

I 5 passi per controllare le mie emozioni

Uso le mie parole per spiegare come mi sento.

Chiedo aiuto a un insegnante o a un adulto presente.

Ricordo che non posso fare del male alle altre persone.

Mi prendo il tempo necessario per pensare alla reazione adeguata.

Respiro profondamente 5 volte e conto i respiri.

