

Appendix A: The Adapted Version of the Confidence-Building Diary (Spricigo, 2023)

Confidence-Building Diary

Prova a concentrarti su qualcosa di BELLO e POSITIVO legato allo studio e all'uso della lingua inglese. Questo ti servirà per aumentare la fiducia in te stesso/a e per motivarti a continuare nel tuo percorso di apprendimento linguistico anche quando incontrerai possibili difficoltà.

In questo diario, scrivi qualcosa di bello e positivo legato al tuo uso della lingua inglese. Pensa a come questo ti fa sentire riguardo la tua abilità di usare l'inglese.

Esempio:

Activity: *"I listened to a new song by my favourite English singer. I was able to recognise some of the words I learned at school last week."*

Feelings: *"I felt happy because I realised my progress in my listening skills."*

Ecco alcuni aggettivi positivi utili per esprimere i tuoi "feelings". Ovviamente, puoi usare anche altre espressioni.

	AGGETTIVO	TRADUZIONE
I felt... I was...	happy	felice
	joyful	gioioso/a
	glad	lieto/a
	thankful	riconoscente
	grateful	grato/a
	pleased	contento/a, soddisfatto/a
	peaceful	pacifico/a
	serene	sereno/a
	calm	tranquillo/a, calmo/a
	interested	interessato/a
	curious	curioso/a
	excited	eccitato/a, emozionato/a
	hopeful	speranzoso/a
	optimistic	ottimista
	proud	orgoglioso/a, fiero/a
	confident	fiducioso/a, sicuro/a
	amused	divertito/a
	inspired	ispirato/a
	stimulated	stimolato/a
	motivated	motivato/a
	surprised	sorpreso/a
	amazed	stupito/a, meravigliato/a
	appreciated	apprezzato/a
	close	vicino/a

Day n. ____	Week n. ____
<p>Activity:</p>	
<p>Feelings:</p>	

Reflection / Riflessione finale

Did the confidence-building diary motivate you? Why or why not?
Il confidence-building diary ti ha motivato/a? Perché sì o perché no?

Other than the confidence-building diary, what can you do to help yourself to maintain a positive attitude when you are learning a new language?
Oltre al confidence-building diary, cosa puoi fare per aiutarti a mantenere un atteggiamento positivo quando apprendi l'inglese?