



Via San Cristofaro, 56 - 80055 Portici (Na) Tel. e Fax 0812137412 - C.F. 80051400630

e-mail: naic8bp001@istruzione.it - naic8bp001@pec.istruzione.it

I.C. 3 PORTICI DON PEPPE DIANA
PORTICI (NA)

Prot. 0008168 del 05/12/2025

IV-1 (Uscita)

Oggetto: Protocollo prevenzione e gestione delle crisi comportamentali a scuola

Le crisi comportamentali *“possono manifestarsi in ragazzi con disturbi certificati, quali i disturbi dello spettro autistico, i disturbi dell’attenzione e iperattività (ADHD/DDAI), i disturbi oppositivo-provocatori, i disturbi della condotta; in ragazzi con disabilità intellettive importanti, o con rilevanti problemi comunicativi e linguistici. Tuttavia possono presentarsi anche in bambini o ragazzi con problematiche sociali complesse, che abbiano subito esperienze traumatiche, che vivano relazioni familiari gravemente conflittuali, che abbiano difficili storie di pre-adozione alle spalle, come pure in ragazzi esposti a modelli comportamentali violenti, reattivi, aggressivi. “*

Il nostro Istituto ha predisposto dei modelli da utilizzare qualora i docenti si trovino alla presenza di alunni che manifestano crisi comportamentali esplosive. I seguenti modelli devono essere completati e utilizzati per garantire tracciabilità, coerenza e una gestione condivisa ed efficace.

- **Modello A** - Verbale di descrizione di una crisi comportamentale
- **Modello B** - Analisi funzionale della crisi comportamentale
- **Modello C** - Prevenzione delle crisi comportamentali (da utilizzare solo per alunni certificati, nelle tabelle ci sono degli esempi che, nella compilazione, andranno cancellati)
- **Modello C 1** - Monitoraggio- Valutazione-Implementazione-Revisione del piano di prevenzione (solo per alunni certificati, nelle tabelle ci sono degli esempi che, nella compilazione, andranno cancellati)
- **Modello C 2** - Scheda di autoriflessione alunno (da compilare solo per gli alunni più grandi e a discrezione dei docenti)

In caso di alunno certificato:

Il piano di prevenzione viene allegato al PEI dell’alunno in data

In caso di alunno con Disturbi Specifici dell’Apprendimento e/o Bisogni Educativi Speciali

Il piano di prevenzione viene allegato al PDP dell’alunno in data

Per la “Prevenzione delle crisi comportamentali” e per ulteriori approfondimenti si rimanda alla circolare n°39 del 24/09/2025 prot.n° 0005673

MODELLO A

VERBALE DI DESCRIZIONE DI UNA CRISI COMPORTAMENTALE

alunno:	data:	osservatore/osservatori
----------------	--------------	--------------------------------

ORA DI INIZIO DELLA CRISI	
ORA DI FINE DELLA CRISI	
È STATA CHIAMATA LA FAMIGLIA?	SÌ NO

L'alunno è certificato Legge 104/92?	SÌ NO	Codici ICD10 del CIS
L'alunno assume farmaci particolari?	SÌ NO	Se sì, dire quali
Se prende farmaci, sono stati segnalati possibili effetti collaterali	SÌ NO	Se sì, dire quali
L'alunno soffre di particolari problemi di salute (non rientranti nella categoria precedente)?	SÌ NO	Se sì, dire quali
Se ci sono problemi di salute, la scuola è stata avvisata di particolari fragilità derivanti dalla patologia?	SÌ NO	Se sì, dire quali
L'alunno ha segnalazioni psicologiche o psichiatriche con richiesta dei curanti di predisposizione di un PDP?	SÌ NO	Se sì, riportare problema segnalato
Se c'è una segnalazione, cosa indicano i curanti per quanto riguarda il comportamento dell'alunno?		
L'alunno e/o la sua famiglia sono in carico ai servizi sociali?	SÌ NO	Se sì, riportare problema segnalato

I servizi sociali hanno segnalato alla scuola problemi particolari riguardanti il comportamento dell'alunno?	SÌ NO	Se sì, dire quali
Vi sono accordi pregressi tra scuola e: - Famiglia - Servizi sociali - Curanti	SÍ NO	Se sì, dire quali

Descrizione del contesto in cui è avvenuta la crisi			
Locali scolastici	aula della propria classe	Corridoio	bagno
	palestra	Mensa	Ingresso
	scale	Cortile o giardino	Laboratorio di ...
	biblioteca	Aule di altre classi	Altro...
Attività scolastica in corso	Lezione frontale	Intervallo	Educazione fisica
	Spostamento tra ambienti	Esercitazione	Lavoro di gruppo
	Lavoro individuale	Compito in classe	pranzo

Mezzo di trasporto scolastico	Pullmino scolastico	Pullman per gita

Contesto extrascolastico ma durante una attività scolastica	Visita didattica (dove e a fare che cosa)	Per strada durante uno spostamento con la classe	Campo sportivo
	teatro	
Altri contesti (descrivere)			

comportamento	Livello di intensità del comportamento:				durata in minuti
	basso	medio	alto	altissimo	
Urla					
Calcio					
Morde se stesso					
Morde gli altri					

Salta					
Strattona i compagni					
Tira pugni contro persone					
Tira pugni contro oggetti					
Si strappa i capelli					
Strappa i capelli ad altri					
Sbatte la testa contro il muro o il pavimento o ad oggetti					
Si strappa i vestiti					
Strappa i vestiti ad altri					
Si graffia					
Graffia gli altri					
Utilizza un linguaggio volgare, lancia insulti					
Minaccia gli altri					
Minaccia di uccidersi					
Distrugge oggetti					
Lancia oggetti senza mirare a qualcuno					
Lancia oggetti contro gli altri					
Aggredisce sessualmente					
.....					
.....					

Analisi delle condizioni fisiche dell'alunno durante e dopo la crisi

Descrizione	Intensità				
	bassissima	bassa	media	Alta	Altissima
Diventa rosso					
Diventa pallido					
Respira velocemente					
Sbava					
Vomita					
Trema					
Diminuisce il livello di coscienza (fino allo svenimento)					
Sanguina da ferite autoinferte o casuali					
riporta lividi o contusioni					
.....					

Analisi dei danni fisici e dei danni ad oggetti causati dalla crisi

Descrizione dei danni	quantificazione	osservazioni
Al termine della crisi, l'alunno presenta lividi o ferite? Se sì, dire quali		
Sono state necessarie medicazioni effettuate a scuola?		
Sono state necessarie medicazioni effettuate da personale del 118 o del pronto soccorso?		
L'alunno ha danni agli abiti?		
Vi sono danni ad oggetti personali dell'alunno (occhiali, tablet,)		
Ferite o contusioni riportate da docenti (specificare quali e subite da chi)		

Ferite o contusioni riportate da allievi (specificare quali e subite da chi)		
Ferite o contusioni riportate da altre persone presenti in contesti extrascolastici		
Le ferite hanno richiesto intervento sanitario? (pronto soccorso, 118, medico di famiglia,)		
Ci sono referti medici?		
Rottura di vetri		
Rottura di sedie		
Rottura di tavoli		
Rottura di armadi		
Rottura di porte		
Danni a dotazioni informatiche		
Danneggiamento di libri della scuola		
Danneggiamento di libri di altri alunni		
Danni a capi di vestiario dell'alunno		
Danni a capi di vestiario del personale scolastico		
Danni a capi di vestiario di altri alunni		
Danni a oggetti di terze persone estranee alla scuola		
.....		

Descrizione di come è iniziata e di come si è conclusa la crisi	
Ci sono stati segnali di agitazione o di conflitto prima che esplodesse la crisi? Se sì, descriverli	
Nelle ore precedenti la crisi, ci sono stati segnali di aumento della tensione, dello stress, rifiuto del lavoro, contrasti con qualcuno? Se sì, descrivere	
Se c'è stato aumento di tensione o di rabbia o manifestazioni di insofferenza, o aumento di stress, sono state attuate procedure di decompressione?	

Se sì, dire quali e con quale esito	
La famiglia ha segnalato aumento di tensione o crisi di rabbia, o panico o altro? Se sì, riportare cosa ha comunicato la famiglia	
Cosa stava facendo esattamente l'alunno nel momento in cui è scattata la crisi?	
Cosa stavano facendo i compagni?	
Come si sono comportati i compagni durante la crisi? Fare una descrizione specifica	
Quali e quanti adulti sono intervenuti durante la crisi?	
Cosa ha fatto ciascuno di loro?	
Chi ha parlato con il ragazzo?	
Cosa gli è stato detto?	
Quali indicazioni sono state date ai compagni e da parte di chi?	
Qualcuno ha cercato di fermare fisicamente l'alunno?	
Se sì cosa ha fatto esattamente?	
Qual è stato l'esito di questo intervento?	
Se nessuno ha cercato di fermare fisicamente l'allievo, dire perché	
L'alunno è stato spostato in altro luogo fisico durante o dopo la crisi?	
DATA DI COMPILAZIONE	
FIRMA/FIRME	

LA FAMIGLIA È STATA VERBALMENTE INFORMATA:

Durante la crisi

Subito dopo la crisi

Entro la fine della giornata scolastica

Chi ha contattato la famiglia?

SECONDO QUANTO DEFINITO DAL PIANO GENERALE, LA PRESENTE SCHEDA COMPILATA PER LE PARTI DI INTERESSE, ENTRO LE 24 ORE SUCCESSIVE ALLA CRISI, VIENE:

- Allegata al registro
- Inviata al Dirigente Scolastico secondo le modalità di trasmissione previste dal Piano Generale
- Inviata alla famiglia secondo le modalità di trasmissione previste dal Piano Generale

DATA _____

NOME E FIRMA LEGGIBILE DI CHI HA PROVVEDUTO AGLI ADEMPIMENTI SOPRA RIPORTATI

Modello B

Analisi funzionale della crisi comportamentale

Alunno:	
Riferimento: scheda di analisi della crisi comportamentale in data:	
Descrizione sintetica del contesto in cui si è verificata la crisi, sulla base della descrizione effettuata nella scheda	
Cosa è accaduto subito dopo la crisi:	
Il ragazzo ha evitato qualcosa che poteva non volere o voler fare?	
Ci potevano essere elementi di disturbo sensoriale nel contesto? (luci pulsanti, rumori, confusione, urti, condizioni non strutturate, persone in movimento veloce, odori, ...)	
Il ragazzo ha ottenuto qualcosa che poteva desiderare (e che magari gli era stato negato o gli era stato chiesto di posporre)?	
C'era tensione nel contesto? Qualcuno litigava? Qualcuno è stato aggressivo nei suoi confronti?	
L'alunno ha ottenuto attenzione in un momento in cui era lasciato ad agire in autonomia? Dagli insegnanti? Dai compagni?	
L'alunno stava cercando di convincere qualcun altro a fare qualcosa e ne ha ricevuto in rifiuto?	
L'alunno si è trovato in una situazione inaspettata?	
L'alunno poteva avere una necessità fisica che non era in grado di esprimere? (sete, fame,	



Via San Cristoforo, 56 - 80055 Portici (Na) Tel. e Fax 0812137412 - C.F. 80051400630

e-mail: naic8bp001@istruzione.it - naic8bp001@pec.istruzione.it

stanchezza, ...)	
L'alunno si è trovato in una situazione nuova per lui, che non sapeva gestire?	
C'era qualche insegnante nuovo?	
L'alunno stava facendo qualcosa di molto difficile per lui?	
Ci si trovava in un momento della vita scolastica che poteva creargli ansia (un compito in classe per cui non si era preparato, una interrogazione a sorpresa)	
L'alunno era stato appena rimproverato per qualcosa?	
L'insegnante gli stava assegnando una nota sul diario?	
L'alunno era stato deriso o preso di mira dai compagni?	
L'alunno era stato lasciato senza indicazioni o impegni e non sapeva cosa fare?	
.....	

E' possibile utilizzare strumenti di analisi diversi dalle tabelle preimpostate, purché ci si premuri di evidenziare i punti salienti dell'analisi e della ipotizzata prevenzione.

MODELLO C

PREVENZIONE DELLE CRISI COMPORTAMENTALI

alunno:	data di estensione del documento	Approvato dal Consiglio di Classe in data Approvato dalla famiglia in data Approvato dai curanti in data ...
Allegati:	scheda di analisi della crisi (Modello A) Scheda di analisi della funzione (Modello B)	

	ANALISI	OBIETTIVI per il periodo dal ... al
FUNZIONE INDIVIDUATA COME PRIORITARIA	<i>Esempi:</i> <i>Funzione comunicativa dei propri bisogni</i> <i>Funzione di evitamento di iperstimolazione sensoriale</i> <i>Funzione di scarico della tensione</i>	<u><i>Esempi di obiettivi per l'alunno:</i></u> <i>Imparare ad usare le carte per dire STOP e per chiedere di andare in bagno (uso della CAA)</i> <i>Uso di cuffie per attutire i suoni disturbanti</i> <i>Imparare ad usare un "kit" di decompressione (calm down kit) personalizzato</i> <i>Uso di strumenti per lo sviluppo della consapevolezza dei propri vissuti emotivi (termometro della rabbia, carte delle emozioni, ...)</i>

MODIFICHE CONTESTO APPORTARE	AL DA	<i>Esempi: Ambiente scolastico più ordinato Eliminazione/attenuazione delle fonti di stimolazione sensoriale eccessive Regole di comportamento semplici e chiaramente elencate sulla parete Riorganizzazione della classe in "angoli" di lavoro o di relax diversi Uso del timer</i>	<u><i>Esempi di obiettivi per i docenti:</i></u> <i>Dare regole alla classe sui momenti di transizione (evitare resse, confusione, spintoni, urli) Predisposizione di calendari delle attività giornaliere Consentire l'uso di cuffie per attutire i suoni disturbanti Collocazione del banco lontano dalla finestra per evitare distrazioni Proibizione di modalità comunicative aggressive nel contesto scolastico </i>
MODIFICHE NELL'ORGANIZZAZION E DEL LAVORO SCOLASTICO		<i>Esempi: Definire unità di lavoro compatibili con i tempi di attenzione dell'alunno</i>	<u><i>Esempi per i docenti:</i></u> <i>Programmare unità di lavoro di durata massima di 15 minuti Intervallare i compiti a tavolino con altri che prevedano movimento: svolgimento di compiti del tipo recapitare la posta interna, ...</i>

	<p><i>Consentire all'alunno di partecipare ad attività a lui congeniali svolte anche da altre classi</i></p> <p><i>Potenziare le attività motorie</i></p> <p><i>Potenziare le attività musicali e/o artistiche</i></p> <p>....</p>	<p><i>Attivazione di percorsi a classi aperte: il giovedì dalle 15 alle 16 musica con la 2° B</i></p> <p><i>Partecipare alle attività di educazione fisica il venerdì dalle 9 alle 10 con la classe 1° F</i></p>
MODIFICHE NELLE RISPOSTE ADULTI E DEI COMPAGNI	<p><i>Esempi:</i></p> <p><i>Evitare di affrontare l'alunno con modalità aggressive</i></p> <p><i>Usare sempre un tono di voce pacato</i></p> <p><i>Usare un linguaggio corporeo non ostativo</i></p> <p><i>Calibrare i NO ma, una volta pronunciati, mantenerli a qualsiasi costo</i></p> <p><i>Evitare di confermare i comportamenti negativi, come dare attenzione se richiesta in modo negativo, oppure cedere di fronte ad una crisi</i></p> <p><i>Fare attenzione a non identificare mai l'alunno con i suoi comportamenti</i></p> <p>-</p>	
MODIFICHE NELL'INSEGNAMENTO	<p><i>Esempi:</i></p> <p><i>Privilegiare il lavoro di gruppo</i></p> <p><i>Fornire a tutti occasioni per dimostrarsi bravi in qualcosa</i></p>	<p><u><i>Esempi per i docenti:</i></u></p> <p><i>Inserire l'alunno in un gruppo di compagni cooperanti per lo svolgimento del seguente compito (dal giorno ... al giorno ...)</i></p> <p><i>L'alunno realizza una compilation musicale che poi presenta ai compagni</i></p>

	<p><i>Sfruttare la pluralità dei linguaggi soprattutto con le nuove tecnologie</i></p> <p><i>Utilizzare metodologie peer-to-peer</i></p> <p><i>Utilizzare Token Economy come rinforzo dei comportamenti positivi</i></p> <p><i>Utilizzo di scene di film per mostrare comportamenti socialmente adeguati ovvero quelli inadeguati</i></p>	<p><i>(dal giorno al giorno ...)</i> Con l'uso della Lavagna interattiva l'alunno inserisce immagini sulla compilation musicale da lui realizzata. Le immagini si riferiscono al periodo storico studiato al momento oppure a corredo della lezione di scienze naturali sugli uccelli migratori inserisce immagini di uccelli migratori in volo, oppure</p> <p><i>L'alunno X per il periodo dal ... al sarà il tutor di Y per sostenerlo nelle procedure di scarico delle tensioni.</i></p> <p><i>L'alunno riceve un token ogni volta che chiede una cosa "per favore", ogni volta che chiede di andare in bagno anziché andarci e basta,</i></p> <p><i>Nel periodo dal ... al .. chiedere agli alunni della classe quali scene collegano a comportamenti socialmente adeguati/inadeguati Esaminarle in classe con la lavagna interattiva in modo da registrare i commenti degli alunni</i></p>
Procedure di estinzione del comportamento	<p><i>In caso l'alunno desideri attenzione, valutare la possibilità di ignorare le crisi non gravi</i></p>	<p><i>Individuare con precisione le situazioni in cui ignorare è possibile e opportuno per questo alunno</i></p>



Via San Cristofaro, 56 - 80055 Portici (Na) Tel. e Fax 0812137412 - C.F. 80051400630

e-mail: naic8bp001@istruzione.it - naic8bp001@pec.istruzione.it

	<i>Evitare di rendere premiante la crisi</i>	<i>Dopo la crisi, effettuate le procedure di "distensione", riprendere da dove si era lasciato. Dare all'alunno la possibilità di esprimersi e di chiedere, in ogni caso disporre le cose in modo da ottenere un risultato positivo</i>
.....		

IMPEGNI DELLA FAMIGLIA

La famiglia, consultata in data ha espresso il seguente parere sul piano di prevenzione sopra riportato:

In collegamento a tale piano, consapevole della necessità di mantenimento di profili di comportamento omogenei tra tutti gli adulti, i familiari si impegnano a:

In caso di alunno certificato e/o seguito da clinici privati o pubblici (in contatto con la scuola)

CONSIDERAZIONI DEI CURANTI

Il dott. /la dott.ssa/ In data ha/hanno espresso il seguente parere sul piano di prevenzione sopra riportato:

In collegamento a tale piano, consapevole della necessità di definizione di interventi coordinati tra le istituzioni coinvolte, si impegnano come segue:

"don Peppino Diana"

Via San Cristoforo, 56 - 80055 Portici (Na) Tel. e Fax 0812137412 - C.F. 80051400630

e-mail: naic8bp001@istruzione.it - naic8bp001@pec.istruzione.it

È stata valutata la necessità di uso di farmaci per il controllo del comportamento?

SI' NO

Se sì, vi sono informazioni (ad esempio sugli effetti collaterali) che la scuola deve sapere?

In caso di intervento del 118 a seguito di una crisi molto rilevante o di un malessere importante, quali informazioni la scuola deve fornire al primo soccorso in relazione a tale farmaco o a tali farmaci?

In caso sia necessaria la somministrazione di farmaci a scuola, il protocollo relativo è stato avviato in data

"don. Peppino Diana"

Via San Cristofaro, 56 - 80055 Portici (Na) Tel. e Fax 0812137412 - C.F. 80051400630

e-mail: naic8bp001@istruzione.it - naic8bp001@pec.istruzione.it

In caso di coinvolgimento dei Servizi Sociali:

CONSIDERAZIONI DEI SERVIZI SOCIALI

I Servizi Sociali, nelle persone....

Nomi e cognomi delle persone coinvolte in rappresentanza dei Servizi Sociali

Hanno preso visione del presente piano di prevenzione e hanno espresso il seguente parere:

In collegamento a tale piano, consapevole della necessità di definizione di interventi coordinati tra le istituzioni coinvolte, si impegnano come segue:

Data: _____

MODELLO C 1

MONITORAGGIO - VALUTAZIONE - IMPLEMENTAZIONE - REVISIONE DEL PIANO DI PREVENZIONE

alunno:	data di estensione del documento	Approvato dal Consiglio di Classe in data Approvato dalla famiglia in data Approvato dai curanti in data ...
1° MONITORAGGIO	Data:	
Obiettivi fissati per l'alunno per il periodo di riferimento:	raggiunto SÌ - NO - IN PARTE	OSSERVAZIONI O COMMENTI
a)		
b)		
c)		
Attività svolte o in corso di svolgimento	risultati	OSSERVAZIONI O COMMENTI
a)		
b)		
c)		
Si sono manifestate altre crisi comportamentali?	SÌ /NO	Se sì, dire quante e richiamare le relative schede descrittive
Se si sono manifestate altre crisi, l'intensità è stata uguale, maggiore o minore?	Uguale Maggiore Minore	Osservazioni
È necessaria una implementazione del Piano?	SÌ /NO	Se sì, procedere con l'implementazione
È necessaria una revisione del Piano?	SÌ /NO	Se sì, procedere con la revisione

Analisi delle ragioni che richiedono una revisione del Piano		
In termini generali	In termini specifici	Modificazioni
È stato redatto in forma troppo generica	<i>L'obiettivo ... e l'obiettivo ... non erano individuati correttamente</i>	<i>Nuova stesura dell'obiettivo ... e dell'obiettivo</i>
non sono state correttamente e completamente programmate tutte le fasi e/o organizzate tutte le diverse responsabilità e compiti	<i>Dire quali e cosa</i>	<i>Nuova programmazione o organizzazione</i>
le persone coinvolte hanno idee diverse che non sono state esplicitate nel corso della stesura del piano	<i>Dire quali persone e quali idee</i>	<i>Che impegni prendono ora queste persone? Cosa è stato deciso?</i>
alcune persone coinvolte non hanno dato adempimento alle azioni concordate o non hanno rispettato le modalità di comportamento e/o di intervento	<i>Dire quali persone e quali idee</i>	<i>Che impegni prendono ora queste persone? Cosa è stato deciso?</i>
sono stati fissati obiettivi troppo ambiziosi	<i>L'obiettivo ... era troppo elevato</i>	<i>Nuova definizione dell'obiettivo</i>
le attività non sono state svolte per un tempo sufficiente o con modalità idonee	<i>Dire quali attività e perché</i>	<i>Soluzioni adottate</i>
non ci sono state le necessarie collaborazioni	<i>Dire quali attività e perché</i>	<i>Soluzioni adottate</i>
la famiglia non ha mantenuto in modo coerente gli impegni assunti (ad esempio in termini di non rendere premiante un comportamento negativo)	<i>Dire cosa e perché</i>	<i>Nuovi accordi con la famiglia</i>

le persone coinvolte hanno assunto compiti troppo gravosi per le proprie forze, capacità, possibilità	<i>Dire chi e quali compiti</i>	<i>Rimodulazione dei compiti in relazione alle possibilità effettive</i>
sono cambiate alcune persone e le persone nuove non sono state adeguatamente inserite nel percorso del Piano	<i>Dire quali</i>	<i>Indicare soluzioni adottate</i>
Alcune delle persone coinvolte non avevano adeguata formazione rispetto ai compiti assegnati	<i>Dire quali e perché</i>	<i>Soluzioni di formazione individuate</i>
....
Data e firme		
Data in cui il monitoraggio è stato condiviso con la famiglia		
Osservazioni della famiglia		
Data di inserimento nel Piano		

MODELLO C-2
Scheda di auto-riflessione

Alunno:		
classe		
data		
Io mostro questi comportamenti, soprattutto quando sono stressato:		
comportamento	Frequenza (spesso/di rado/mai)	motivazione
Vado in collera facilmente		
Rompo qualcosa		
Urlo contro qualcuno		
Reagisco subito senza pensare		
Scappo via		
Prendo a pugni oggetti o superfici		
Sbatto le porte		
Spingo via le persone		
Strattono le persone		
Uso parolacce		
Insulto le persone		
Colpisco me stesso		
Colpisco con forza le persone		
Bevo alcolici		
Altro		
Le cose che "Mi fanno scattare"		
Se gli altri non mi ascoltano		
Se c'è troppo rumore		
Se sono da solo		
Se non ottengo quello che voglio		
Se mi sembra che non mi capiscano		

Se mi annoio		
Se mi pare che gli altri ridano di me		
Se mi sento escluso		
Se non riesco a fare qualcosa che gli altri riescono a fare		
Se gli altri non fanno quello che dico		
Se mi sento troppo sotto pressione		
Se mi sento tradito		
Se aspettavo qualcosa che non succede		
Se qualcuno mi aggredisce verbalmente o fisicamente		
Se ho paura		
Se penso che gli altri pensano che io abbia paura		
Se mi sembra di non avere controllo su quello che accade		
Se si cerca di impormi qualcosa		
Se qualcuno tocca le mie cose		
Se sono geloso		
.....		
I miei segnali di allarme		
Divento rosso in faccia		
Sudo		
Stringo i pugni		
Digrigno i denti		
Alzo il tono della voce		
Vado vicinissimo a quelli che mi danno fastidio		
Comincio a agitarmi e mi muovo		
Respiro in modo affannoso		
Salto		
.....		

Quello che mi calma		
Potermene stare per conto mio		
Ascoltare la mia musica		
Disegnare		
Correre		
Fumare		
Bene alcolici		
Farmi un giro in moto/auto/bici		
Parlare con gli amici		
Fare sport		
Picchiare qualcuno		
Distuggere qualcosa		
Sfogarmi con qualcuno		
Suonare uno strumento		
Dipingere		
Andare al cinema		
Guardare un film in TV		
Farmi un giro a piedi		
Mangiare		
Vomitare		
Chattare		
Prendermela con qualcuno		
Insultare qualcuno sui social		
Parlare male di qualcuno		
Mettere zizzania tra le persone		
Lavorare manualmente		
Andare a pescare		
.....		
Cosa vorrei che gli adulti facessero quando entro in crisi		
Ascoltarmi		
Parlarmi con voce bassa		
Darmi una pausa per stare per conto mio		
Lasciarmi andare a correre		
Lasciarmi in pace in camera mia		

.....		
Cosa gli adulti non dovrebbero fare quando entro in crisi:		
Urlarmi contro		
Ricordarmi le regole		
Dirmi che sono malvagio		
Farmi sentire in colpa		
Starmi addosso		
Toccarmi		
Deridermi		
....		
Cosa penso delle punizioni:		
Più mi puniscono più mi arrabbio		
Mi fanno sentire un eroe con i compagni		
Non me ne importa		
Più di tanto non possono farmi		
.....		