

SCHEDA N. 4

QUELLA VOLTA MI SONO ARRABBIATO PROPRIO TANTO

INTRODUZIONE

Sei un tipo che si arrabbia spesso, a volte, quasi mai..... I motivi che ti fanno arrabbiare sono gravi, poco importanti, sempre gli stessi.... spiega in genere quali sono i motivi più gravi per cui ti arrabbi e con chi.



RACCONTA L'EPISODIO

Raccontare **quanto** tempo fa è successo l'episodio, **dove** e **con chi**.

Racconta bene tutto quello che è successo, usa anche il discorso diretto (**ricorda i due punti e le virgolette**).

Inserisci le **DESCRIZIONI delle tue emozioni**, del tuo stato d'animo, di come muovevi il tuo corpo.

Spiega **come è andata a finire** l'arrabbiatura è passata (Subito? Dopo quanto?) e in che modo.

CONCLUSIONE

Fai un commento personale sull'episodio che ti è successo, se è servito arrabbiarsi sì o no e perché

Da BrinaBrina in www.maestrasabry.it