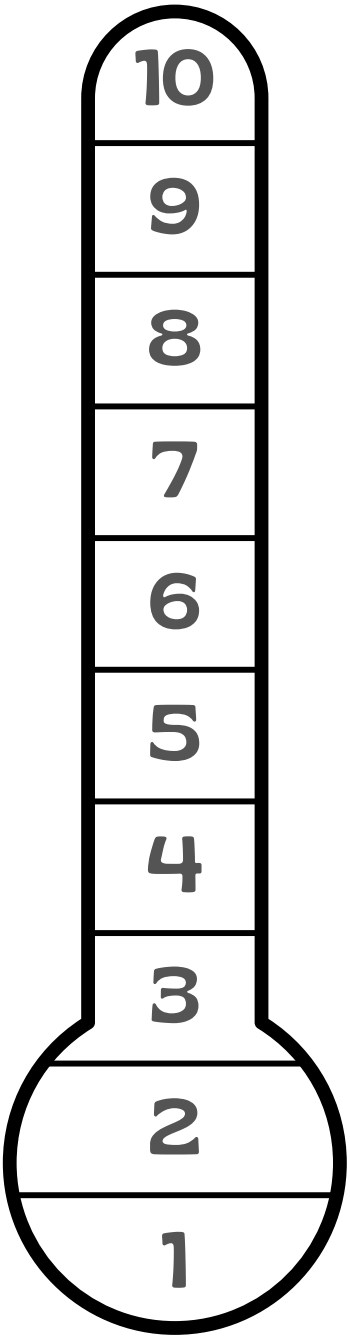
Termometro delle Emozioni



Centro Clinico
Torino

Come si usa?

1. Selezionare l’emozione da esplorare

Durante la seduta, terapeuta e bambino scelgono un’emozione su cui focalizzarsi, come la rabbia, la tristezza o la paura.

2. Definire la scala e il ciclo emotivo

Si presenta il termometro, spiegando che la scala va da 1 (emozione minima) a 10 (massima intensità). Si introduce anche l’idea dello scivolo: le emozioni salgono piano piano, ma poi scendono gradualmente, proprio come scivolare giù.

3. Collocare l’emozione sulla scala

Il bambino viene invitato a riflettere su dove si trova in quel momento. Ad esempio: “Oggi, quanto sei arrabbiato da 1 a 10?”

4. Esplorare i segnali dell’emozione

Una volta individuato il livello, si chiede al bambino di descrivere cosa sente nel corpo o cosa pensa quando si trova a quel livello. Questo aiuta a collegare emozioni, pensieri e sensazioni fisiche.

5. Trovare strategie per “scendere”

Se l’emozione è troppo intensa, si lavora su tecniche per abbassare la “temperatura”, come fare respiri profondi, disegnare, ascoltare musica o parlare con una persona fidata.