

Il mio Diario delle Emozioni



Nome: _____

Età: _____

Cari Genitori,

Questo diario è pensato come un dolce strumento che aiuta il vostro bambino a riconoscere ed esprimere le proprie emozioni.

Attraverso il disegno, il colore e brevi riflessioni, il bambino scopre in modo semplice ciò che prova e impara che tutte le emozioni sono naturali e accolte. Il vostro compito è accompagnarlo con amore — senza giudicare, ma con il cuore aperto e l'ascolto presente.

Lasciate che questo momento diventi un piacevole rituale alla fine della giornata o della settimana, quando insieme guarderete come si è sentito e cosa gli è piaciuto di più.

Che questo diario sia uno spazio di sicurezza, di gioco e di fiducia.



La mia giornata

Oggi è:

Le mie Emozioni di Oggi
(Cerchia l'icona)



Perché mi sento così?





Cosa mi aiuta a sentirmi meglio o ancora più felice?





Così mi sono sentito/a oggi:
(disegna il viso)



La mia giornata

Oggi è:

Le mie Emozioni di Oggi
(Cerchia l'icona)



Perché mi sento così?





Cosa mi aiuta a sentirmi meglio o ancora più felice?





Così mi sono sentito/a oggi:
(disegna il viso e il simbolo dell'emozione:



La mia giornata

Oggi è:

Le mie Emozioni di Oggi
(Cerchia l'icona)



Perché mi sento così?





Cosa mi aiuta a sentirmi meglio o ancora più felice?





Così mi sono sentito/a oggi:
(disegna il viso e il simbolo dell'emozione:



La mia giornata

Oggi è:

Le mie Emozioni di Oggi
(Cerchia l'icona)



Perché mi sento così?





Cosa mi aiuta a sentirmi meglio o ancora più felice?





Così mi sono sentito/a oggi:
(disegna il viso e il simbolo dell'emozione:



La mia giornata

Oggi è:

Le mie Emozioni di Oggi
(Cerchia l'icona)



Perché mi sento così?





Cosa mi aiuta a sentirmi meglio o ancora più felice?





Così mi sono sentito/a oggi:
(disegna il viso e il simbolo dell'emozione:



La mia giornata

Oggi è:

Le mie Emozioni di Oggi
(Cerchia l'icona)



Perché mi sento così?





Cosa mi aiuta a sentirmi meglio o ancora più felice?





Così mi sono sentito/a oggi:
(disegna il viso e il simbolo dell'emozione:



La mia giornata

Oggi è:

Le mie Emozioni di Oggi
(Cerchia l'icona)



Perché mi sento così?





Cosa mi aiuta a sentirmi meglio o ancora più felice?





Così mi sono sentito/a oggi:
(disegna il viso e il simbolo dell'emozione:



Il mio Luogo Magico di Relax

Qui disegna un posto in cui ti senti calmo, al sicuro e felice.

Può essere la tua casa, la natura, il tuo cuore o un mondo completamente fiabesco.

Lascia che questo diventi il tuo spazio di pace e di magia.

“Nel mio cuore c'è sempre spazio per la pace.”





