

BONUS 01 • BIBLIOTECA TERAPEUTICA

Biblioteca Terapeutica

36 schede operative stampabili, 6 percorsi guidati
e strumenti di osservazione per bambini.



Per educatori, genitori e professionisti • Fascia orientativa: 4-12 anni

MATERIALI OPERATIVI • IN LINGUA ITALIANA

Una risorsa da usare con cura

Questa biblioteca offre esercizi per dare parole alle emozioni, allenare strategie di regolazione, migliorare la comunicazione e organizzare la quotidianità. Ogni proposta può essere adattata all'età, ai tempi, al linguaggio e ai bisogni del singolo bambino.

Importante. Il materiale è educativo e di supporto. Non è un test diagnostico, non contiene scale cliniche validate e non sostituisce valutazione, trattamento o supervisione di un professionista qualificato. Non attribuire diagnosi sulla base delle schede.

Come usarla	Indicazione pratica
1. Scegli un obiettivo	Inizia da una competenza concreta: nominare un'emozione, chiedere una pausa, organizzare un passaggio.
2. Crea sicurezza	Spiega che si può rifiutare un'attività, fare una pausa o rispondere con un disegno.
3. Modella e accompagna	Mostra un esempio semplice e ascolta senza correggere l'emozione raccontata.
4. Trasferisci nel quotidiano	Scegli un solo gesto osservabile da provare nei giorni successivi.
5. Rivedi senza giudicare	Valuta se lo strumento aiuta davvero; adatta o interrompi se crea disagio.

Età orientative: dai 4 anni con mediazione adulta, fino ai 12 anni con linguaggio e autonomia adattati. Tempi indicativi: 10-20 minuti. Attività facoltative e non competitive.

Sei percorsi, un obiettivo alla volta

Percorso	Risultato pratico	Schede
01. Riconoscere le emozioni	Ampliare il vocabolario emotivo e collegare emozioni, segnali del corpo e situazioni.	6
02. Regolazione emotiva e calma	Sperimentare strategie corporee e cognitive senza imporre la calma o negare l'emozione.	6
03. Pensieri e problem solving	Distinguere fatti, interpretazioni e possibili alternative pratiche.	6
04. Relazioni e comunicazione	Allenare ascolto, richieste chiare, confini e riparazione dei conflitti.	6
05. Routine e autonomia	Organizzare passaggi concreti, trovare sostegni e valorizzare progressi piccoli.	6
06. Comportamenti e collaborazione	Osservare i contesti senza etichette, formulare richieste positive e praticare accordi.	6

Scegli da dove partire

Se il bambino fatica a dare un nome a ciò che prova: percorso 01. **Se ha bisogno di pause e strumenti di recupero:** 02. **Se interpreta rapidamente situazioni ambigue:** 03. **Se emergono conflitti:** 04. **Se sono difficili i passaggi quotidiani:** 05. **Se serve comprendere il contesto di un comportamento:** 06.

Una regola utile: la scheda non è una prova da superare. Un bambino può scegliere di osservare, disegnare, parlare oppure rimandare.

Alla fine del volume trovi strumenti per registrare osservazioni, pianificare gli incontri e condividere informazioni essenziali con il team educativo.

Riconoscere le emozioni

Ampliare il vocabolario emotivo e collegare emozioni, segnali del corpo e situazioni.

Obiettivo operativo

Seleziona una scheda, proponila in un momento tranquillo e annota una frase, un segnale o una scelta utile emersi durante l'attività. Evita di trasformare l'esperienza in una valutazione della persona.

Le sei schede del percorso

01.01	Il meteo delle emozioni
-------	-------------------------

01.02	La mappa del corpo
-------	--------------------

01.03	L'intensità dell'emozione
-------	---------------------------

01.04	Due emozioni insieme
-------	----------------------

01.05	Caccia ai segnali emotivi
-------	---------------------------

01.06	Il mio dizionario emotivo
-------	---------------------------

Suggerimento: fotocopio o stampa la scheda necessaria, non l'intero volume.

Il meteo delle emozioni

Obiettivo. Ampliare il vocabolario emotivo e collegare emozioni, segnali del corpo e situazioni.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Scegli un fenomeno atmosferico che descriva come ti senti oggi.

Spazio di lavoro

Cerchia il meteo di oggi e aggiungi un disegno o una parola accanto alla scelta.

☐	Cielo sereno
☐	Nuvole
☐	Vento
☐	Pioggia
☐	Temporale

Il tuo esempio personale

Per riflettere. Cosa è successo poco prima di sentirti così?

Il prossimo passo. Che cosa ti aiuterebbe adesso?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

La mappa del corpo

Obiettivo. Ampliare il vocabolario emotivo e collegare emozioni, segnali del corpo e situazioni.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Pensa a una situazione che ti ha fatto provare un'emozione intensa.

Spazio di lavoro

Segna con colori o simboli le zone coinvolte. Se preferisci, usa soltanto parole.

Testa	Gola	Petto	Pancia	Mani	Gambe

Le tue osservazioni

Per riflettere. In quale parte del corpo hai sentito il segnale più forte?

Il prossimo passo. Disegna o colora sulla sagoma dove hai percepito il cambiamento.

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

L'intensità dell'emozione

Obiettivo. Ampliare il vocabolario emotivo e collegare emozioni, segnali del corpo e situazioni.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Dai un numero all'intensità di un'emozione senza giudicarla.

Spazio di lavoro

Colora da 0 a 5 la casella che rappresenta meglio la tua esperienza.

0 = quasi nulla	1-2 = lieve	3-4 = media	5 = molto intensa

Perché hai scelto questo valore?

Per riflettere. Che cosa ti fa capire che il numero sta aumentando?

Il prossimo passo. Quale azione sicura puoi provare quando supera 3?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Due emozioni insieme

Obiettivo. Ampliare il vocabolario emotivo e collegare emozioni, segnali del corpo e situazioni.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Ricorda un momento in cui hai provato due emozioni diverse contemporaneamente.

Spazio di lavoro

Compila entrambe le colonne con parole brevi o disegni.

Emozione A	Emozione B	Situazione

Per riflettere. Quale bisogno si nasconde dietro ogni emozione?

Il prossimo passo. Quale frase potresti usare per spiegarlo a un adulto?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Caccia ai segnali emotivi

Obiettivo. Ampliare il vocabolario emotivo e collegare emozioni, segnali del corpo e situazioni.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Osserva in un racconto inventato parole, sguardi e comportamenti di un personaggio.

Spazio di lavoro

Seleziona le opzioni pertinenti e aggiungi un esempio reale.

☐	Espressione del viso
☐	Tono di voce
☐	Postura
☐	Parole
☐	Azioni

Il tuo esempio personale

Per riflettere. Quali segnali sono osservabili e quali sono solo ipotesi?

Il prossimo passo. Quale domanda gentile faresti al personaggio?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Il mio dizionario emotivo

Obiettivo. Ampliare il vocabolario emotivo e collegare emozioni, segnali del corpo e situazioni.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Costruisci un dizionario personale con sei parole che descrivono come ti senti.

Spazio di lavoro

Usa le righe per scrivere o disegnare esempi personali.

☐	Felice
☐	Deluso
☐	Preoccupato
☐	Orgoglioso
☐	Frustrato
☐	Sollevato

Il tuo esempio personale

Per riflettere. Scegli una parola nuova e spiegala con un esempio.

Il prossimo passo. Chiedi a un adulto di raccontarti quando ha provato qualcosa di simile.

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Regolazione emotiva e calma

Sperimentare strategie corporee e cognitive senza imporre la calma o negare l'emozione.

Obiettivo operativo

Seleziona una scheda, proponila in un momento tranquillo e annota una frase, un segnale o una scelta utile emersi durante l'attività. Evita di trasformare l'esperienza in una valutazione della persona.

Le sei schede del percorso

02.01	Il semaforo della pausa
02.02	Respirazione con la mano
02.03	La scatola delle risorse
02.04	Prima e dopo la pausa
02.05	Il menu delle pause
02.06	La mia ancora di sicurezza

Suggerimento: fotocopie o stampa la scheda necessaria, non l'intero volume.

Il semaforo della pausa

Obiettivo. Sperimentare strategie corporee e cognitive senza imporre la calma o negare l'emozione.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Allena una pausa tra ciò che succede e ciò che decidi di fare.

Spazio di lavoro

Indica che cosa noti e che cosa puoi scegliere a ogni colore.

ROSSO: mi fermo	GIALLO: noto	VERDE: scelgo

Per riflettere. Che cosa puoi fare quando ti accorgi di essere nel rosso?

Il prossimo passo. Quale scelta sicura hai a disposizione nel verde?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Respirazione con la mano

Obiettivo. Sperimentare strategie corporee e cognitive senza imporre la calma o negare l'emozione.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Traccia lentamente con un dito il contorno delle dita dell'altra mano.

Spazio di lavoro

Compila ogni fase con un'azione concreta e praticabile.

Salgo: inspiro piano	
Scendo: espiro piano	
Ripeto se mi è comodo	

Per riflettere. Come si sente il tuo corpo dopo tre passaggi?

Il prossimo passo. Se respirare così non ti piace, quale pausa preferisci?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

La scatola delle risorse

Obiettivo. Sperimentare strategie corporee e cognitive senza imporre la calma o negare l'emozione.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Elenca piccoli oggetti e azioni che ti aiutano a ritrovare equilibrio.

Spazio di lavoro

Usa le righe per scrivere o disegnare esempi personali.

☐	Oggetto morbido
☐	Musica
☐	Disegno
☐	Bere acqua
☐	Chiedere aiuto
☐	Movimento

Il tuo esempio personale

Per riflettere. Quali risorse puoi usare a scuola e quali a casa?

Il prossimo passo. Scegline due che vuoi mettere davvero a disposizione.

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Prima e dopo la pausa

Obiettivo. Sperimentare strategie corporee e cognitive senza imporre la calma o negare l'emozione.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Confronta il corpo e i pensieri prima e dopo una pausa breve.

Spazio di lavoro

Compila entrambe le colonne con parole brevi o disegni.

PRIMA	DOPO	Che cosa è cambiato?

Per riflettere. Che cosa è rimasto uguale, senza che sia un problema?

Il prossimo passo. Quale pausa sarebbe più utile la prossima volta?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Il menu delle pause

Obiettivo. Sperimentare strategie corporee e cognitive senza imporre la calma o negare l'emozione.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Scegli diverse pause sicure e valuta quali ti sono più adatte.

Spazio di lavoro

Seleziona le opzioni pertinenti e aggiungi un esempio reale.

☐	Allungare le braccia
☐	Camminare piano
☐	Acqua
☐	Disegnare
☐	Silenzio
☐	Parlare

Il tuo esempio personale

Per riflettere. Quale pausa funziona quando sei triste? E quando sei agitato?

Il prossimo passo. Concorda un segnale con un adulto per richiedere la pausa.

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

La mia ancora di sicurezza

Obiettivo. Sperimentare strategie corporee e cognitive senza imporre la calma o negare l'emozione.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Individua una persona, un luogo e un gesto che ti aiutano a sentirti al sicuro.

Spazio di lavoro

Riempi le caselle per costruire una mappa semplice da consultare.

Persona	
Luogo	
Gesto	
Parola gentile	

Per riflettere. Quando puoi utilizzare queste risorse?

Il prossimo passo. Come puoi chiedere aiuto in modo chiaro?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Pensieri e problem solving

Distinguere fatti, interpretazioni e possibili alternative pratiche.

Obiettivo operativo

Seleziona una scheda, proponila in un momento tranquillo e annota una frase, un segnale o una scelta utile emersi durante l'attività. Evita di trasformare l'esperienza in una valutazione della persona.

Le sei schede del percorso

03.01	Fatto o pensiero?
-------	-------------------

03.02	Tre soluzioni possibili
-------	-------------------------

03.03	Il detective delle prove
-------	--------------------------

03.04	La scala delle difficoltà
-------	---------------------------

03.05	Errore o occasione di apprendimento?
-------	--------------------------------------

03.06	Piano A, piano B
-------	------------------

Suggerimento: fotocopie o stampa la scheda necessaria, non l'intero volume.

Fatto o pensiero?

Obiettivo. Distinguere fatti, interpretazioni e possibili alternative pratiche.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Descrivi una situazione distinguendo ciò che hai visto da ciò che hai immaginato.

Spazio di lavoro

Compila entrambe le colonne con parole brevi o disegni.

FATTO OSSERVABILE	PENSIERO O IPOTESI

Per riflettere. Quali dettagli sono verificabili?

Il prossimo passo. Quale domanda potresti fare prima di trarre una conclusione?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Tre soluzioni possibili

Obiettivo. Distinguere fatti, interpretazioni e possibili alternative pratiche.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Scegli un problema quotidiano e trova tre modi diversi di affrontarlo.

Spazio di lavoro

Compila le tre aree e confronta le alternative.

Soluzione 1	Soluzione 2	Soluzione 3

Per riflettere. Quale opzione è più sicura e rispettosa?

Il prossimo passo. Quale piccolo passo puoi provare oggi?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Il detective delle prove

Obiettivo. Distinguere fatti, interpretazioni e possibili alternative pratiche.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Esplora un pensiero difficile come un investigatore curioso.

Spazio di lavoro

Seleziona le opzioni pertinenti e aggiungi un esempio reale.

☐	Che prove ho?
☐	Quali prove mancano?
☐	Cosa direi a un amico?
☐	Che altro potrebbe essere vero?

Il tuo esempio personale

Per riflettere. Qual è la differenza tra una prova e una supposizione?

Il prossimo passo. Formula un pensiero più equilibrato, senza forzare l'ottimismo.

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

La scala delle difficoltà

Obiettivo. Distinguere fatti, interpretazioni e possibili alternative pratiche.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Scegli un compito impegnativo e dividilo in livelli graduali.

Spazio di lavoro

Colora da 0 a 5 la casella che rappresenta meglio la tua esperienza.

0 = molto facile	1	2	3	4	5 = molto difficile

Perché hai scelto questo valore?

Per riflettere. Da quale livello ti senti pronto a partire?

Il prossimo passo. Quale aiuto potrebbe rendere il primo passo affrontabile?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Errore o occasione di apprendimento?

Obiettivo. Distinguere fatti, interpretazioni e possibili alternative pratiche.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Ripensa a un errore innocuo e osserva che cosa ti ha insegnato.

Spazio di lavoro

Compila entrambe le colonne con parole brevi o disegni.

COSA È SUCCESSO	COSA POSSO IMPARARE

Per riflettere. Come parleresti a un amico nella stessa situazione?

Il prossimo passo. Quale strategia userai al prossimo tentativo?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Piano A, piano B

Obiettivo. Distinguere fatti, interpretazioni e possibili alternative pratiche.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Costruisci un piano principale e una semplice alternativa.

Spazio di lavoro

Compila ogni fase con un'azione concreta e praticabile.

Obiettivo	
Piano A	
Se non funziona	
Piano B	

Per riflettere. Come capirai che è il momento di cambiare strategia?

Il prossimo passo. A chi puoi chiedere supporto?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Relazioni e comunicazione

Allenare ascolto, richieste chiare, confini e riparazione dei conflitti.

Obiettivo operativo

Seleziona una scheda, proponila in un momento tranquillo e annota una frase, un segnale o una scelta utile emersi durante l'attività. Evita di trasformare l'esperienza in una valutazione della persona.

Le sei schede del percorso

04.01	Parlo in prima persona
04.02	Ascolto e ripeto
04.03	Il confine gentile
04.04	Riparare dopo un litigio
04.05	Due punti di vista
04.06	La richiesta di aiuto

Suggerimento: fotocopie o stampa la scheda necessaria, non l'intero volume.

Parlo in prima persona

Obiettivo. Allenare ascolto, richieste chiare, confini e riparazione dei conflitti.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Trasforma un'accusa in una frase che descrive emozione e bisogno.

Spazio di lavoro

Completa lo schema usando parole rispettose e specifiche.

Quando...	
Mi sento...	
Avrei bisogno di...	
Ti chiedo...	

Per riflettere. In che modo cambia il tono del messaggio?

Il prossimo passo. Prova a usare la frase in un gioco di ruolo.

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Ascolto e ripeto

Obiettivo. Allenare ascolto, richieste chiare, confini e riparazione dei conflitti.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Ascolta un racconto di 30 secondi senza interrompere e poi restituisci il senso.

Spazio di lavoro

Seleziona le opzioni pertinenti e aggiungi un esempio reale.

☐	Ho ascoltato
☐	Ho aspettato
☐	Ho ripetuto
☐	Ho chiesto chiarimenti

Il tuo esempio personale

Per riflettere. Cosa ha aiutato l'altra persona a sentirsi ascoltata?

Il prossimo passo. Come puoi fare una domanda senza presumere?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Il confine gentile

Obiettivo. Allenare ascolto, richieste chiare, confini e riparazione dei conflitti.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Esercitati a dire di no a una richiesta che non desideri accettare.

Spazio di lavoro

Completa lo schema usando parole rispettose e specifiche.

No, grazie...	
Preferisco...	
Possiamo invece...?	

Per riflettere. Quali parole mantengono il confine chiaro?

Il prossimo passo. Come reagire se l'altra persona insiste? Cerca il supporto di un adulto.

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Riparare dopo un litigio

Obiettivo. Allenare ascolto, richieste chiare, confini e riparazione dei conflitti.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Prepara una riparazione realistica dopo un piccolo conflitto.

Spazio di lavoro

Compila ogni fase con un'azione concreta e praticabile.

Descrivo il fatto	
Ascolto l'altro	
Riconosco l'impatto	
Propongo un gesto	

Per riflettere. Che differenza c'è tra scusarsi e cambiare comportamento?

Il prossimo passo. Quale gesto concreto sarebbe utile senza imporre il perdono?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Due punti di vista

Obiettivo. Allenare ascolto, richieste chiare, confini e riparazione dei conflitti.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Osserva lo stesso disaccordo dal punto di vista di due persone.

Spazio di lavoro

Compila entrambe le colonne con parole brevi o disegni.

PUNTO DI VISTA A	PUNTO DI VISTA B

Per riflettere. Quale bisogno potrebbe avere ciascuno?

Il prossimo passo. Esiste una proposta che rispetti entrambi?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

La richiesta di aiuto

Obiettivo. Allenare ascolto, richieste chiare, confini e riparazione dei conflitti.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Prepara una richiesta semplice da usare quando non riesci a gestire da solo una situazione.

Spazio di lavoro

Riempi le caselle per costruire una mappa semplice da consultare.

Chi	
Dove	
Quando	
Che cosa dire	

Per riflettere. Quale adulto affidabile può aiutarti?

Il prossimo passo. Prova a pronunciare la frase in un momento tranquillo.

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Routine e autonomia

Organizzare passaggi concreti, trovare sostegni e valorizzare progressi piccoli.

Obiettivo operativo

Seleziona una scheda, proponila in un momento tranquillo e annota una frase, un segnale o una scelta utile emersi durante l'attività. Evita di trasformare l'esperienza in una valutazione della persona.

Le sei schede del percorso

05.01	La mia mattina in quattro passi
-------	---------------------------------

05.02	Lo zaino pronto
-------	-----------------

05.03	Il tempo che serve
-------	--------------------

05.04	Una scelta alla volta
-------	-----------------------

05.05	Il calendario delle piccole vittorie
-------	--------------------------------------

05.06	Il mio piano per una transizione
-------	----------------------------------

Suggerimento: fotocopie o stampa la scheda necessaria, non l'intero volume.

La mia mattina in quattro passi

Obiettivo. Organizzare passaggi concreti, trovare sostegni e valorizzare progressi piccoli.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Descrivi quattro azioni realistiche per prepararti al mattino.

Spazio di lavoro

Compila ogni fase con un'azione concreta e praticabile.

Mi sveglio	
Mi preparo	
Controllo il necessario	
Esco	

Per riflettere. Quale passo è più facile dimenticare?

Il prossimo passo. Quale promemoria visivo può aiutarti?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Lo zaino pronto

Obiettivo. Organizzare passaggi concreti, trovare sostegni e valorizzare progressi piccoli.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Costruisci una lista essenziale e personalizzata del materiale necessario.

Spazio di lavoro

Seleziona le opzioni pertinenti e aggiungi un esempio reale.

☐	Quaderno
☐	Astuccio
☐	Acqua
☐	Compiti
☐	Oggetto personale
☐	Altro

Il tuo esempio personale

Per riflettere. Quali elementi cambiano nei diversi giorni?

Il prossimo passo. Quando è più comodo controllare la lista?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Il tempo che serve

Obiettivo. Organizzare passaggi concreti, trovare sostegni e valorizzare progressi piccoli.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Confronta la tua stima del tempo con il tempo effettivamente necessario.

Spazio di lavoro

Colora da 0 a 5 la casella che rappresenta meglio la tua esperienza.

0 = pochissimo	1	2	3	4	5 = molto

Perché hai scelto questo valore?

Per riflettere. Quale fase richiede più tempo del previsto?

Il prossimo passo. Come puoi preparare qualcosa in anticipo?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Una scelta alla volta

Obiettivo. Organizzare passaggi concreti, trovare sostegni e valorizzare progressi piccoli.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Allenati a scegliere tra tre alternative reali e accettabili.

Spazio di lavoro

Compila le tre aree e confronta le alternative.

Opzione A	Opzione B	Opzione C

Per riflettere. Quale alternativa rispetta il tuo bisogno e le regole condivise?

Il prossimo passo. Come comunichi la tua scelta?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Il calendario delle piccole vittorie

Obiettivo. Organizzare passaggi concreti, trovare sostegni e valorizzare progressi piccoli.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Individua e annota un comportamento di autonomia per ciascun giorno.

Spazio di lavoro

Seleziona le opzioni pertinenti e aggiungi un esempio reale.

☐	Lunedì
☐	Martedì
☐	Mercoledì
☐	Giovedì
☐	Venerdì
☐	Sabato
☐	Domenica

Il tuo esempio personale

Per riflettere. Che cosa hai imparato, oltre al risultato?

Il prossimo passo. Quale aiuto è stato utile senza sostituirti?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Il mio piano per una transizione

Obiettivo. Organizzare passaggi concreti, trovare sostegni e valorizzare progressi piccoli.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Prepara in anticipo il passaggio da un'attività piacevole a un'altra necessaria.

Spazio di lavoro

Riempi le caselle per costruire una mappa semplice da consultare.

Prima	
Avviso	
Pausa	
Attività successiva	

Per riflettere. Quale avviso ti aiuta: parola, immagine o timer?

Il prossimo passo. Come puoi chiedere qualche minuto per completare in sicurezza?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Comportamenti e collaborazione

Osservare i contesti senza etichette, formulare richieste positive e praticare accordi.

Obiettivo operativo

Seleziona una scheda, proponila in un momento tranquillo e annota una frase, un segnale o una scelta utile emersi durante l'attività. Evita di trasformare l'esperienza in una valutazione della persona.

Le sei schede del percorso

06.01	Che cosa accade prima e dopo
-------	------------------------------

06.02	La regola che aiuta
-------	---------------------

06.03	Accordo di famiglia o di classe
-------	---------------------------------

06.04	Notare ciò che funziona
-------	-------------------------

06.05	Preparare una situazione impegnativa
-------	--------------------------------------

06.06	Dopo il momento difficile
-------	---------------------------

Suggerimento: fotocopia o stampa la scheda necessaria, non l'intero volume.

Che cosa accade prima e dopo

Obiettivo. Osservare i contesti senza etichette, formulare richieste positive e praticare accordi.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Osserva con un adulto un episodio difficile in modo descrittivo e non accusatorio.

Spazio di lavoro

Compila le tre aree e confronta le alternative.

PRIMA: contesto	DURANTE: cosa si vede	DOPO: risposta dell'ambiente

Per riflettere. Quali bisogni o difficoltà potrebbero essere presenti?

Il prossimo passo. Quale modifica preventiva proverete?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

La regola che aiuta

Obiettivo. Osservare i contesti senza etichette, formulare richieste positive e praticare accordi.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Riscrivi una regola generica come comportamento concreto e osservabile.

Spazio di lavoro

Completa lo schema usando parole rispettose e specifiche.

Invece di dire...	
Prova a dire...	
Mostra un esempio	

Per riflettere. La regola è breve, comprensibile e realistica per l'età?

Il prossimo passo. Come potete provarla insieme?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Accordo di famiglia o di classe

Obiettivo. Osservare i contesti senza etichette, formulare richieste positive e praticare accordi.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Definite insieme un accordo con due responsabilità e un modo per rivederlo.

Spazio di lavoro

Riempi le caselle per costruire una mappa semplice da consultare.

Il nostro obiettivo	
Io posso	
L'adulto può	
Quando rivediamo	

Per riflettere. Tutti hanno potuto proporre modifiche?

Il prossimo passo. Come capirete se l'accordo è utile?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Notare ciò che funziona

Obiettivo. Osservare i contesti senza etichette, formulare richieste positive e praticare accordi.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Annota comportamenti positivi specifici invece di concentrarti solo sugli errori.

Spazio di lavoro

Seleziona le opzioni pertinenti e aggiungi un esempio reale.

☐	Ha chiesto aiuto
☐	Ha aspettato
☐	Ha tentato
☐	Ha collaborato
☐	Ha riparato

Il tuo esempio personale

Per riflettere. Quale incoraggiamento concreto e sincero puoi dare?

Il prossimo passo. Quale piccolo progresso vuoi osservare domani?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Preparare una situazione impegnativa

Obiettivo. Osservare i contesti senza etichette, formulare richieste positive e praticare accordi.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Prevedi i passaggi e gli aiuti per affrontare un momento generalmente difficile.

Spazio di lavoro

Compila ogni fase con un'azione concreta e praticabile.

Segnale prima	
Scelta possibile	
Supporto	
Pausa	
Rientro	

Per riflettere. Quale causa scatenante puoi ridurre?

Il prossimo passo. Quale opzione permette al bambino di mantenere dignità e sicurezza?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Dopo il momento difficile

Obiettivo. Osservare i contesti senza etichette, formulare richieste positive e praticare accordi.

Nome: _____

Data: _____

Età: _____

Per iniziare: Quando tutti sono tranquilli, distinguate accaduto e prossima strategia.

Spazio di lavoro

Compila entrambe le colonne con parole brevi o disegni.

COSA È SUCCESSO	COSA PROVARE IN FUTURO

Per riflettere. Che cosa avete già fatto bene per recuperare?

Il prossimo passo. Serve una riparazione, un nuovo supporto o entrambi?

Per l'adulto. Usa domande aperte, valorizza le risposte spontanee e non chiedere dettagli dolorosi. Se emergono segnali di sofferenza persistente, consulta un professionista.

Griglia di osservazione descrittiva

Annota ciò che accade, non un'etichetta sul bambino. Registra anche i punti di forza e le condizioni che aiutano.

[illegible]

Esempio di osservazione descrittiva: "Ha chiesto una pausa dopo cinque minuti di lettura", anziché "È oppositivo". Annota frequenza, durata e fattori contestuali solo se davvero utili.

Diario settimanale delle risorse

Obiettivo scelto: _____

Risorsa che vogliamo sperimentare: _____

Giorno	Quando è stata utile?	Cosa ha facilitato?	Cosa cambiare?
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Non è un registro di premi o punizioni. Il focus è capire quali aiuti funzionano.

Piano breve per un incontro

Momento	Indicazioni per chi accompagna
Accoglienza (2 minuti)	Chiedi come il bambino desidera partecipare; offri una scelta semplice.
Attività (5-12 minuti)	Usa una sola scheda e modella il primo esempio se necessario.
Riflessione (2-3 minuti)	Domanda: "Che cosa ti è stato utile o interessante?".
Trasferimento (1 minuto)	Concorda un gesto facile da provare nella settimana, senza obblighi.

Obiettivo dell'incontro: _____

Scheda scelta: _____

Adattamenti necessari: _____

Una frase significativa emersa:

Accordo per il prossimo incontro:

Accortezze, limiti e invio

Quando adattare o interrompere

Interrompi se il bambino mostra disagio intenso, se l'esercizio diventa un interrogatorio o se non comprende la consegna. Offri alternative espressive, supporti visivi, pause, attività più brevi e possibilità di non partecipare.

Quando coinvolgere un professionista

Se difficoltà emotive o comportamentali sono persistenti, peggiorano o compromettono scuola, relazioni, sonno o vita quotidiana, chiedi una valutazione qualificata. In presenza di rischio immediato per la sicurezza, rivolgiti ai servizi di emergenza locali. Una scheda non è sufficiente per decidere una diagnosi o un trattamento.

Rispetto e riservatezza

Usa iniziali o codici se raccogli informazioni; conserva i fogli in un luogo protetto; condividi solo ciò che è necessario e con le persone autorizzate. Non obbligare un minore a raccontare esperienze private davanti a un gruppo.

Principio guida: osservare per comprendere, non per etichettare. Intervenire per sostenere, non per controllare.

Edizione italiana originale a uso educativo. Le attività sono proposte pratiche e non strumenti psicometrici standardizzati.