

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE e DEL MERITO
ISTITUTO COMPRENSIVO "MINO MILANI" - PAVIA

Scuola dell'Infanzia – Scuola Primaria – Scuola Secondaria di Primo Grado
Corso Cavour, 49 - 27100 Pavia (PV) - tel. 0382.26884

e-mail: pvic82900r@istruzione.it – PEC: pvic82900r@pec.istruzione.it – Web: www.icdicorsocavourpv.edu.it
C.F. 96069400180 - Codice univoco di fatturazione elettronica: UF4QFG- Codice IPA: iccc2

MODELLO D-2 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 | | |

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE e DEL MERITO
ISTITUTO COMPRENSIVO "MINO MILANI" - PAVIA

Scuola dell'Infanzia – Scuola Primaria – Scuola Secondaria di Primo Grado
Corso Cavour, 49 - 27100 Pavia (PV) - tel. 0382.26884

e-mail: pvic82900r@istruzione.it – PEC: pvic82900r@pec.istruzione.it – Web: www.icdicorsocavourpv.edu.it
C.F. 96069400180 - Codice univoco di fatturazione elettronica: UF4QFG- Codice IPA: iccc2

| | | |
|---|--|--|
| 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 | | |
| Parlare con gli amici | | |
| Potermene stare per conto mio Ascoltare la mia musica Disegnare Fare sport | | |
| Distruggere qualcosa | | |
| Dipingere | | |
| ... | | |

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE e DEL MERITO
ISTITUTO COMPRENSIVO "MINO MILANI" - PAVIA

Scuola dell'Infanzia – Scuola Primaria – Scuola Secondaria di Primo Grado
Corso Cavour, 49 - 27100 Pavia (PV) - tel. 0382.26884

e-mail: pvic82900r@istruzione.it - PEC: pvic82900r@pec.istruzione.it - Web: www.icdicorsocavourpv.edu.it
C.F. 96069400180 - Codice univoco di fatturazione elettronica: UF4QFG- Codice IPA: iccc2

| 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 | | |
| Lasciarmi in pace | | |
| ... | | |
| 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 | | |
| ... | | |
| | | |