

EMOZIONI LEGATE ALLA GUERRA

In questo periodo è normale provare tante emozioni tutte insieme. Proviamo a dare loro un nome. Indica con una X quelle che senti:

- Evitamento e negazione: "non guardo le notizie e voglio pensare ad altro"
- Ansia: "non so cosa potrebbe succedere", "guardo spesso le notizie"
- Rabbia: "dopo due anni di pandemia ci mancava la guerra"
- Senso di colpa: "sono fortunato, eppure soffro per cose banali"
- Inadeguatezza: "non so cosa fare per aiutare"
- Panico: "immagino scenari catastrofici"
- Eccitazione: "sono pronto a fare la mia parte"
- Speranza: "so che tutto si risolverà presto"
- Altro:



EMOZIONI E COLORI

Scrivi le emozioni che hai scelto nell'esercizio precedente e riempi la casella con un colore che te le ricorda

EMOZIONI E CORPO

Dove senti le tue emozioni? usa i colori che hai scelto per riempire le parti del corpo in cui le senti

