

Data: _____

GESTIONE DELLA RABBIA

SITUAZIONE ATTIVANTE

- **Quando?** (oggi, ieri, 2 giorni fa, la scorsa settimana,...)
- **Dove?** (a casa, a lavoro, a scuola,...)
- **Con chi?** (genitori, amici, partner, capo,...)

Sulla base di ciò che è successo, prova a dare un **TITOLO** al tuo momento di rabbia:

Su una scala da **1** (poco arrabbiato/a) a **5** (molto arrabbiato/a), quanto arrabbiato/a ti sei sentito/a?

1 o 2 o 3 o 4 o 5 o

SEGNALI DI RABBIA - EMOZIONI SCATENANTI

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Accelerazione battito cardiaco | <input type="checkbox"/> Pensieri pessimistici |
| <input type="checkbox"/> Aumento frequenza respiratoria | <input type="checkbox"/> Pensieri negativi su me stesso/l'altro |
| <input type="checkbox"/> Sudorazione alle mani | <input type="checkbox"/> Sentirsi criticati |
| <input type="checkbox"/> Sensazione di calore | <input type="checkbox"/> Sentirsi attaccati |
| | <input type="checkbox"/> Altro _____ |

REAZIONI CORPOREE ED EMOTIVE

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Incrociare le braccia | <input type="checkbox"/> Chiudersi in sè stessi |
| <input type="checkbox"/> Irrigidire i muscoli | <input type="checkbox"/> Rispondere in modo aggressivo |
| <input type="checkbox"/> Espressioni facciali di rabbia | <input type="checkbox"/> Alzare la voce |
| <input type="checkbox"/> Allontanarsi dall'altro | <input type="checkbox"/> Gesticolare animatamente |
| | <input type="checkbox"/> Altro _____ |

GESTIONE DEL MOMENTO DI RABBIA

Sei riuscito/a ad utilizzare una tecnica di gestione della rabbia?

Sì No

- Contare fino a 3
- immaginare un segnale di STOP
- Fare un respiro profondo
- Contare tre oggetti BLU nel luogo del momento di rabbia
- Altro _____

Note

Scrivi qui sotto ciò che ti può essere utile per imparare a gestire al meglio i tuoi momenti di rabbia...

Es: Cosa hai gestito bene? Cosa potresti gestire in modo migliore? Quali emozioni scatenanti e reazioni corporee/emotive noti spesso nei tuoi momenti di rabbia? Quali tecniche pensi siano più efficaci per gestire i tuoi momenti di rabbia?