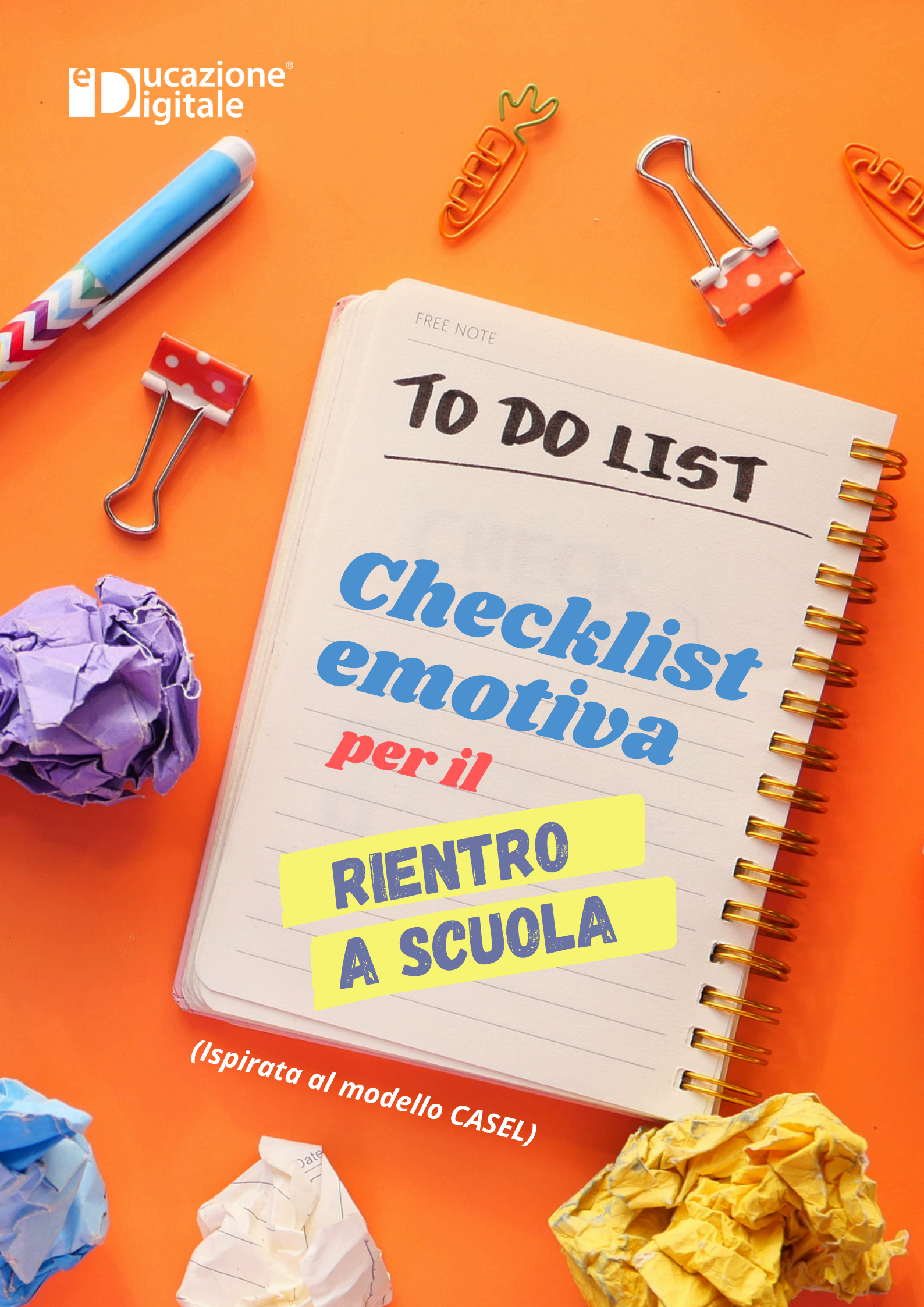
eDucazione Digitale®



Checklist emotiva per il RIENTRO A SCUOLA

(Ispirata al modello CASEL)

1. Consapevolezza di sé

- *So riconoscere **come mi sento** rispetto all'inizio dell'anno scolastico*
- ***Riesco a dare un nome alle emozioni** che sto provando (ansia, entusiasmo, stanchezza...)*
- *So quali **pensieri o aspettative** influenzano il mio stato d'animo*
- *Mi ricordo di essere umano/a: **accetto** anche la stanchezza o l'incertezza come parte del processo*

eDucazione Digitale®

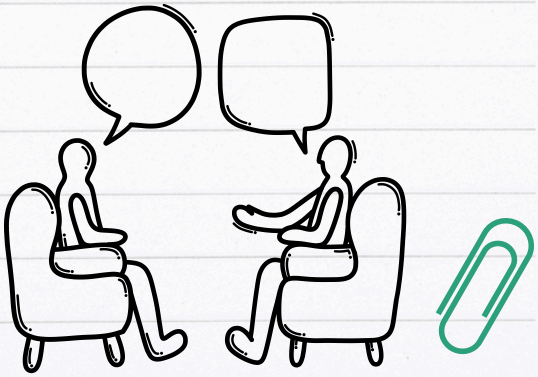
2. Gestione di sé

- [ ] *Ho almeno una **strategia** per calmarmi nei momenti di stress (respiro, pausa, movimento...)*
- [ ] *Ho fissato un **obiettivo realistico** per le prime settimane (es. creare un clima accogliente)*
- [ ] ***Evito** di caricarmi di **troppe aspettative**: riprendo con gradualità*
- [ ] *Mi concedo tempo per **recuperare energie**, anche nella routine quotidiana*

RECYCLED PAPER

3. Consapevolezza sociale

- *Ricordo che colleghi/e, studenti e famiglie vivono **emozioni diverse** dalle mie*
- *Mi impegno a **osservare con empatia** i segnali emotivi di chi mi sta intorno*
- *Sono pronto/a ad **accogliere** anche chi rientra con difficoltà o disagio*

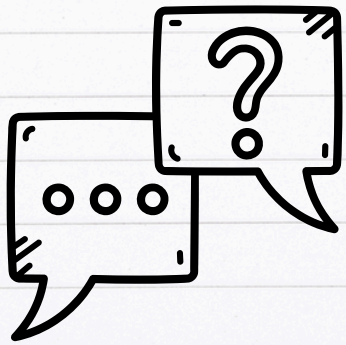


RECYCLED PAPER

eDucazione Digitale®

4. Capacità relazionali

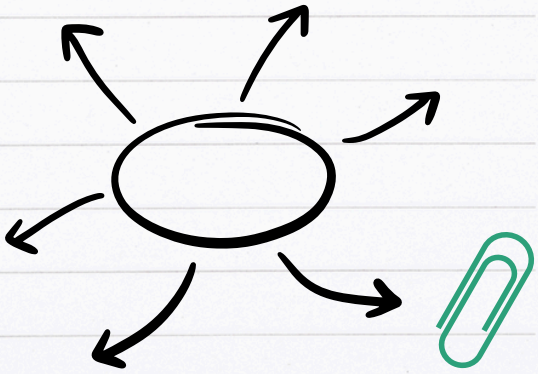
- [ ] *Ho in mente almeno un'attività per **favorire la conoscenza reciproca** in classe*
- [ ] *So a chi posso **chiedere supporto** se ho bisogno di confronto o ascolto*
- [ ] *Mi impegno a **costruire un clima di fiducia e rispetto**, a partire dalle piccole interazioni quotidiane*



RECYCLED PAPER

5. Decisioni responsabili

- *Rifletto sulle mie scelte didattiche considerando il **benessere emotivo della classe***
- *Valuto quando è il momento di rallentare, **cambiare metodo**, ascoltare di più*
- *So che posso educare anche con l'**esempio**: mostrando come si gestisce un'emozione o si affronta una difficoltà*



RECYCLED PAPER

FREE NOTE
TO DO LIST
Suggerimento pratico:
Stampala, tienila sulla scrivania, o rileggila all'inizio di ogni settimana di settembre. Può essere anche un esercizio da condividere con studenti o colleghi per aprire un dialogo autentico sul benessere scolastico.
Educazione Digitale®
ti mette a disposizione tantissimi percorsi didattici e strumenti gratuiti.
Vuoi un esempio?
LE PAROLE DEL BENESSERE
iscriviti alla piattaforma
e scoprili tutti!
www.educazionedigitale.it