

Il pensiero crea sentimenti



Le illustrazioni in queste due pagine mostrano la potenza del pensiero e come esso si illumini velocemente! I pensieri ci fanno muovere o saltare o scorazzare (o stare fermi), ma non ci rendiamo conto che questi pensieri li stiamo pensando. Essi accadono così velocemente che il nostro corpo semplicemente segue i nostri pensieri. I nostri pensieri creano anche il modo con cui sentiamo e a volte sembra che i sentimenti escano dal nostro cuore, piuttosto che dai pensieri del nostro cervello. Anch'essi passano così velocemente da non farci neppure rendere conto che li stiamo pensando. Perché ci sentiamo in un certo modo, felici, tristi, spaventati o arrabbiati? Il motivo è che abbiamo pensieri felici, tristi, spaventati, arrabbiati.

Attività. **Il sentimento paracadute** (idoneo per la scuola materna e la prima elementare)

.....
.....
Materiali:

Un grande paracadute, un foglio o una coperta grandi

Istruzioni:

- I bambini e l'insegnante si siedono formando un grande cerchio con al centro un paracadute steso.
- Spiegate che tutti i bambini che siedono nel cerchio sono dei pensieri e il paracadute è un sentimento. "Ora noi facciamo finta di essere dei pensatori e muoveremo il paracadute in un modo che mostri cosa possano farci sentire dei tipi diversi di pensiero: d'accordo?"
- L'insegnante sceglie un bambino e gli/le chiede di pensare a qualcosa che lo/la faccia sentire in un certo modo. Per esempio: "Josh, se pensi ad una caramella come ti senti?". Josh potrebbe rispondere: "Emozionato!".

- Insieme, tutti i bambini e l'insegnante afferrano il paracadute e lo muovono velocemente su e giù per rappresentare il sentimento di sentirsi emozionato.
- Continuate l'attività per un po' di volte, esplorando pensieri differenti: calma, un gioco che è andato perduto, una festa di compleanno, ecc. Muovete il paracadute in base ai sentimenti: siate creativi e enfatizzate il fatto che i nostri pensieri arrivano prima dei sentimenti.
- Continuate a rafforzare l'idea che il nostro pensiero è responsabile di come ci sentiamo e di come agiamo, proprio come è responsabile di far muovere il paracadute in quel modo.

I pensieri sono talmente potenti che possono trasmetterci sentimenti buoni, cattivi, felici o tristi. Sono i nostri pensieri a creare le nostre sensazioni!