

- AUTOSTIMA
- RESILIENZA
- RIFLETTERE
E CONDIVIDERE

5. I nemici e gli alleati

PERCHÉ:

Per accrescere l'autostima e la resilienza; per apprendere a pensare in modo positivo.

PER CHI:

Per gli alunni delle classi quarte e quinte.

QUANDO:

All'inizio dell'anno, per poi avere tempo di riprendere e verificare gli esiti del lavoro su se stessi.

DOVE:

In classe o in un luogo prescelto come lo "spazio per le idee".

Ognuno di noi ha degli **alleati** e dei **nemici dentro di sé**. Gli alleati sono quei pensieri che ci aiutano ad affrontare in modo positivo gli eventi della vita, i nemici sono quelli che ci portano a fare scelte negative per noi e per gli altri. Spesso non ci rendiamo nemmeno conto di quanto il nostro atteggiamento influenzi ciò che ci capita, ma se sapremo riconoscere gli alleati e i nemici, scopriremo quanto un modo consapevole di affrontare i problemi possa aiutarci a trovare opzioni valide e utili.

Proponiamo agli alunni la riflessione su alcuni aspetti sui quali possiamo lavorare per migliorare noi stessi e la vita del gruppo classe.

Se comprenderanno quali sono i loro **alleati**, saranno incentivati a esercitarsi per rafforzare gli **aspetti costruttivi del loro pensiero**. Se inoltre sapranno cogliere anche nel linguaggio quotidiano i loro **nemici**, sarà più facile "smontare" **atteggiamenti svalutanti, difensivi, di chiusura**.

La "caccia alle espressioni nemiche" potrà diventare una sana abitudine che porterà i bambini a intraprendere un percorso di mutuo auto-aiuto, in cui potremo utilmente includere noi stessi, per liberarci da involontari atteggiamenti di sfiducia e instaurare nuovi riferimenti positivi che diventeranno patrimonio comune della classe.

Potreste introdurre così il tema ai bambini:

Ognuno di noi ha, dentro di sé, pensieri che lo aiutano a vivere meglio (gli alleati) e altri che sono invece svalutanti, distruttivi, di chiusura, veri e propri ostacoli che si frappongono fra noi e la felicità (i nemici).

Se sapremo individuare e scacciare i pensieri "nemici" e rinforzare i pensieri "alleati", saremo più felici e miglioreremo anche il modo in cui viviamo insieme in classe.

Siete pronti per la caccia ai pensieri "nemici"?

I NEMICI E GLI ALLEATI

• Segna i pensieri “nemici” che ti piacerebbe scacciare e i pensieri “alleati” che già senti di avere forti in te.

I NEMICI

1. Ho tante pretese e penso:

- “Le cose devono andare come voglio io”
- “Devo avere ciò che voglio”

2. Giudico in fretta gli altri e penso:

- “Lo fa apposta”
- “Ce l’ha con me”

3. Ingigantisco gli eventi spiacevoli:

- “È terribile, insopportabile, tremendo!”
- “Perché doveva capitare proprio a me?”

4. Svaluto una persona o me stesso e penso:

- “È uno stupido”
- “È una carogna”
- “Non so combinare niente”

5. Generalizzo e mi lamento:

- “Sempre... se la prendono con me”
- “Mai... mi fanno giocare con loro”
- “Tutti... ce l’hanno con me”
- “Nessuno... mi vuole bene”



GLI ALLEATI

1. Apprezzo quello che ho e accetto anche di non poter ottenere tutto quello che desidero:

- “Non ho tutto ciò che vorrei ma sono comunque fortunato”
- “Le cose a volte vanno in modo diverso da come mi aspetto, devo avere pazienza”

2. Non parto subito con pregiudizi ma cerco di conoscere qualcuno prima di giudicare:

- “Forse ha agito così perché...”
- “Se lo conoscessi meglio...”

3. Cerco di non essere pessimista:

- “Questa volta non è andata bene ma ho imparato che...”
- “Questa situazione non mi piace e la prossima volta posso...”

4. Do un'altra possibilità agli altri e a me stesso:

- “Non si è comportato bene, ma...”
- “Non è stato capace di... ma possiamo riprovare”
- “Non ho avuto successo in... ma ho altre capacità”
- “Non sono bravo in... ma posso migliorare se mi impegno”

5. Provo a trovare soluzioni:

- “Se glielo chiedessi con gentilezza...”
- “Forse potrei essere più amichevole...”
- “Ci sono persone che mi apprezzano e amano...”