Quando mi arrabbio

1



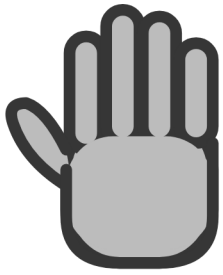
A volte mi arrabbio.

2



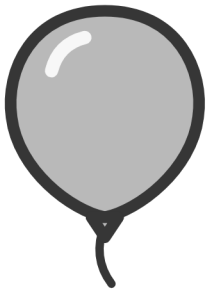
Tutti a volte provano emozioni forti. Va bene così.

3



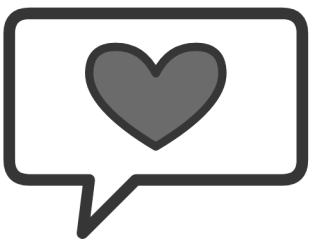
Quando mi arrabbio, posso fermarmi.

4



Posso fare tre respiri lenti, come quando gonfio un palloncino.

5



Posso chiedere aiuto a un adulto.

6



Poi mi sento di nuovo calmo.

© 2026 Special Ed for Kids. Gratis per l'uso a casa e in classe.

La mia storia: _____

Inizi di frase: **A volte…** **Le altre persone…** **Io posso…** **Poi…**

1

2

3

4

5

6

© 2026 Special Ed for Kids. Gratis per l'uso a casa e in classe.