Maestra Mary

SCRIVI CHE COSA È PER TE LA RABBIA.

Rabbia è...._____

COSA MI FA ARRABBIARE? Segnalo con una X.

- ☐ Quando mi prendono in giro.
- ☐ Quando sbaglio una verifica.
- ☐ Quando arrivo tardi a scuola.
- ☐ Quando un compagno non mi saluta.
- ☐ Quando suona la sveglia.
- ☐ Quando mi escludono dai giochi.

Altro_____

LE AZIONI DELLA RABBIA

Colora i verbi che esprimono la rabbia.

IMBESTIALIRSI | URLARE | SORRIDERE | BALLARE

BATTERE | PIANGERE | PRENDERE A PUGNI

CANTARE | PERDERE IL CONTROLLO | IMBUFALIRSI

GIOIRE | AGGREDIRE | OFFENDERE | COMPLIMENTARSI

ACCUSARE | CONDIVIDERE | SOGNARE

Copyright © - Maestra Mary

COSA MI FA CALMARE

Ci sono diversi modi per controllare e allontanare la rabbia.
Sottolinea quello che sembra più adatto a te.

Cantare – Contare fino a 10 – Fare una corsa – Fare un respiro lungo
Chiudere gli occhi – Allontanarsi – Pensare a qualcosa che ti fa stare bene
Scarabocchiare – Fare una passeggiata – Abbracciare qualcuno