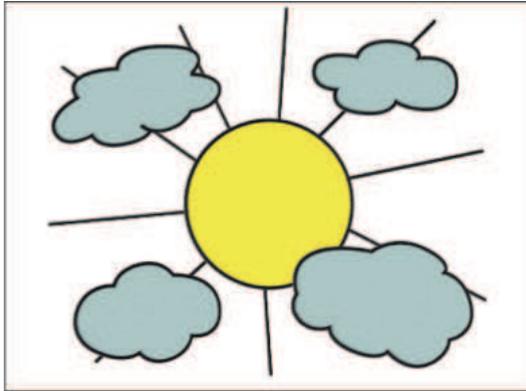


## *Dopo il libro*



Sole e Nuvole

Dobbiamo fare di tutto per pensare pensieri positivi quando le cose non stanno andando bene? No!! È troppo difficile. Ciò che dobbiamo fare è semplicemente non dare credito ai pensieri negativi e lasciarli andare, perché se noi non stessimo pensando pensieri negativi, ci sentiremmo naturalmente bene. Quando la nostra mente si calma e si libera dei pensieri stressanti, di rabbia e di preoccupazione, ci sentiamo meglio automaticamente. La nostra mente si rischiarisce e sensazioni di amore, pace mentale e saggezza (le nostre migliori idee) appaiono, senza sforzo da parte nostra. Dobbiamo solo guardare dentro noi stessi per sapere che è così.

*Quando i bambini ( e gli adulti!) lo capiscono, è molto potente e confortante per loro. Persino i bambini più insicuri e in difficoltà possono sperimentare un maggiore senso di calma nelle loro vite, una volta che realizzano che dentro sono perfettamente intatti e bellissimi. È solo il loro pensiero che può intralciarli.*

### **Materiali**

- ⌄ Cartoncini colorati (blu, giallo, bianco)
- ⌄ Pennarelli (giallo e grigio e altri colori)
- ⌄ Forbici, colla
- ⌄ Carta millimetrata
- ⌄ Scritta in bianco o colorata: Sole e Nuvole.

### **Istruzioni**

- ⌄ dividete la carta millimetrata in due metà. Da una parte disegna un sole e coloralo di giallo brillante e dall'altra parte disegna una nuvola e colorala di grigio.
- ⌄ Chiedi agli studenti di dire delle parole che descrivano come si sentono quando stanno bene, tipo: amore, felice, in pace. Scrivi quelle parole dentro il sole. Chiedete se qualcuno si sente anche intelligente o saggio quando sta bene e, se sì, aggiungete le parole nel sole. Spiegate che quelle parole rappresentano "i sentimenti del sole, sensazioni solari".
- ⌄ Poi chiedete agli studenti di scrivere delle parole o frasi che rappresentano "pensieri nuvolosi": per esempio: " Non piaccio a nessuno", "sono stupido" e emozioni tipo arrabbiato, preoccupato, spaventato, eccetera. Scrivete quegli esempi nelle nuvole.
- ⌄ Istruite gli studenti a creare un collage delle immagini di sole e nuvole con i cartoncini (oppure le scritte bianche di Sole e Nuvole) da usare per illustrare le loro "emozioni solari" e i pensieri nuvolosi. Nel sole gli studenti scrivono parole che descrivono come si sentono quando stanno bene. Nelle nuvole scrivono parole correlate con pensieri che fanno quando non si sentono bene. Fategli tagliare le nuvole e posizionatele parzialmente sul sole. Prima che incollino le nuvole sul sole chiedete loro quanta parte del sole vogliono che splenda ancora.
- ⌄ Gli studenti si scambiano a vicenda le immagini.

## Discussione

Questa lezione aiuta gli studenti a vedere, visivamente, il concetto che, nonostante le nuvole oscurino a volte temporaneamente il sole, tutti noi sappiamo che il sole è ancora lì. Parlate di come questa immagine rappresenti quello che avviene dentro di noi. Noi tutti abbiamo pensieri nuvolosi a volte, ma anche quando ciò avviene quei sentimenti "solari" sono sempre dentro di noi, solo che sono nascosti a volte da quegli altri pensieri. Proprio come il vero sole, i sentimenti "solari" non vanno mai via, qualunque cosa accada. Possono solo essere coperti da pensieri nuvolosi e allora non li sentiamo tutto il tempo! Rafforzate negli studenti il concetto che siamo noi a creare i nostri pensieri, qualunque cosa ci succeda. Sapere e ricordare che quei meravigliosi sentimenti e sensazioni sono sempre in attesa dentro di noi è molto calmante e confortante.

### Finestra informativa per le insegnanti:

- ⌄ Ora che gli studenti hanno acquisito un certo grado di comprensione a proposito del Pensiero e di una mente chiara, quando si verificano problemi di disciplina o quando gli studenti mollano o sono sfiduciati, potrà essere utile ricordare ciò che si è imparato in questo libro: "Tutto ciò che sta succedendo è che stai lasciando i tuoi pensieri agitati o di umore basso correre insieme a te e stai prendendoli seriamente e dimenticandoti che non sono reali. Così se sai che è solo il tuo pensiero e non è reale, puoi sentirti meglio di nuovo. E non dimenticare: i pensieri cambiano da soli; se aspetti finché sei più calmo, ti sentirai meglio e prenderai decisioni più sagge." (Nota: se il bambino non riesce a calmarsi da solo o da sola, l'insegnante potrebbe chiedergli di prendere una pausa dalla situazione, finché torni un modo di pensare più calmo e saggio. Allora il bambino potrà tornare con tutti gli altri.)
- ⌄ Solo perché gli studenti sono stati esposti al potere del pensiero, non significa che in ogni situazione che si verifica si ricorderanno tutto questo. Quando i bambini (e anche i genitori e gli insegnanti!) sono presi dalla situazione del momento e le loro emozioni sono intense, dimenticheranno tutto del Treno dei Pensieri e del fatto che noi facciamo meglio quando agiamo da un luogo di calma e pace mentale. Gli insegnanti possono ricordare agli studenti della relazione che esiste tra il modo in cui stiamo pensando, il modo in cui ci sentiamo e il modo in cui ci comportiamo (la catena pensiero-emozione-comportamento) e la differenza tra una mente calma e una mente confusa, agitata. Mentre gli studenti sintetizzano questa comprensione nelle loro vite, gli insegnanti dovrebbero trovare più facile far fronte a problemi di disciplina.

### Finestra informativa per le insegnanti di bambini con Difficoltà nell'apprendimento di competenze Sociali:

- ⌄ Bambini con Difficoltà nell'apprendimento di competenze sociali sperimentano livelli di ansia molto elevati rispetto a quanto succede a bambini con sviluppo neurotipico, quando coinvolti in situazioni sociali della vita quotidiana. L'ansia può condurre a problemi di comportamento che non provengono dal controllo volontario da parte dello studente, ma da una diversa elaborazione del Sistema Nervoso Centrale che colpisce la comprensione e la competenza sociale. Potranno servire più occasioni di insegnamento diretto e più conversazioni e molte ripetizioni perché queste lezioni abbiano un senso per questi bambini. Se c'è qualunque domanda su uno studente che abbia difficoltà a controllare il suo comportamento a causa di un livello permanente di ansia elevata, si consiglia di indirizzare il bambino ad un consulto per un trattamento più mirato e in sintonia con la situazione.
- ⌄ Molti bambini con disturbi nell'ambito dello spettro autistico hanno anche problemi sensoriali che interferiscono con la loro capacità di recuperare la calma alla stessa velocità con cui riuscirebbero i loro coetanei neurotipici. Il processamento delle informazioni che entrano nel sistema attraverso i sensi può infatti avvenire in maniera più lenta, disordinata e alterata in una moltitudine di modi differenti. Molti dei nostri studenti sono sovraccaricati da un

eccesso di stimolazione sensoriale e questo può condurre a pensiero agitato. Concedere ai nostri studenti il tempo per calmare il loro sistema sensoriale e aiutarli a trovare un luogo tranquillo per farlo può condurre a pensieri più calmi. Quando gli studenti hanno pensieri molto agitati, a volte parlarne può farli agitare ancora di più! Una volta che i bambini si sono calmati, possono esplorare meglio i loro pensieri agitati di quanto non riescano iniziando da agitati. Come minimo bisogna che gli insegnanti siano bene informate di queste difficoltà e di come le alterazioni del sistema biofisico possano interferire col pensiero e con le competenze sociali correlate. Dimostrare pazienza e fornire luoghi sicuri e tranquilli che aiutino questi bambini a riguadagnare la calma può migliorare i risultati del lavoro e facilitare l'apprendimento.

Per maggiori informazioni Google "Disturbo di Integrazione Sensoriale" o consultate il terapeuta Occupazionale della scuola (n.d.t: In Italia :lo Psicologo nella vostra Scuola.)