

# Emotion Awareness Questionnaire

## Il modo in cui mi sento...

Per favore scrivi il tuo nome.....La tua data di nascita.....

E se sei un ragazzo o una ragazza.....

Nelle pagine seguenti, troverai alcune brevi frasi. Ogni frase è un'affermazione su quello che provi o su che cosa pensi dei tuoi sentimenti. Puoi mettere una "X" su ciascuna frase, a seconda che per te sia "spesso vera", "a volte vera" o "non vera".

Scegli la risposta che ti descrive meglio. Puoi mettere una sola "X" per ciascuna frase. Se lo trovi difficile, scegli la risposta che descrive quello che provi la maggior parte delle volte. Bambini diversi hanno sensazioni e idee differenti sui loro sentimenti; per questo motivo, non ci sono risposte giuste o sbagliate, vogliamo solo sapere quello che pensi.

Prendiamo ad esempio questa frase:

"Quando non mi sento bene provo a dimenticarlo"

Se per te la frase è vera, metti una "X" su "Vero", come nell'esempio:

Non vero      A volte vero       Vero

Se per te la frase è vera solo a volte, metti una "X" su "A volte vero":

Non vero       A volte vero      Vero

Se per te la frase non è vera, metti una "X" su "Non vero":

Non vero      A volte vero      Vero

	Non vero	A volte vero	Vero
1. Spesso sono confuso o incerto su cosa provo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. È difficile spiegare a un amico cosa provo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Non è necessario che gli altri sappiano come mi sento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Quando ho paura o sono nervoso sento qualcosa nella pancia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. È importante sapere che cosa provano i miei amici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Quando sono arrabbiato o sto male cerco di capire perché	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. È difficile capire se sono triste, arrabbiato o qualcos'altro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Per me è difficile parlare con qualcuno di quello che provo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Quando sto male per qualcosa, spesso cerco di tenerlo per me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando sto male sento qualcosa anche nel mio corpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Non voglio sapere che cosa provano i miei amici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Quello che sento mi aiuta a capire che cosa è successo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Non so mai bene che cosa sto provando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Riesco a spiegare facilmente a un amico che cosa provo dentro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Quando sono arrabbiato o mi sento male cerco di nascondere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Quando ho paura o sono nervoso non sento niente nel mio corpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Se un amico sta male cerco di capire perché	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Quando ho un problema, mi aiuta sapere come mi fa sentire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Quando sto male, non so se sono triste, spaventato o arrabbiato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Quando sto male, cerco di non farlo vedere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Quando sto male per qualcosa mi sento diverso nel corpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Non mi interessa sapere cosa provano i miei amici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. È importante capire che cosa provo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Qualche volta sto male ma non so perché	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Quando mi sento male, sono solo affari miei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Quando sono triste, sento il mio corpo debole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Non vero	A volte vero	Vero
27. Di solito so cosa provano i miei amici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Voglio sempre sapere perché qualcosa mi fa stare male	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Spesso non so perché sono arrabbiato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Non sono in grado di sapere se una cosa mi farà stare male o no	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

***Per favore controlla di avere risposto a tutte le domande  
Grazie!***