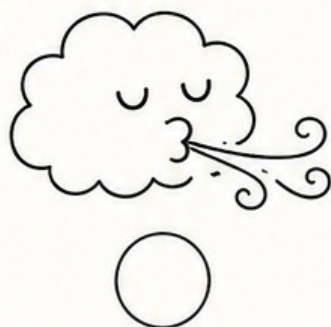


COSA PUÒ AIUTARMI?

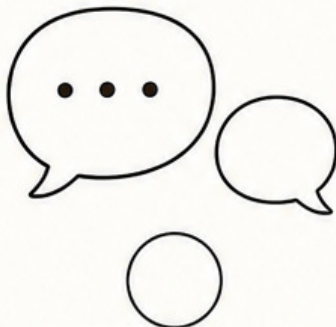
Quando un'emozione è molto forte,
puoi scegliere qualcosa che ti aiuti a stare meglio.

SCEGLI LA TUA PICCOLA MISSIONE

FARE TRE
RESPIRI LENTI



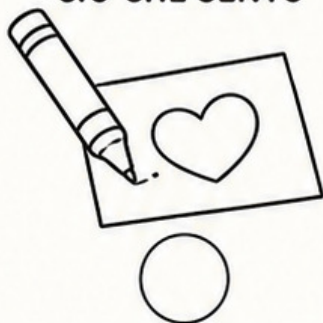
PARLARE CON
UN ADULTO



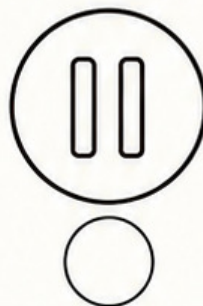
CHIEDERE
UN ABBRACCIO



DISEGNARE
CIÒ CHE SENTO



FARE UNA
PICCOLA PAUSA



OGGI SCELGO DI...

LA MISSIONE DI LEO

Metti una mano sulla pancia.
Inspira lentamente dal naso e poi
lascia uscire l'aria dalla bocca.
Ripeti tre volte.

Chiedere
aiuto è un gesto
coraggioso!



★ TUTTE LE EMOZIONI FANNO PARTE DI ME!

Colora Leo e le emozioni come preferisci.





GUIDA PER GENITORI ED EDUCATORI



Queste schede aiutano il bambino a riconoscere, esprimere e raccontare ciò che prova attraverso il gioco, il disegno e il dialogo.



COME UTILIZZARLE

- Scegliete un momento tranquillo.
- Leggete insieme una consegna alla volta.
- Lasciate che il bambino risponda con parole, colori o disegni.
- Ascoltate senza correggere o giudicare ciò che prova.



DOMANDE CHE POSSONO AIUTARE

- Dove senti questa emozione nel corpo?
- Che cosa vorresti raccontarmi?
- Cosa potrebbe aiutarti in questo momento?



RICORDATE

Ogni bambino ha i propri tempi. Non è necessario completare tutte le pagine insieme. Le schede possono essere riutilizzate ogni volta che nasce una nuova emozione.



**"Tutte le emozioni sono importanti:
accoglierle è il primo passo per imparare a conoscerle."**



**Grazie per essere entrati
nel Club di Leo!**



Materiale gratuito per uso personale,
familiare e scolastico.
Non destinato alla vendita.



Il Club di Leo • Mamma Marty

