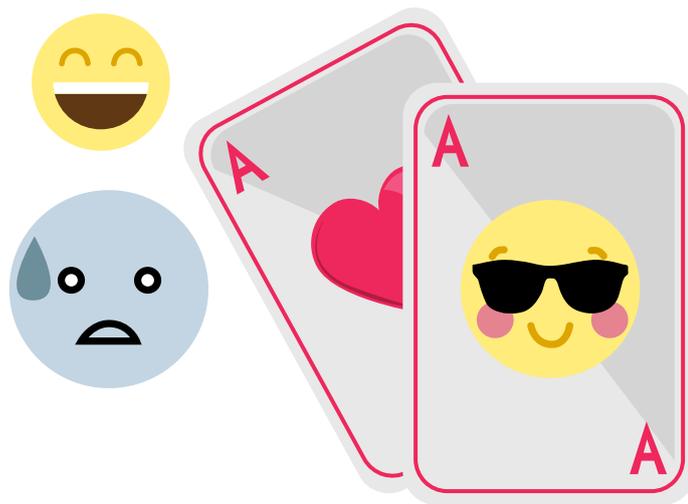


E-CARDS

Le carte da gioco per
raccontare le
EMOZIONI



Dott.ssa Annalisa Sciaboni Psicologa

PAURA

1

**Racconta
un episodio
in cui hai
avuto
paura**

www.psicologiaeducazione.com

1

**Quali sono
le tue
paure piu'
grandi?**

www.psicologiaeducazione.com

2

**Fai una faccia
spaventata e
racconta
quando ti sei
sentito cosi'**

www.psicologiaeducazione.com

2

**Come hai
affrontato
una
situazione in
cui avevi
paura?**

www.psicologiaeducazione.com

3

**Pensi che la
paura ci
possa
aiutare in
certi casi?**

www.psicologiaeducazione.com

3

**Cosa
succede al
tuo corpo
quando hai
paura?**

www.psicologiaeducazione.com

ANSIA

1

**Hai mai
provato
ANSIA?**

www.psicologiaeducazione.com

1

**Racconta
una
situazione
che ti ha
fatto provare
ansia**

www.psicologiaeducazione.com

2

**Conosci
qualcuno che
ha molta
ansia?**

www.psicologiaeducazione.com

2

**Cosa pensi
dell'ansia?**

www.psicologiaeducazione.com

3

**Come
affronti
situazioni
in cui provi
ansia?**

www.psicologiaeducazione.com

3

**Cosa pensi si
potrebbe
fare quando
si ha tanta
ansia?**

www.psicologiaeducazione.com

TRISTEZZA

1

**Ti sei sentito
triste?
Racconta in
quale
occasione**

www.psicologiaeducazione.com

1

**Cosa ti
succede di
solito
quando sei
triste?**

www.psicologiaeducazione.com

2

**Ci sono cose
a cui pensi
che ti fanno
sentire
triste?**

www.psicologiaeducazione.com

2

**Cosa pensi
della
tristezza?**

www.psicologiaeducazione.com

3

**Cosa fai
quando sei
triste? O
cosa snetti di
fare?**

www.psicologiaeducazione.com

3

**Racconta un
episodio in
cui ti sei
sentito
molto triste**

www.psicologiaeducazione.com

NOIA

1

Quali sono le situazioni in cui provi noia?

www.psicologiaeducazione.com

1

La noia per te e' positiva o negativa?

www.psicologiaeducazione.com

2

Racconta un episodio in cui hai provato noia

www.psicologiaeducazione.com

2

Cosa pensi della noia?

www.psicologiaeducazione.com

3

Cosa fai di solito quando sei annoiato?

www.psicologiaeducazione.com

3

Cosa succede in te quando ti senti annoiato?

www.psicologiaeducazione.com

FELICITA'

1

Quando ti senti felice?

www.psicologiaeducazione.com

1

Racconta un episodio in cui ti sei sentito felice

www.psicologiaeducazione.com

2

Cosa ti succede quando sei felice?

www.psicologiaeducazione.com

2

Cosa pensi della felicità?

www.psicologiaeducazione.com

3

Cosa fai di solito quando sei felice?

www.psicologiaeducazione.com

3

Quali sono le cose che ti rendono felice?

www.psicologiaeducazione.com

RABBIA

1

Racconta un episodio in cui hai provato rabbia

www.psicologiaeducazione.com

1

Cosa fai di solito quando sei arrabbiato?

www.psicologiaeducazione.com

2

Cosa senti nel tuo corpo quando provi molta rabbia?

www.psicologiaeducazione.com

2

Cosa pensi della rabbia?

www.psicologiaeducazione.com

3

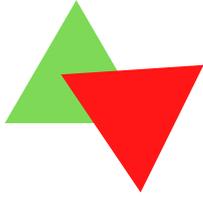
Quali sono le cose o le situazioni che ti fanno arrabbiare?

www.psicologiaeducazione.com

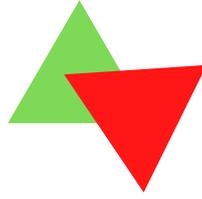
3

Secondo te, in quali occasioni puo' essere utile la rabbia?

www.psicologiaeducazione.com



**CAMBIO
COLORE**



**CAMBIO
COLORE**



**CAMBIO
COLORE**

+ 2

+ 2

+ 2

+ 2

+ 2

+ 2

+ 2

2

+ 2

2

+ 2

2

+ 2

2

+ 2

2

+ 2

2

+ 2

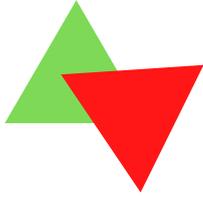
2

+ 2

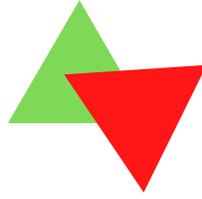
2

+ 2

2



**CAMBIO
COLORE**



**CAMBIO
COLORE**



**CAMBIO
COLORE**

+ 2

+ 2

+ 2

Carte delle emozioni

COME SI GIOCA??

Si gioca come a UNO! Ogni giocatore ha 7 carte e vince chi rimane senza carte per primo.

Si puo' mettere giu' la carta quando si ha lo stesso colore o lo stesso numero.

Con la carta cambio colore si puo' scegliere qualsiasi colore e con le carte + 2 l'altro giocatore deve pescare 2 carte. Il ragazzo dovra' rispondere alla domanda quando mette giu' la carta, oppure fare la domanda all'altro giocatore.

Dott.ssa Annalisa Sciaboni Psicologa