 ******

***ISTITUTO COMPRENSIVO N. 19 BOLOGNA***

Codice Meccanografico: **BOIC87800G** Codice Fiscale: **91357350379**

Sede legale: Via d'Azeglio n. 82, 40123 Bologna Tel. 051/584082 - 051/330374 -

e-mail:  **boic87800g@istruzione.it** - PEC: **boic87800g@pec.istruzione.it**

Sito web: **www.ic19bologna.edu.it -**Codice Univoco per la fatturazione elettronica: **UF8F2Z -**

Scuola dell’Infanzia e Primaria “I.O.R.”, via G. C. Pupilli n. 1, 40136 Bologna - Tel. 051/6366132

Scuola Primaria “Adele Cremonini-Ongaro”, Via Bellombra n. 28, 40136 Bologna - Tel.051/585828

Scuola Primaria “Mario Longhena”, Via di Casaglia n.41, 40135 Bologna - Tel. 051/6143644

Scuola Secondaria di I grado “Lavinia Fontana”: sede Via D'Azeglio n. 82, - Tel. 051/582283

 **MODELLO D2 - SCHEDA AUTORIFLESSIONE**

|  |
| --- |
|  **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 |  |  |
| ….. |  |  |
| **I miei segnali di allarme** |
| 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 |  |  |
| …… |  |  |
| **Quello che mi calma** |
| 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 |  |  |
| ….. |  |  |
| **Cosa vorrei che gli adulti facessero quando entro in crisi** |
| Ascoltarmi |  |  |
| Parlarmi con voce bassa |  |  |
| Darmi una pausa per stare per conto mio |  |  |
| Lasciarmi andare a correre |  |  |
| Lasciarmi in pace in camera mia |  |  |
| ….. |  |  |
| **Cosa gli adulti non dovrebbero fare quando entro in crisi:** |
| Urlarmi contro |  |  |
| Ricordarmi le regole |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dirmi che sono malvagio |  |  |
| Farmi sentire in colpa |  |  |
| Starmi addosso |  |  |
| Toccarmi |  |  |
| Deridermi |  |  |
| …. |  |  |
| **Cosa penso delle punizioni:** |
| Più mi puniscono più mi arrabbio |  |  |
| Mi fanno sentire un eroe con i compagni |  |  |
| Non me ne importa |  |  |
| Più di tanto non possono farmi |  |  |
| …… |  |  |