



QUANDO LA PAURA FA RUMORE



COSA MI STA DICENDO LA PAURA?

La paura è un piccolo allarme: prima di reagire, proviamo ad ascoltare cosa ci sta dicendo.

1. QUANDO SI ACCENDE IL MIO ALLARME?



quando devo salutare qualcuno o staccarmi da mamma/papà



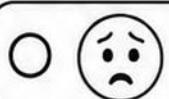
quando devo fare qualcosa di nuovo



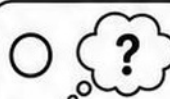
quando devo parlare davanti agli altri



quando devo fare una verifica o un'interrogazione



quando penso di poter sbagliare



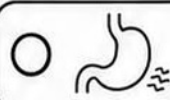
quando non so cosa succederà

☐ Oppure quando: _____

2. IL MIO CORPO ME LO DICE COSÌ



cuore veloce



pancia strana



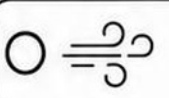
mani agitate



voglia di andare via



mi blocco



respiro veloce

3. DI COSA POTREBBE AVER BISOGNO IL MIO ALLARME?



SAPERE

cosa succederà



VICINANZA

avere qualcuno con me



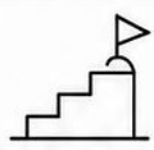
TEMPO

non dover fare tutto subito



AIUTO

chiedere o raccontare



UN PICCOLO PASSO

provare un pezzetto alla volta



A me potrebbe aiutare: _____



4. IL PASSO DI OGGI



Qual è una cosa piccola che posso provare?



Se qualcosa sembra davvero pericoloso o non sai cosa fare, cerca un adulto.



QUANDO LA PAURA FA RUMORE

QUANDO DENTRO È TUTTO UN GROVIGLIO

♡ Prima lascia uscire quello che senti. Poi lascia che le mani vadano un po' più piano. ♡

1. SCARICA

Riempi questo spazio di segni come vuoi.

Forti, veloci, storti, grandi...
non devono essere belli.

///// ~~~~~ ooooo xxxxx

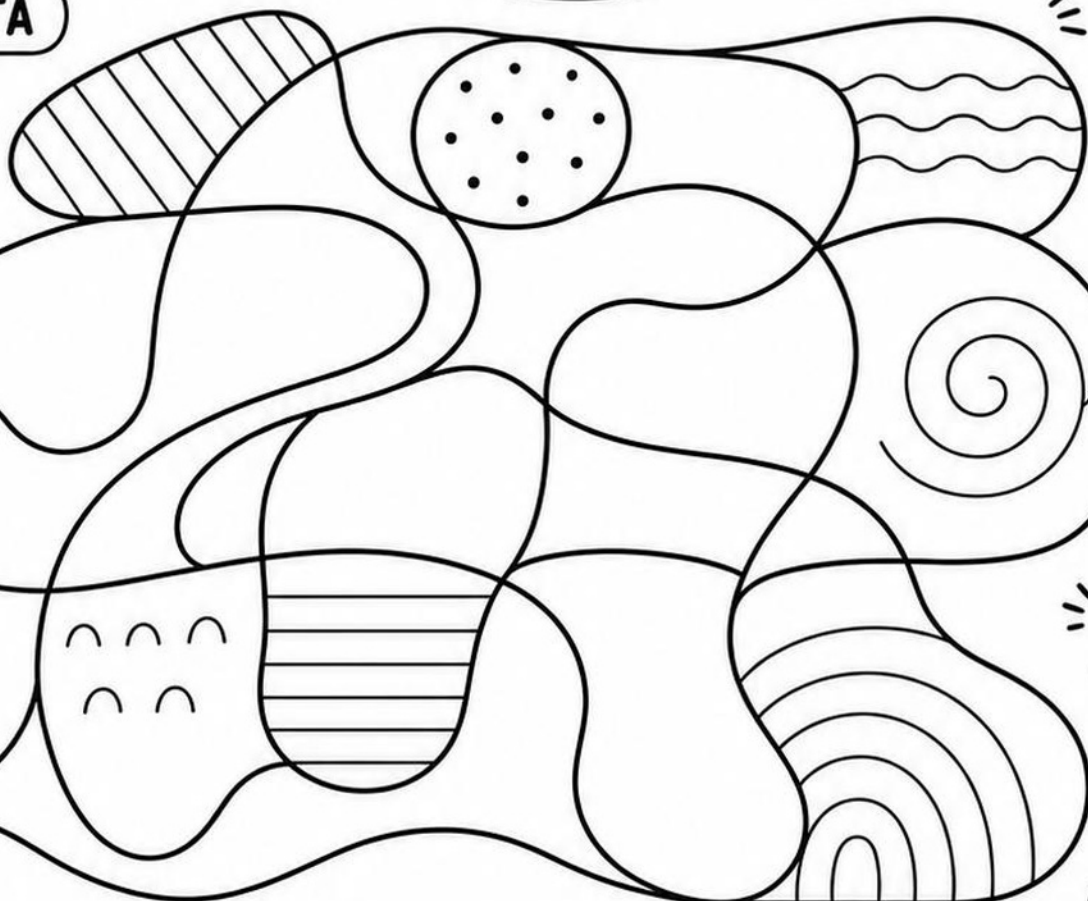


2. RALLENTA

Scegli uno spazio.

Coloralo piano.

Poi, se vuoi,
scegline un altro.



Non devi finirlo. Puoi fermarti quando vuoi.

