Il treno dei Pensieri

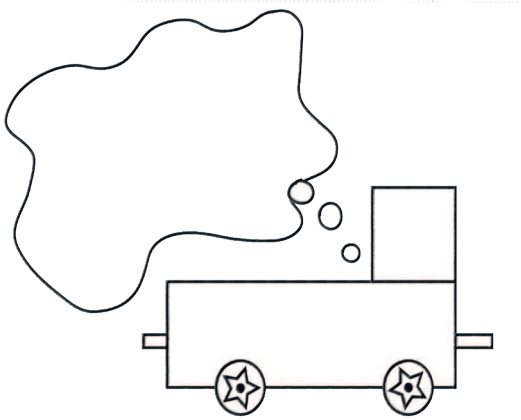
Il bambino stava ritornando a casa pensando alla sua giornata. Molto era successo. Ne stava ricordando i differenti momenti - qualcuno era buono e altri non così buoni. Se ci accade di fare pensieri piacevoli su ciò che è accaduto, ci sentiamo bene. Se facciamo pensieri preoccupati, arrabbiati o spaventati, ci sentiremo preoccupati, arrabbiati o impauriti. Non è ciò che accade che ci fa sentire in un modo o in un altro, è il modo in cui pensiamo ciò che accade che crea le sensazioni che proviamo. Che Potere! Possiamo insegnare ai bambini che hanno il potere di lasciar andare i pensieri che non li fanno sentire bene. Quando le persone si permettono di lasciare andare i pensieri che li fanno stare male, altri pensieri migliori emergeranno automaticamente e li rimpiazzeranno (da rivedere in editing, forse). Questo succede naturalmente e non c'è bisogno di lavorarci sù.

[Quando pensiamo che qualcosa accada (controlla), noi abbiamo una sensazione. Possiamo pensare qualunque cosa perché siamo noi gli autori dei nostri stessi pensieri. Abbiamo il potere di mantenere i pensieri che vogliamo e lasciare andare quelli che non vogliamo]

Guarda pagina 14 e descrivi la scena agli studenti:

il piccolo ragazzo sta andando a casa pensando alle tante cose che gli sono successe. Impegna gli studenti in una conversazione sul ragazzo ponendo queste domande:

- Quando pensa a tenere una stella nelle sue mani, come pensi si senta?
- Quando pensa ai compagni che si spingono mentre sono in fila, come pensi si senta?
- Quando pensa a mangiare un gelato, come pensi si senta?
- Quando immagina che qualcuno lo sgridi, come pensi si senta?
- Quando immagina di cavalcare le onde, come pensi si senta?
- Chi crea cosa sta pensando il bambino?



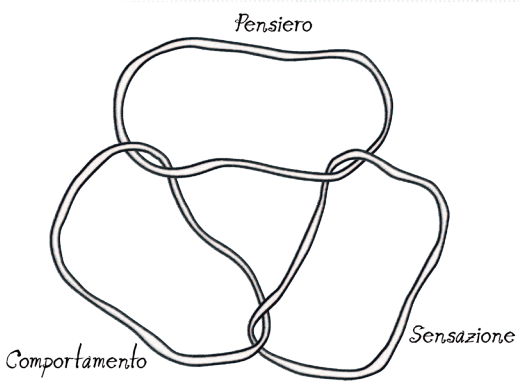
- Cosa significa che tutti creano le proprie sensazioni su qualsiasi circostanza, solo grazie a cosa pensano a riguardo?
- Cosa accade se abbiamo pensieri o sensazioni che non vogliamo? Cosa ne possiamo fare?

Dai agli studenti un modo divertente per spostare i pensieri e le sensazioni spiacevoli fuori dalla loro testa. Kaiden un alunno di seconda di Boyceville, Wisconsin, nella classe di Ms. Debbie Bell, fu stupefatto da questo racconto, e sai cosa pensò? Disegnò un grande treno in arrivo. Il treno entrò nella stazione e si fermò. Kaiden disse: " Metto i pensieri che non voglio in questo treno". Così Kamden prese i pensieri che non voleva sentire dalla sua testa e li tirò sul treno. Poi il treno uscì dalla stazione e prese il via con tutti quei pensieri, così poté non occuparsi più di loro.

- Come pensi si sentisse Kamden quando il treno scese (went down - non mi torna tanto questo punto) i binari con tutti i pensieri che non voleva? (Pag.2)
- Disegna qualche pensiero che hai fatto e che non vuoi più. Lo farò anche io.

Distribuisci la scheda "Il treno del Pensiero" agli studenti affinché disegnino o scrivano il loro pensieri che non vogliono. Poi dite ai ragazzi che è l'ora di lasciar andare quei pensieri: " Ok, tutti sono sul treno del Pensiero. Tiriamo tutti quei pensieri sul treno. Ok, sono andati e stanno lasciando la stazione. Hey, non abbiamo più bisogno di pensare quei pensieri!"
- Come ti senti ora?
- Come possiamo fare in modo che il treno porti via tutti i pensieri e le sensazioni che non vogliamo? (Ogni volta che vogliamo!)
- Quali pensieri il bambino della storia vuote tenere e quali altri mettere sul treno?
- Chi decide quali pensieri (abbiano??) del potere su di noi? (Noi possiamo!)

Discussione:
Ogni volta che abbiamo delle spiacevoli sensazioni, non dobbiamo indugiare sui pensieri di quel momento. Possiamo disegnare il treno del pensiero e metterci dentro i pensieri e le sensazioni spiacevoli, guardarli andare via proprio come il treno si allontana. In questo modo, possiamo aiutare noi stessi a sentirci bene di nuovo, ritornare a un luogo di calma e avere indietro il nostro potere.



Attività:
La catena PENSIERO - EMOZIONI - COMPORTAMENTO (appropriato per le classi 2- 5)

Materiale:
Etichette, disegno di una catena e una catena vera, Immagine: " La catena PENSIERO - EMOZIONI -COMPORTAMENTO "

Istruzioni:
Guida gli studenti in una conversazione nella quale venga dimostrato come i nostri pensieri guidano il nostro comportamento. "Immagina che stiamo prendendo una coppa gelato". Gli studenti descriveranno i loro gusti preferiti, il tipo di glassa, le salse, i coni. Poi chiedi agli studenti la loro reazione:
- Ciascuno di loro può sentire come se stesse mangiando una coppa di gelato proprio ora?
- Ciascuno di loro sta desiderando la cappa di gelato?

- Nonostante non abbiamo una coppa di gelato davanti a noi, i nostri sensi la stanno desiderando - questo è il potere di Pensiero. Cosa è successo?

- Usa l'immagine della catena per illustrare quest'idea. Scrivi "Coppa gelato" nel collegamento (link forse sta per "insieme" in questo caso) di Pensiero. Nell'insieme di sensazioni, scrivi "affamato", e nell'insieme di comportamento scrivi" mangiare gelato". Spiega come i nostri pensieri creano le sensazioni e le nostre emozioni guidano le nostre parole e i nostri comportamenti.
- Dopo, offri agli studenti un altro esempio, ma questa volta inizia dall'insieme del comportamento fai il processo a ritroso (go through the process backwards - ok?). Scrivi, " Colpisci qualcuno" nel riquadro e chiedi agli studenti:
- Cosa ne pensate se qualcuno sente la voglia di colpire qualcuno? Probabilmente qualcuno dei bambini dirà "Rabbia". Scrivi "rabbia nell'insieme delle emozioni.
- Cosa accadrebbe se qualcuno pensa di se stesso che è arrabbiato? Qualsiasi cosa abbiano inventato scrivilo nell'insieme di pensiero.

- Condividi l'immagine con la classe, e usa una catena vera, per descrivere come la catena sia unita insieme e che i legami si ripetono continuamente.
- Distribuisci l'immagine agli studenti e dai loro la possibilità di creare la loro personale catena di pensiero/emozione/comportamento da condividere poi insieme. Inviata gli studenti alla conversazione sulla loro immagine con la classe. La condivisione delle idee insieme è necessaria.

Discussione:

Pensiero è così potente da avere un effetto sul comportamento! Stiamo imparando che guida le nostre sensazioni ed esse guidano il comportamento. Quando i nostri pensieri sono buoni e calmi, lo è anche il nostro comportamento. Quando il nostro pensiero e arrabbiato o contaminato (mixed up??), il nostro comportamento lo è altrettanto.

Cosa accadrebbe se l'anello della catena "pensiero" si rompesse? Se l'anello si rompe, la catena stessa si rompe e il comportamento non viene realizzato. Abbiamo il potere di rompere la catena a livello di pensiero e quindi fermare l'intero ciclo. Non possiamo cambiare un comportamento o una sensazione/ emozione a meno che il nostro pensiero non cambi per primo. Non possiamo forzare il cambiamento di un nostro pensiero, ma siamo a conoscenza che è un dato di fatto che il pensiero cambia e questo è un promemoria che non sempre è possibile prenderne uno in particolare. Possiamo pensare a questo come una "possibile risposta" o il "solo modo" nel momento e poi in un istante dopo, avere una visione totalmente differente della cosa.

GUIDA PER GLI INSEGNATI DI BAMBINI CON BISOGNI EDUCATIVI SPECIALI

La sinergia tra pensiero, emozioni e comportamento è un'idea complessa, una delle sfide per i bambini con bisogni educativi speciali. Se i bambini si dibattono con questa lezione e con la comprensione dell'immagine della catena, potresti decidere di metterla da parte per ora e introdurre i soli concetti di base.

- Questi bambini possono dibattersi nelle comprensione della causa ed effetto, o della relazione che esiste tra Pensiero, emozione e comportamento per se stessi o applicato agli altri.

Sei un detective sociale: Esplora "Social Thinking to Kids" (Winner and Crooke) le carattistiche sociali basilari rispetto a come le persone pensano tra di loro, e che hanno emozioni e aspettative basate sul proprio pensiero. In modo comprensibile per i bambini, con divertimento e impegno i detective sociali iniziano i bambini verso il riconoscere i propri pensieri, le proprie sensazioni, il comportamento e vederlo anche negli altri.

- Molti bambini dello spettro autistico vedono il mondo in modalità tutto o nulla, bianco o nero, senza via di mezzo. Trovano difficile comprendere le sfumature con le diverse scale di grigio che esistono nelle nostre risposte emotive, e comunque le loro reazioni alle situazioni possono essere scollegate, nel momento in cui i bambini in alcune situazioni rispondono con reazioni enormi ed esplosive. "The superflua series of books" (Winner and Madrigall), inizia con Superflex: " A Superhero Social Thinking Curriculum", è un eccellente strumento d'insegnamento da poter compiere come passo successivo per aiutare i bambini ad osservare il loro pensieri e i comportamenti e sviluppare un pensiero più flessibile, e imparare più strategie che possano aiutarli quando il loro cervello va in blocco e crea sensazioni spiacevoli e reazioni.

Per Moni: In Guida per gli insegnanti.. Ho avuto qualche seria difficoltà. Io credo che tra le virgoletta abbia messo dei testi creati per i BES ma non saprei come metterlo nel testo italiano affinché risulti comprensibile.