

DISEGNA LE TUE EMOZIONI

Prendi un foglio in bianco e disegna come ti senti in questo momento. Puoi disegnare qualsiasi cosa, reale o inventata. Usa le forme, le linee, i colori e gli scarabocchi che vuoi per esprimere come ti senti.



Di che colore sono le tue emozioni? E che forma hanno?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ENTRA IN SCENA

Prova a fare il mimo per far vedere a tutte le persone com'è andata la tua giornata finora. Mostra le emozioni che hai provato in ogni momento. Esagera le emozioni per renderle chiare alle persone che stanno guardando la tua interpretazione.



Chiedi agli amici e alla tua famiglia di fare anche loro il mimo per te!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CREA UNA PLAYLIST SMILEY

Fai una lista di canzoni che ti fanno sorridere e ti mettono di buonumore. Aggiungi le canzoni a questa lista allegra e condividila con i tuoi amici e la tua famiglia. Vedi se hanno altre canzoni da consigliarti da aggiungere alla lista.



Quel è la canzone che ti rende felice più di tutte?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DISEGNA IL TUO SMILEY

Disegna uno Smiley per mostrare come ti senti. Pensa a come vuoi fare la bocca e gli occhi e anche se vuoi aggiungere degli accessori.



Come si chiamerà il tuo Smiley?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

RULLO DI TAMBURI

Cerca delle pentole, delle padelle o dei vecchi recipienti vuoti. Con un cucchiaino di metallo o di legno senti come suonano e inventa il tuo assolo di batteria. Esibisciti davanti alla famiglia o agli amici, oppure registra un video per farglielo vedere.



Qual è il
suono che ti
piace di più?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CANTA A SQUARCIAGOLA

Quando non trovi le parole, la musica e i suoni sono un ottimo modo per esprimere le tue emozioni senza il bisogno parlare. Riesci a inventare una canzone da cantare - o da gridare - a pieni polmoni?



Riesci a
scrivere una
canzone da
interpretare?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SUPERPOTERI

Tutti abbiamo qualcosa che ci fa paura. Sì, davvero tutti! Pensa a qualcosa che ti fa paura e scrivi una storia dove tu sei un supereroe o una supereroina che supera le sue paure usando i suoi superpoteri. La prossima volta che avrai paura o che dovrai affrontare ciò che ti spaventa, ricorda la sensazione di quando vinci le tue paure nella tua storia.



Racconta
la storia alla
tua famiglia.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

INDIETRO NEL TEMPO

Pensa a una situazione che ti ha fatto adirare o che ti ha fatto sentire a disagio. Immagina di poter tornare indietro nel tempo e di fare le cose in maniera diversa. Cosa cambieresti? E invece, come finirebbe se quell'episodio fosse il più bello di cui ti ricordi? Scrivi o racconta la storia di quella situazione, ma cambiando il finale, inventane uno nuovo.



Quale
episodio
della tua vita
ti piacerebbe
cambiare?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

C'ERA UNA VOLTA...

Pensa a una delle tue fiabe preferite, una che conosci bene, come Cenerentola o Aladdin. Adesso immagina che il finale della storia è l'inizio di un'altra storia. E hanno chiesto proprio a te di scrivere la nuova storia, la seconda parte. Come continua?

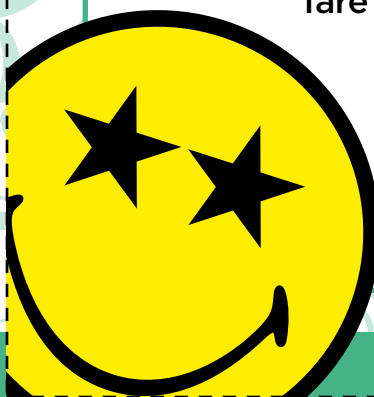


Vissero
tutti felici
e contenti?
E come
vissero felici e
contenti?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

OGGETTO MAGICO

Immagina che la tua casa o un oggetto che possiedi abbia dei poteri magici. Che potere avrebbe? Come useresti i suoi poteri? Inventa una storia dove puoi usare i poteri magici del tuo oggetto per fare del bene.



Cosa rende
magico un
oggetto?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CHE FACCIA TRISTE!

Disegno il tuo corpo quando sei triste o ti fa male qualcosa. Cosa ti fa male? Immagina che il dolore abbia un colore, di che colore è? Adesso fai un disegno di te che ti sbarazzi del dolore.



Di che colore
è il tuo dolore
oggi?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

AMORE DISEGNATO

Pensa a qualcuno che ti piace. Prova a descrivere con un disegno come ti fa sentire questa persona. Che tipo di linee faresti sul foglio? Che colori useresti? Come disegneresti questa persona? Il disegno non deve somigliare a questa persona, ma deve rappresentare come ti fa sentire.



Chi si merita
il tuo affetto
oggi?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TEMPO DI RIME

Trova tutte le parole che puoi
che facciano rima con:

SIGNORE CANE GATTO

BORSA BANDIERA

Riesci a scrivere una filastrocca
che racconta una storia usando
le parole che hai appena trovato?

Non devi usarle tutte per
forza. O anche nessuna,
se vuoi.



Puoi parlare
in rima tutto
il tempo?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

UN PIANETA PERFETTO

Immagina di poter creare
un pianeta perfetto. Com'è
fatto? Quali altre forme di
vita ci sono? Come funziona
questo pianeta? Chi comanda?
Puoi provare a inventare
dei personaggi e una storia
ambientata proprio lì per creare
un'opera di teatro, un
film o un cartone?



Riesci a
immaginare
il paradiso a
modo tuo?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

RAP ATTACK

Scrivi un rap sulla tua giornata
tipica o su un episodio della
tua vita e ricordati di spiegare
bene come ti facevano sentire
le cose che racconti. Prova a
fare versi della stessa lunghezza
che facciano rima a due a due. Non
importa se non fanno rima
tutti, ma prova a seguire
uno schema A/A/B/B.



Sei capace
di mandare
vibrazioni buone
e positive con le
tue parole?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

UN GIORNO A FUMETTI

Una striscia a fumetti è una serie
di immagini che raccontano una
storia. In un fumetto tutto è
possibile. Puoi metterci tutta la
tua fantasia. Disegna qualcosa
che ti è successo da poco e
che non è finito troppo bene,
ma cambia un po' la
storia con un
lieto fine.



Sei capace di
esprimere le tue
emozioni con lo
stesso stile
dei tuoi
fumetti?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CONTRAI E RILASSA

1. Sdraiati a pancia in su e chiudi gli occhi.
2. Contrai tutti i muscoli del corpo più che puoi.
3. Chiudi le mani a pugno e stringi.
4. Contrai i piedi, anche le dita.
5. Irrigidisci le gambe, il sedere, il tronco e le braccia, come se fossero tutti duri come la pietra.
6. Contrai il viso e tieni teso il collo.
7. Adesso sciogli tutta la tensione, lascia che i muscoli si distendano e RILASSATI!



Osserva come senti il corpo durante questa attività.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SAFARI SELVAGGIO

Esci a passeggiare in giardino o al parco. Conta tutte le specie di animali che vedi. Quante creature diverse puoi vedere che camminano, strisciano, nuotano o volano? Cerca nelle siepi, sugli alberi, sotto le foglie e in mezzo all'erba. Conosci i nomi di tutti gli animali che vedi?



Prova a notare i suoni e gli odori, non solo quello che osservi.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

5, 4, 3, 2, 1

Fai un bel respiro profondo e individua cinque cose che puoi vedere, quattro che puoi toccare, tre che puoi ascoltare, due che puoi odorare e una che puoi assaporare.



Usa questa tecnica ogni volta che provi un po' d'ansia.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SII PRESENTE

Essere presenti è un grande dono. Siediti in silenzio e fai attenzione a cosa succede intorno a te in questo preciso momento. Usa tutti e cinque i sensi. Ripeti tra te e te
In questo momento vedo...
In questo momento sento...
In questo momento sto toccando...
In questo momento sento l'odore di...
In questo momento provo una sensazione di...



Puoi farlo da solo o con la tua famiglia!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

RESPIRO ARCOBALENO

Immagina di stare in piedi o di sdraiarti su un grande arcobaleno. Fai un bel respiro e immagina di respirare il colore rosso dell'arcobaleno. Alza le braccia sopra la testa mentre inspiri. Abbassa le braccia ai lati del corpo quando espiri. Ripeti la respirazione sollevando le braccia mentre immagini di inspirare ciascun colore dell'arcobaleno: rosso, arancione, giallo, verde, blu, indaco e viola.



C'è un colore che ti sembra meglio degli altri?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ASCOLTA CON ATTENZIONE

1. Ascolta attentamente i suoni che ti circondano.
2. Quanti suoni diversi riesci a sentire?
3. Scrivili su un foglio.
4. Quali suoni vanno e vengono? E quali, invece, sono sempre presenti?
5. Spostati in un'altra stanza o in un altro posto. I suoni che senti sono diversi?
6. Immagina di essere una civetta che va alla ricerca di nuovi suoni e di cosa li emette.



Riesci a sentire il silenzio tra un suono e l'altro?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

IN MOVIMENTO

Succede a tutti di provare rabbia e frustrazione qualche volta. A volte non possiamo esprimerla, ma è sempre meglio non trattenerla. Un metodo efficace per sbarazzarsi della rabbia è muoversi. Puoi saltare a gambe e braccia divaricate, correre, ballare o battere i piedi. A volte gridare in un posto tranquillo o anche battere le mani può farti sentire meglio.



Riesci a non arrabbiarti?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

FATTI SENTIRE

Gridare o cantare a pieni polmoni aiuta a liberare l'energia e la frustrazione accumulate e ti farà sentire meglio. Però fa attenzione a non disturbare le altre persone quando lo fai!



Qual è la canzone perfetta da cantare quando ti arrabbi?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

L'ACQUOLINA IN BOCCA

Scegli un frutto, un pezzo di torta o di cioccolato e dagli un morso piccolo. Mastica il boccone almeno 20 volte. Sposta il cibo per tutta la bocca. Che sensazione senti? Che sapore ha? Il sapore cambia man mano che mastichi? E non dimenticare di mandare giù! Ripeti l'azione finché non finisci di mangiare.



Il sapore
cambia se ti
tappi il naso?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LIBERA LA TENSIONE

Siediti o sdraiati in una posizione comoda. Osserva le sensazioni della testa e del viso. Se senti tensione, prova a rilassarti. Rilassa le spalle. Senti la tensione nelle braccia e nelle mani e lasciala andare. Percorri il tuo corpo davanti e dietro. Lascia andare ogni punto di tensione. Osserva la tensione nelle cosce e nei polpacci. Rilassa le gambe. Rilassa i piedi. Fai un respiro profondo e rilassa tutti i muscoli.



Riesci a
rilassarti
molto?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LE MILLE BOLLE BLU

Fai un bel respiro profondo, di quelli che riempiono tutti i polmoni. Immagina di fare delle bolle di sapone soffiando attraverso un anello. Per fare le bolle, devi soffiare con la bocca lentamente e con dolcezza. Immagina le bolle che volano portandosi via le tue preoccupazioni.



Puoi sentire le
preoccupazioni
che vanno via?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

BUTTALO VIA

Scrivi le cose che vorresti cambiare di te su un foglio di carta. Buttalo via. Quelle cose non esistono più. Adesso scrivi un elenco di tutte le cose che ti piacciono di te.



Sei capace
di accettarti
esattamente
così come sei?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MEDITAZIONE DELLA GENTILEZZA AMOREVOLE

Siediti in un posto tranquillo di tra te e te “Che io possa essere al sicuro”, “Che io possa essere in salute”, “Che io possa essere felice” e immagina di mandare verso di te amore e gentilezza. Pensa a qualcuno o a qualcosa a cui tieni particolarmente e manda amore e gentilezza mentre ripeti le parole “Che tu possa essere al sicuro”, “Che tu possa essere in salute”, “Che tu possa essere felice”. Osserva come ti senti dopo aver detto queste frasi per 2 minuti.



Sei capace di mandare amore e gentilezza ai tuoi nemici? Forse ne hanno più bisogno dei tuoi amici.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

UMORE DA SCULTORE

Vai in giardino o al parco a cercare bastoni, foglie e pietre, oppure prendi alcuni oggetti in casa, qualcosa di cui nessuno avrà bisogno per un'ora o due. Disponi gli oggetti raccolti per creare un viso o una scultura che rappresenta come ti senti.



Riesci a mettere gli oggetti in equilibrio uno sull'altro per fare una scultura più alta?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

AFFERMAZIONE POSITIVA

Scegli una delle seguenti affermazioni e ripetila più volte tra te e te. Prova a fare lo stesso guardandoti allo specchio. Scrivi l'affermazione su un pezzo di carta e mettilo in un punto in cui puoi vederlo tutti i giorni. Sono gentile, forte e ho coraggio. Faccio del mio meglio ogni giorno. Ho la libertà di scegliere chi voglio essere. Tutto passerà. Andrà tutto bene. Sono gentile con tutte le persone, anche con me. La mia vita va meglio ogni giorno.



Puoi scrivere un'affermazione tua sulla situazione in cui vivi?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LA PROVA DELL'UVA

Prendi in mano un acino d'uva passa o un pezzo di frutta essiccata. Guardalo come se non avessi mai visto qualcosa del genere prima d'ora. Osserva ogni dettaglio. Chiudi gli occhi e tocca per sentirne la consistenza e la superficie. Odoralo. Nota come reagisce il tuo corpo all'odore. Mettilo in bocca senza masticarlo. Senti il pezzo di frutta con la lingua. Senti il sapore masticando lentamente. Senti dove si trova all'interno della bocca. Osserva cosa succede quando inizi a masticare e quando continui. Senti il sapore e la consistenza in bocca e come cambiano col passare del tempo. Ingoialo solo quando noti che il corpo ti dice di farlo. Senti l'uvetta che scende giù verso lo stomaco e osserva come si sente il tuo corpo.



Quanti cibi riesci a sentire interamente prima di mangiarli?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EQUILIBRIO

Puoi giocare per conto tuo o in compagnia. Se lo fai in compagnia, fate a turno per mantenere l'equilibrio e cronometratevi. Chi non sta in equilibrio in quel momento può muoversi intorno alla persona che sta mantenendo l'equilibrio e cercare di farglielo perdere o di farla ridere, ma senza toccarla!

1. Mantieni lo sguardo fisso in un punto davanti a te.
2. Rimani in piedi su una gamba.
3. Inizia a contare e vedi per quanto tempo riesci a mantenere l'equilibrio.
4. Chiudi gli occhi per aumentare la difficoltà.
5. Adesso prova con l'altra gamba. Riesci a mantenere l'equilibrio più a lungo?
6. Fa respiri più lenti e profondi. È più facile restare in equilibrio così?

Cosa ti fa
perdere
l'equilibrio?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SALVADANAIO

Puoi giocare per conto tuo o in compagnia.

1. Raccogli almeno 5 monete da 1 centesimo e mettile in una ciotola.
2. Prendine una e studiala con attenzione in entrambi i lati. Osservalo proprio bene.
3. Rimettila nella ciotola.
4. Agita la ciotola.
5. Sei capace di ritrovare la stessa moneta?

L'hai vista
senza
guardarla
davvero?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

GUIDA TURISTICA

Cammina in giro per la casa, in giardino, nel vicinato o al parco e fai finta di essere una guida turistica che accompagna nei dintorni un gruppo di persone. Fai notare il panorama e la vista, sottolinea le caratteristiche e mostra i luoghi migliori e più belli. Cerca di far sembrare tutto molto interessante.

Quale posto
ti piacerebbe
visitare più di
ogni cosa?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SIMON DICE

Giocate a Simon dice in gruppo. Scegliete chi fa da guida e dirige il gioco. La guida dà le istruzioni che il gruppo deve eseguire, ma SOLO se l'istruzione comincia con "Simon dice". Per esempio, "Simon dice di mettere le mani sopra la testa", vuol dire che il gruppo deve mettere le mani sulla testa. Ma se la guida dà un'istruzione che non inizia con "Simon dice", il gruppo NON DEVE eseguirla. Le persone che eseguono un'istruzione che non inizia con "Simon dice" vengono eliminate. Vince l'ultima persona che rimane in gioco.

Ascolti
sempre
attentamente
le istruzioni?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CHE ANIMALE SONO?

Scegli un animale. Pensa o osserva come si muove. Prova a muovere il corpo come fa quell'animale. Se puoi, fallo davanti a un gruppo di persone e vedi se riescono a indovinare di che animale si tratta.



Che verso
fa il tuo
animale?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

IMITA UNA PERSONA

Scegli una persona che conosci. Pensa o osserva come si muove. Come cammina, dove tiene le mani, come muove le braccia? Prova a muoverti nella stessa maniera. Se puoi, fallo davanti a un gruppo di persone che conoscono chi sta imitando e vedi se riescono a indovinare di chi si tratta. Ricordati l'educazione!

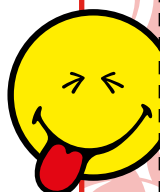


Quali sono
le sue
caratteristiche
distintive?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DA RIDERE!

Qual è la cosa più divertente che ti è capitata di recente? Puoi trasformarla in una storia da ridere? Soffermati sui punti più strani della vicenda ed esagera le emozioni, cos'è successo e le reazioni delle altre persone per renderla ancora più divertente. Racconta la tua storia a qualcuno e vedi se si mette a ridere.

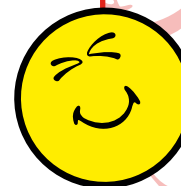


Come puoi
rendere la storia
più divertente
usando le
espressioni e
le smorfie del
viso?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

L'ORA DEL MIMO

Immagina di essere un mimo che scopre di essere intrappolato in una scatola invisibile. Fai vedere come ti accorgi di essere dentro alla scatola. Prova a uscire dalla scatola in vari modi. Alla fine come riesci a uscire?

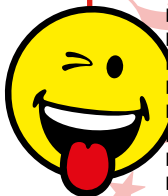


Cos'altro sei
capace di
mimare?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ARRIVA IL CLOWN!

Immagina di essere un clown di un circo e che fai finta di cercare qualcosa che hai perso, ma che in realtà hai addosso (come un capello, una sciarpa o gli occhiali da sole in testa). Esprimi come ti senti quando credi di aver perso il tuo oggetto preferito e non riesci a trovarlo ma, alla fine, lo trovi!



Il tuo clown si veste in modo buffo? O ha il viso truccato?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

BATTERIA

Cerca in giro degli oggetti concavi resistenti, di quelli che non si rompono facilmente. Picchiaci sopra con un cucchiaino di metallo, un mestolo di legno e anche con le mani. Che suono fanno con ognuno? Picchia su un oggetto seguendo un ritmo. Sei capace di farlo anche con un secondo oggetto seguendo un ritmo diverso? Chiedi ad altre persone di unirsi a te e di colpire altri oggetti seguendo ritmi diversi che vadano bene insieme.



Quale ritmo ti sembra felice, triste o spaventoso?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

AUTORITRATTO CON SMILEY

Guardati allo specchio e con la faccia imita gli smiley qui sotto. Quale faccia è più in sintonia con i tuoi sentimenti? Guardati allo specchio e adesso disegna il tuo viso che mostra le emozioni che provi. Scegli i colori, le forme e i materiali più adatti al tuo umore.



Sai come cambia il tuo viso a seconda delle diverse emozioni che provi?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SENTI IL CUORE

Metti il dito medio sulla parte interna del polso opposto. Senti il battito del cuore? Conta quante volte batte il cuore in un minuto. Corri su e giù per le scale o all'aperto per 5 minuti. Conta un minuto. Quanto tempo impieghi per far tornare normali i battiti dopo aver corso? Fare respiri profondi ti aiuta?



Cosa fa battere più forte il tuo cuore?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LA STAFFETTA DELL'ACQUA

Puoi giocare per conto tuo o in compagnia. Se giochi per conto tuo, riempi d'acqua un cucchiaino grande e vedi fino a dove arrivi camminando senza far cadere nemmeno una goccia. Se hai due cucchiaini della stessa grandezza, sfida un amico e vedi chi è più veloce senza far cadere una goccia a terra. Se hai un sacco di cucchiaini e di amici, formate due squadre. Ogni persona deve avere un cucchiaino della stessa grandezza. Riempi un cucchiaino d'acqua e poi versala nel cucchiaino vuoto della persona accanto fino ad arrivare all'ultima. La squadra che è riuscita a conservare più acqua nel cucchiaino fino alla fine vince il gioco.

Perché non fare un gioco più divertente andando su e giù per le scale?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

INDOSSA IL TUO STILE

Prendi da 1 a 6 indumenti e trova un modo nuovo di indossarli. Perché non arrotolare le maniche e le gambe dei pantaloni? Ci aggiungi anche una cintura o una sciarpa per creare un nuovo look, no? Osserva come ti senti indossando i vari indumenti e con stili diversi. Se indossi la stessa maglietta, ma in un modo diverso, noti qualche differenza nel tuo aspetto e in come ti senti? Qual è lo stile che ti piace di più?

Quali vestiti ti fanno sentire più sicurezza e più fiducia in te?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CHI SONO?

Questo gioco è meglio se si fa in compagnia. Chiedi a qualcuno di scegliere per te il nome di una persona famosa o di un personaggio di un film che conosci e di scriverlo su un foglietto da incollare dietro la tua schiena. Tutte le persone con un nome sulla schiena devono indovinare chi sono, facendo domande agli altri per scoprire il carattere, la nazionalità, le abilità, etc., del loro personaggio. Alle domande si può rispondere solo sì o no. Devi scoprire la tua identità con il minor numero possibile di domande.

Chi ti piacerebbe essere?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

STATUE MUSICALI

Questo gioco è meglio se si fa in compagnia. C'è bisogno di una persona che faccia la parte del DJ, che fa partire la musica e la interrompe. Gioca con le tue canzoni preferite, ma quando il DJ ferma la musica devi rimanere immobile nella tua posizione. Se ti muovi quando non c'è musica, esci dal gioco.

Qual è il tuo passo di danza preferito?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

UN PO' D'AIUTO

Aiutare altre persone può farti sentire meglio. Chiedi a un amico o un familiare se li puoi aiutare in qualche modo. Se sei in un ambiente sicuro, puoi aiutare una persona sconosciuta tenendole la porta o portandole le buste della spesa.



Quante volte al giorno pensi di poter aiutare altre persone?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SORRIDI!

Sorridere aumenta le sostanze chimiche che migliorano l'umore nel cervello. Guardati allo specchio e sorridi. Fai un sorriso grande da un orecchio all'altro, fanno uno più piccolo, fanno uno mostrando i denti e un altro con la bocca chiusa. Con qualsiasi sorriso... sei una meraviglia!



Puoi mostrare il tuo sorriso a qualcuno?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PARLA CON QUALCUNO

Sentirsi vicini alle altre persone aiuta a sentirsi meglio se le incontri di persona, ci parli al telefono o in una chat online. Trova il tempo per parlare con qualcuno che ami o stimi. Puoi anche usare una delle carte È tempo di parlare per rompere il ghiaccio.



Con chi vuoi parlare oggi?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

GODITI IL MOMENTO

Rallenta il respiro e respira più profondamente un respiro dopo l'altro. Osserva cosa puoi vedere, ascoltare e sentire in questo preciso momento. Ti aiuterà a calmarti.



Cosa senti nel tuo corpo?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

FAI UN DONO

Fare un regalo a una persona bisognosa o donare denaro a un'organizzazione benefica può farti sentire meglio. Può farti sentire importante e che le tue azioni contano, anche se piccole, ma fanno la differenza. Cerca qualcosa di cui non hai più bisogno e portala da un'organizzazione benefica o donala a qualcuno che invece la userà.

Che cosa
puoi donare a
qualcun altro
che può essere
d'aiuto?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DORMIRE

Dormire bene ogni notte è importante per mantenere il buonumore. Cerca di andare a letto e di alzarti alla stessa ora ogni giorno, così il corpo si abitua ad avere un ritmo regolare. Quali cose puoi fare prima di andare a letto per aiutarti a dormire meglio?

A che ora
andrà a letto
stanotte?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica è di grande aiuto sia per il corpo sia per la mente. Fare attività fisica regolare, di quella che ti lascia col fiatone, almeno tre volte alla settimana ti farà sentire più felice.

1. Dai un voto da 1 a 10 al tuo umore in questo momento.
2. Fa 10 minuti di salti, corsa o flessioni.
3. Dai un voto da 1 a 10 al tuo umore adesso, dopo l'attività fisica. Di senti meglio dopo?

Qual è
l'attività che
preferisci per
allenarti?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ASCOLTA MUSICA

La musica è uno strumento per migliorare il tuo umore velocemente. Può ridurre lo stress e il dolore, addirittura migliora la salute del cuore. Ascoltare canzoni che ti riportano a momenti felici, ti porteranno anche ricordi felici. Quali canzoni puoi ascoltare o cantare per sentirti meglio?

Quel è la
canzone
che ti rende
felice?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

BALLA

Ballare non solo mantiene in forma, ma migliora anche l'umore e ti mantiene in contatto con le emozioni che provi dentro.

Non importa come balli. Può scatenarti e fare cose strambe come ti pare. Suona, grida o canta una canzone, anche con le labbra chiuse, e ballicchia un po'!



Riesci a inventarti un ballo buffo per far ridere la gente?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MEDITA

Oltre a ridurre lo stress, la meditazione aumenta la sensazione di felicità, e migliora la concentrazione e la memoria. Ci sono tante tecniche per meditare. Prova una di quelle qui sotto per trovare quella che fa al caso tuo:

- Concentrati su un oggetto come un albero o una candela.
- Ripeti una parola che ti rilassa più e più volte.
- Conta i tuoi respiri provando a non pensare a nient'altro.
- Osserva i tuoi respiri o i tuoi pensieri che vanno e vengono.
- Prova a rilassare ogni muscolo del corpo.
- Cerca altre idee in una delle carte È tempo di sentire.

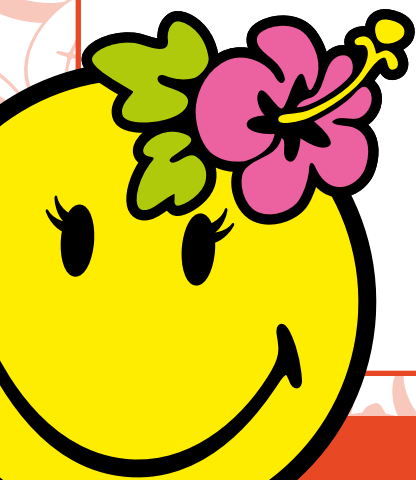


Sei capace di trovare tutta la tensione nel corpo e di lasciarla andare?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

UNA MERAVIGLIA DELLA NATURA

Immergersi nella natura, specialmente tra gli alberi, fa bene al corpo e alla mente. Puoi passare del tempo al parco o in giardino? Puoi procurarti una pianta e averne cura? Scopri cosa cresce nella tua zona in questo periodo dell'anno e prova a piantare un seme per vederlo crescere.



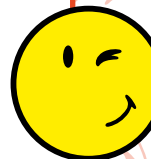
Quando puoi stare all'aperto oggi?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

VOLONTARIATO

Fare volontariato è un modo di aiutare gli altri, me è dimostrato che aiuta anche gli stessi volontari. È un modo per fare qualcosa che è importante per te e inoltre ti fa sentire con più soddisfazione, impari a fare cose nuove e conosci nuovi amici che hanno a cuore le stesse cose.

Bastano anche solo 5 minuti, per esempio aiutando i tuoi vicini a buttare la spazzatura.

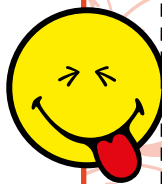


Chi o cosa ti piacerebbe aiutare?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

RIDI

Ridere produce delle sostanze chimiche che aumentano la felicità e diminuiscono lo stress. Non c'è nemmeno bisogno di una barzelletta per ridere e sentirne i benefici. Prova a ridere adesso. Sì, così, senza motivo. È un po' buffo e ti fa venire voglia di ridere davvero? Prova a farlo con gli amici. Ridere insieme agli altri rende più stretta la vostra amicizia.

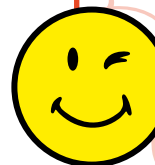


Sei capace di inventare una barzelletta per far ridere qualcun altro?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PROVA QUALCOSA DI NUOVO

C'è uno strumento musicale che hai sempre voluto suonare, un posto nella tua zona dove vorresti andare o uno sport o un'attività che hai sempre voluto provare? Provare qualcosa che non hai mai fatto prima può aumentare la fiducia in te e migliorare il tuo umore. Anche solamente fare ginnastica, un nuovo allenamento con un video online ti farà sentire meglio.



C'è qualcosa che hai sempre voluto fare?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LEGGI UN LIBRO

Leggere fa bene al cervello: diminuisce lo stress, migliora l'umore e può anche farti vivere più a lungo. Meglio di così non si può. Ci sono milioni di storie che ti aspettano. Trovane una che ti piace e prendi una pausa dal mondo che ti circonda per immergerti in un libro.



Che tipo di storie ti piacciono?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SIEDITI AL SOLE

Troppo solo fa male di sicuro, soprattutto nelle ore centrali del giorno, ma prendere un po' di sole durante la giornata va bene all'umore, alle ossa e al sistema immunitario. Se dove ti trovi non arriva la luce del sole, esci a fare una passeggiata durante il giorno. È un modo veloce e gratuito per migliorare l'umore e per rendere la tua mente un po' più felice.



Qual è la stagione che ti piace di più?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SCEGLI I TUOI OBIETTIVI

Scrivi 3 obiettivi da raggiungere: uno per la settimana prossima, uno per il mese prossimo e uno per l'anno prossimo.

Il mio obiettivo è _____
Raggiungerò il mio obiettivo _____

[Quando lo completerai?]

Per raggiungere il mio obiettivo ho bisogno di _____

[Quali passi devi seguire per raggiungere il tuo obiettivo?]



Come vorresti
che fosse la
tua vita fra un
anno?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PROGRAMMA IL BUONUMORE

Ogni attività diversa influenza il tuo umore in modo diverso.

Osserva quelle attività che ti fanno sentire:

energia calma felicità amore
motivazione interesse
in salute

Decidi come ti vuoi sentire e realizza un'attività che ti aiuti a sentire l'emozione che vuoi provare.



Sei in grado di organizzare la tua settimana per provare tutte le cose che vuoi sentire?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TROVA IL TEMPO

Sai come impieghi il tempo? C'è qualcosa che hai sempre voluto fare, ma non ne hai mai avuto il tempo? Dà un'occhiata alle cose da fare durante la settimana e a come impieghi il tempo ogni giorno. Potresti passare meno tempo davanti alla TV o giocando al computer e trovare il tempo per fare cose che migliorino le tue capacità, il tuo cervello o le relazioni con le persone che hai intorno?



Cosa vuoi
fare col tuo
tempo
libero?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

IMPARA UNA COSA NUOVA

Imparare cose nuove fa bene al cervello e ci permette di imparare altre cose sempre più velocemente. In più ti fa sentire più felicità e maggiore fiducia in te. Scegli una nuova cosa da imparare e scopri come guardando un video su internet, oppure su un libro su quel tema o anche con l'aiuto di una persona che ti aiuti a imparare.

Potresti imparare:

a fare il giocoliere un nuovo ballo
a scrivere poesia o rap a cucire o fare a maglia
origami o a disegnare
a fare kickflip sullo skateboard
a suonare un nuovo strumento musicale
a parlare un'altra lingua



Cosa ti
piacerebbe
imparare a
fare?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

È QUESTIONE DI PRIORITÀ

Gestire le priorità significa sapere quali cose è meglio fare prima delle altre. Scrivi su un foglio di cosa hai bisogno questa settimana e fai un elenco delle tue priorità, assicurandoti di fare in tempo tutte le cose importanti e urgenti. **ATTENZIONE!** Non è facile come realizzare ogni attività nell'ordine in cui vanno completate, perché per alcune ci vuole più tempo di altre e bisogna organizzarsi in anticipo. Fai anche attenzione a non escludere dall'elenco le cose che sono importanti ma non urgenti, come fare sport o vedere gli amici.



Oggi qual è
la cosa più
importante che
hai da fare?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

RINGRAZIA IL TUO GRUPPO

I rapporti che abbiamo con le persone che conosciamo sono diversi tra loro. Con un amico ci piace giocare a calcio, ma magari non ci va di parlarci dei nostri problemi. Un altro, invece, ci aiuta tantissimo a capire le nostre emozioni, ma non ha il minimo interesse per il calcio. Scrivi una lista di amici e di familiari che fanno parte della tua vita. Con chi puoi parlare delle varie cose? E cosa ti piace fare con ognuna di queste persone diverse? Scegli due persone dalla lista che per te sono speciali e ringraziale della loro amicizia.



Con chi puoi
parlare quando
hai bisogno di
sentire qualcuno
accanto?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

FA UN PO' DI SPAZIO

A volte conserviamo delle cose di cui non abbiamo più bisogno, magari un maglione che non ci sta più, un orologio che non funziona o un disegno mai terminato. Circondarci di cose che non usiamo, che ci ricordano cose spiacevoli o compiti che non abbiamo portato a termine, ci può togliere preziose energie mentali. Conserva le cose che ami, ma prova a mantenere ordinata la casa e la mente:

- regalando abiti, giocattoli e cose che non usi più a amici o in beneficenza
- aggiustando gli oggetti rotti o trovando qualcuno che lo faccia per te
- riciclando il più possibile
- gettando via il resto che non si può riutilizzare, riciclare o riparare.



Di cosa puoi
liberarti
oggi?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PREVEDI LE TUE ATTIVITÀ

Sai quanto tempo impieghi per le tue attività abituali, per esempio vestirti, lavarti i denti o camminare fino a casa di un amico? La prossima volta che stai per fare qualcosa:

1. Guarda l'orologio o attiva il cronometro.
2. Prova a indovinare quanto tempo impiegherai per quest'azione.
3. Falla.
4. E poi, quando hai finito, guarda di nuovo l'orologio o ferma il cronometro.
5. Hai indovinato il tempo che hai impiegato? Molto vicino o molto lontano? Con il tempo le tue previsioni saranno sempre più vicine al tempo reale impiegato per compiere le tue azioni.



Puoi trovare un
modo per fare le
azioni abituali più
velocemente?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TUTTO AL SUO POSTO

Se ogni cosa che possiede ha il suo posto dove stare, saprai sempre dove cercarle. Mantenere le cose in ordine ti farà risparmiare tempo quando le cerchi. Gli oggetti che hai in camera tua hanno ognuno un posto dove conservarli? Se la risposta è no, fai dei gruppetti di oggetti simili tra loro. Una volta che li hai raggruppati, trova una scatola abbastanza grande per ogni gruppo. Per esempio, metti tutte le penne e le matite in una scatola e i tutti i giochi per il computer in un'altra. Puoi decorare le scatole dei cereali per la colazione o quelle delle scarpe, ma ricorda di mettere un'etichetta su ogni scatola con scritto cosa contiene, così sai sempre dove cercare.



Come ti senti
quando tutto
è in ordine
intorno a te?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PREPARATI MENTALMENTE

C'è qualcosa che ti piacerebbe sapere come fare? Prova a dire tra te e te che anche se non sai farla ancora, se impari a farla e ti eserciti regolarmente, sarai capace di fare quella cosa. Se ti sembra difficile, continua a provare. Se ti sbagli, impara dagli errori. Se ti blocchi, chiedi a una persona esperta. Quando ci mettiamo alla prova, le nostre capacità e la nostra sicurezza crescono. Scrivi i passi da seguire per imparare una cosa nuova o migliorare qualcosa che credi di poter fare meglio.



Cosa non sai
fare ancora?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MOSTRA IL TUO ORGOGGIO

C'è qualcosa che hai fatto nella tua vita che ti riempie di orgoglio? Magari provi orgoglio per le piccole sfide quotidiane che hai superato o i grandi progetti che hai portato a termine, o per dei premi che hai vinto. Davanti a una difficoltà hai continuato a provarci? Ti metti alla prova e provi cose nuove? Hai mostrato coraggio in una situazione di paura? Ne hai parlato con qualcuno nei momenti difficili? Ti è capitato di difenderti dal bullying? Fai un elenco di cose che senti con orgoglio e ti tengono a testa alta!



C'è qualcosa
che ti riempie
di orgoglio
oggi?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SCHIENA DRITTA

Sedersi o stare in piedi con la schiena dritta riduce lo stress, migliora l'umore e aumenta la fiducia in sé, in comparazione a quando ci pieghiamo. Esercitati a migliorare la postura sedendoti su una sedia con le piante di entrambi i piedi ben appoggiate di piatto per terra. Immagina di avere un filo attaccato in cima alla testa che tira verso l'alto. Assicurati di rilassare le spalle (mandale in alto e poi indietro per rilassarle lontane dalle orecchie) e fai un respiro profondo. Noti qualche differenza nel corpo? E il tuo umore, è cambiato? Come puoi ricordarti di sederti o di camminare con la schiena dritta?



In questo
momento, come
senti il corpo?
Come potresti
sentirlo meglio?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

AL LAVORO!

Sai che lavoro vuoi fare da grande? Sai come ottenerlo? Segui questi passi che ti aiuteranno ad avere il lavoro dei tuoi sogni:

1. Scrivi su un foglio tutte le tue abilità.
2. Scrivi anche le cose ti piace fare.
3. Scrivi i posti in cui ti piace stare (all'aperto, vicino al mare, al calduccio).
4. Informati sui lavori che richiedono le tue abilità per fare svolgere attività che ti piace fare in posti che ti piacciono.
5. Scopri come formarti per il lavoro che vuoi.
6. Individua le cose fondamentali su cui concentrarti o se devi fare le cose in modo diverso per poter ottenere il lavoro che vuoi.

Qual è
il lavoro
perfetto
per te?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DUE CHIACCHIERE CON TE

Hai mai fatto caso al modo in cui ti parli? Cosa ti dici nei momenti di stress? Come parli con te quando qualcosa ti fa arrabbiare? Osserva le cose che ti dici quando pensi tra te e te e trasformale in parole positive e incoraggianti come:

- Posso farcela!
- Ho fatto bene a provarci
- Ho imparato qualcosa
- So gestire le mie emozioni
- Un respiro profondo e mi calmo

Cos'hai
bisogno di
dirti oggi?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

GESTISCI LE TUE ENERGIE

Pensa a quanta energia senti nei vari momenti del giorno. Ti riesce più facile concentrarti al mattino presto o funzioni meglio più tardi? In quale momento hai più voglia di muoverti? Osserva come cambia il livello della tua energia durante la giornata e organizza i momenti per lavorare, riposare e giocare di conseguenza.

In che
momento
lavori al
meglio?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

GIOCA D'ANTICIPO

È facile cadere nella tentazione di rimandare le cose che non vogliamo fare. Ma se facciamo sempre così, la lista di cose da fare diventa sempre più lunga e abbiamo sempre meno tempo per fare bene le cose. Perciò, se hai tempo, gioca d'anticipo e fai le cose che devi fare adesso, così ne avrai di meno in futuro e potrai rilassarti di più. Quante faccende puoi sbrigare oggi stesso?

Cosa puoi
fare oggi per
averne meno
domani?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD