Il pensiero a mente calma contro il pensiero a mente arrabbiata

Il pensiero a mente calma contro il pensiero a mente arrabbiata
Ascoltare i pensieri attraverso una mente calma ci fa sentire e agire meglio rispetto all'ascolto di una mente arrabbiata.

Queste illustrazioni ci suggeriscono che possiamo assumere due tipi di pensiero. L'illustrazione a pagina 8 mostra che talvolta il nostro pensiero è calmo e ci fa star bene, come quanto si cavalca un onda o ci si immerge nel sole. Le nostre decisioni e le nostre idee migliori derivano da quel tipo di pensiero. L'illustrazione a pagina 10 mostra che a volte proviamo un tipo di pensiero opposto: rabbia e confusione. Sembra che alcuni bambini nell'immagine stiano spingendo o si stiano afferrando. Dall'alto il ragazzino sta osservando tutto e non sa cosa pensare dell'intera situazione - ma sa di non sentirsi a suo agio.

Il fulcro in questo caso sta nella presa di prospettiva. Esistono tanti modi per pensare a qualunque situazione, esattamente come i tanti colori di un prisma. Il ragazzino potrebbe arrabbiarsi perche alcuni dei bambini non si stanno comportando come dovrebbero. Potrebbe spaventarsi perché essi potrebbero cominciare a spingere e ad afferrare lui subito dopo. Oppure, potrebbe stare calmo e ignorare queste sensazioni, che gli sono giunte dal pensiero e, al contrario, continuare a sentirsi bene. Potrebbe voler fare qualcosa per aiutarli. Sono tutti esempi di varie possibilità di pensiero all'interno della stessa situazione. Molti di questi bambini in attesa di un gelato non sembrano avere una mente calma. Mentre il ragazzino li osserva, sta a lui di rimanere calmo o diventare irritato. Sarà il suo pensiero su quella particolare situazione a determinare come si sentirà e agirà.

Noi siamo sempre responsabili di come scegliamo di agire e tutto deriva dal nostro pensiero. Cosa ne facciamo dei pensieri che ci entrano in mente? Siamo nella posizione di crederci oppure no. Tuttavia se ci fidiamo e seguiamo il nostro pensiero quando siamo adirati, di solito ci renderà le cose più difficili. L'illustrazione di pagina 12 mostra cosa può accadere nella stessa scena, quando ognuno agisce in modo tranquillo.

Attività: Il Barattolo coi Brillantini (adatto ai bambini della scuola materna fino alla prima elementare)

Materiale:

Un contenitore o un barattolo con tappo
Una manciata di brillantini (i colori scuri funzionano meglio)*
Un cucchiaio di sciroppo di mais (per addensare l'acqua)
Etichetta: "Il Barattolo coi Brillantini"

*Nota: come alternativa si può utilizzare del fango nell'acqua, che tuttavia impiega a lungo per depositarsi, mentre i brillantini lo fanno in poco tempo.

Istruzioni:

- L'insegnante prepara un Barattolo coi brillantini (simile ad una palla di vetro con la neve) riempiendo in anticipo il contenitore con acqua, sciroppo di mais e brillantini. Poiché il barattolo verrà scosso più volte, fissare il coperchio del barattolo con del nastro adesivo!
- Presentate alla classe il Barattolo coi brillantini. Fatelo passare tra i bambini affinché lo osservino.
- Spiegate che il Barattolo coi brillantini rappresenta il nostro pensiero. Chiedete ai bambini di pensare ad una volta in cui si sono sentiti davvero calmi o in pace. Mentre i bambini descrivono i loro pensieri e le loro sensazioni di calma tenete il barattolo fermamente, in modo che i brillantini si depositino sul fondo.
- Chiedete poi ai bambini di descrivere una volta in cui si sono sentiti davvero turbati o arrabbiati. Questa volta scuotete con forza il Barattolo coi Brillantini per rappresentare loro "un pensiero contrastato". Chiedete ai bambini se secondo loro agire quando essi hanno pensieri confusi sia un buon momento. **
- Indicate ai bambini che quando il Barattolo coi brillantini è fermo, il materiale che vi è mescolato dentro si deposita e diventa limpido da solo. Mentre appoggiate il barattolo, mostrate loro alcuni respiri profondi,per dimostrare come possiamo aiutarci a calmare il corpo quando siamo alterati. Discutete del fatto che, prima o poi, proprio come il Barattolo coi brillantini si stabilizza, si calma e l'acqua si schiarisce se non viene disturbata, così la nostra mente e il nostro corpo si assesteranno da soli. Chiedete ai bambini se pensano che agire, quando le loro menti sono calme e sgombre, possa essere un buon momento, piuttosto che farlo quando hanno dei pensieri alterati [o una mente infangata].
- Fate in modo che il Barattolo coi brillantini sia disponibile affinché i bambini possano prenderlo e scuoterlo se necessario quando si sentono di avere delle sensazioni contrastate. L'etichetta potrà essere utilizzata come promemoria visivo.

** Nota: se utilizzerete del fango, diventa un buon esempio chiamare questo tipo di pensiero "pensiero infangato" in contrapposizione al pensiero chiaro. Potrete inoltre utilizzare questo termine se direte ai bambini di immaginare che i brillantini siano come il fango.

Istruzioni:

★ Indicate la parte bassa dell'illustrazione a pag. 10.

★ Chiedete agli studenti cosa pensino che stia accadendo ai bambini che sono in attesa di comprare un gelato; considerate le idee proposte dagli studenti. Quando avranno finito, spiegate loro che il vostro pensiero vi sta dicendo che sembra come se una coppia di quei bambini stia cercando di spinger in modo da passare avanti nelle coda ed uno potrebbe essere pronto a litigare.

★ Testate i pensieri degli studenti su questa situazione:
- Come ti sentiresti se qualcuno ti spingesse mentre sei in coda?
- Se ti senti arrabbiato cosa faresti? Come ti comporteresti?
- Se sentissi (citare ciò che essi vi dicono), cosa faresti? Come ti comporteresti? Non è interessante che le persone farebbero cose diverse, solo perché hanno provato sentimenti differenti?
- Vi ricordate da dove arrivano le sensazioni? (Dai nostri pensieri).

★ Portate l'attenzione sul ragazzino in cima alla pagina. Spiegate che forse si sta interrogando su tutto ciò e il prisma rappresenta i tanti pensieri che potrebbe avere. Sta prendendo le distanze a mente serena, osserva la situazione e si chiede: "Cosa farei se venissi spinto mentre sono in coda"?

★ Ponente agli studenti delle domande su quelli che sono i loro pensieri e i loro sentimenti (es. i loro punti di vista):
- Come sarebbero diversi i suoi sentimenti se la sua mente fosse calma oppure se la sua mente fosse nello stesso stato dei bambini in coda?
- Cosa pensate che farebbe se la sua mente fosse calma?
- Cosa pensate che farebbe se la sua mente fosse in confusione o fosse alterata?
- Come pensate che sia lo stato d'animo dei bambini che stanno spingendo e litigando?

★ Passate a pag. 12 e discutete questa illustrazione che riproduce una situazione simile
- Come pensate che sia lo stato d'animo dei bambini?
- Come pensate che si stiano sentendo?
- Quale potrebbe essere la relazione tra una mente tranquilla e il modo con cui si sentono quei bambini?
- Pensate che i bambini potrebbero mettersi nei guai se la loro mente è tranquilla?
- Cosa pensate che potreste fare quando la vostra mente non è calma?
- Che strategia potreste utilizzare per riacquistare la calma oppure la vostra mente si calma da sola?

Discussione

Possiamo fidarci di quello che pensiamo quando ci sentiamo tranquilli. Sono quelli i pensieri su cui possiamo contare. In quei momenti siamo al meglio di noi e ci arrivano le migliori idee. Quando siamo irritati o adirati o spaventati, i nostri pensieri vanno in confusione. Quando ci sentiamo in questo modo è opportuno attendere e riacquistare la calma prima di agire, per non causare nessun danno e non metterci nei guai. Attendere alcuni minuti prima di dire o fare qualunque cosa, in modo da permettere a voi stessi di calmarvi o fare alcuni respiri profondi, sono alcune delle strategie per calmarsi.

Barra Laterale per gli insegnanti che si occupano di bambini con difficoltà di apprendimento sociale

I bambini normalmente vengono al mondo con un cervello cognitivo che evolve lungo il sentiero dello sviluppo, passando da una comprensione concreta ad una più ricca di sfumature. Esso include capacità precoci di riferimento sociale quali per esempio l'attenzione congiunta ("Guarda, c'è un coniglio nel giardino di fronte casa"!), in cui il bambino comprende che anche gli altri possono indicargli delle informazioni utili, importanti o interessanti, fino a capacità sociali più sofisticate quali l'essere in grado di leggere il linguaggio non verbale o cogliere il sarcasmo o le insinuazioni degli altri.

Tuttavia, i bambini con disturbi dello spettro autistico e altri con deficit socio-cognitivi potrebbero non avere lo stesso "collegamento diretto" sociale nel loro cervello. A questi bambini mancheranno molti, talvolta tutti quei segnali sociali che noi adulti, diamo per scontato che comprendano. Essere in grado di calarsi nel punto di vista di un'altra persona è un'abilità tutt'altro che indifferente. L'assunzione di prospettiva va di pari passo con la capacità di empatizzare con le emozioni degli altri. Spesso questi bambini fanno fatica a comprendere cosa intendano dire realmente le persone e/o a leggerne il loro linguaggio corporeo e le espressioni del volto e, a livello più elementare, a comprendere che i pensieri delle persone sono diversi gli uni dagli altri.

Con i bambini più piccoli, il nostro obiettivo è quello di introdurre un'assunzione di prospettiva per quanto attiene al singolo bambino. Incoraggiamo i bambini ad esplorare i propri pensieri e sentimenti in relazione al mondo che li circonda. Con i bambini più grandi, allarghiamo la consapevolezza per includere i pensieri ed i sentimenti degli altri. All'interno della vostra classe, se gli studenti mostrano difficoltà a comprendere una qualunque delle domande precedenti che presuppongono "il mettersi nei panni di qualcun altro", vi incoraggiamo ad approfondire maggiormente l'assunzione di prospettiva, incluso i diversi livelli di tale capacità in ogni individuo, come descritto nel dettaglio nel libro di Michelle Garcia Winner Thinking About YOU Thinking About ME. Troverete inoltre degli articoli utili nella sua pagina Internet: www.socialthnking.com.