

## Oltre a pensare, ricordati di fare

Cari ragazzi,

ieri abbiamo visto tre pezzi importantissimi del nostro “puzzle”: le sensazioni, le emozioni e i pensieri.

Oggi, parleremo di un altro pezzo super importante: **le azioni**.

Ebbene sì, **quello che noi facciamo è molto importante per la nostra mente**.

Avete visto come sono cambiate le cose che facciamo in questo periodo? A cominciare dal non andare a scuola. Chi l'avrebbe mai detto! E poi non si può uscire, qualche genitore ha iniziato a spadellare in cucina più del solito, altri si vestono in giacca e cravatta ma solo per raggiungere il pc sulla scrivania. Che strano! O altri ancora sono più presenti, magari perché, ahimé, al lavoro non ci stanno andando più.

E ancora gli insegnanti, seduti dietro alla scrivania che ci salutano da casa. Possiamo spiare qualcosa delle loro vite, ma alla fine loro sono sempre gli stessi, li riconosciamo dai loro sorrisi (ma anche dai compiti che ci assegnano 😊).

E, se li guardiamo bene questi grandi, possiamo vedere che **i loro comportamenti sono cambiati, ma possiamo immaginare che lo siano anche le loro emozioni**.

Credete che i grandi non siano preoccupati della situazione che stiamo vivendo? Lo siamo tutti, lo sono anche io. Lo sono perché è una situazione strana, che conosciamo poco. E, come abbiamo imparato, le cose che non conosciamo ci possono far paura. Ma sappiamo anche che **se non facessimo assolutamente niente in questo periodo, se ce ne stessimo con le mani in mano, come si dice, sarebbe molto peggio**.

E allora magari passiamo più tempo in cucina, o in giardino, o a fare piccoli lavoretti a casa, o leggiamo, o ci dedichiamo alla casa... ci sono tantissime cose che possiamo fare anche restando a casa!

E' fuori discussione che stando tutto il giorno a casa e non potendo fare tutte tutte le cose che si facevano prima si ha più tempo a disposizione. Ve ne sarete accorti anche voi quando avete ripreso le lezioni online: siete tornati a vedere i vostri insegnanti e i vostri compagni, ma meno di quando andavate a scuola. E allora ci rimane parecchio tempo libero che durante la scuola...ce lo sognavamo! **Trovare qualcosa che faccia al caso nostro in questo momento, però, non è sempre semplice**.

Oggi ci concentreremo su questo, perché, come dicevo prima, quello che facciamo è un altro pezzo del puzzle della nostra vita molto importante; può trasformare, ad esempio, le giornate noiose in interessanti. E anche noi, di conseguenza, potremmo passare da annoiati a soddisfatti.

**Ma come facciamo a sapere cosa fare?**

**Utilizzare le nostre emozioni, sensazioni e pensieri per capirlo è molto importante!**

Dobbiamo cercare di avere bene bene in mente come ci sentiamo quando facciamo qualcosa in particolare.

Quello che vi propongo oggi, quindi, è questa breve attività:

- 1) 🎵 **mettiamo su un pezzo di una canzone che ci piace**, questo già ci facilita molto per trovare qualche attività che ci piace proprio.  
Attenzione: ascoltare la musica può essere già un'attività che, anche solo di per sé, ci può aiutare tanto in questo periodo!
- 2) 😊 mentre ascoltiamo la musica, immaginiamo noi in una situazione che proprio ci piacerebbe vivere in quel momento. **Chiediamoci: “cosa mi piacerebbe fare?”**
- 3) 😞 una volta che abbiamo ben presente quell'attività pensiamo **se possiamo fare quella cosa a casa nostra o se dobbiamo pensarne una simile che possiamo fare**. Ad esempio non possiamo andare a nuotare in piscina, ma possiamo fare un bel disegno delle vacanze che vorremmo fare quando ce ne sarà l'opportunità; oppure non possiamo andare al cinema, ma possiamo chiedere ai nostri genitori se possiamo guardare un film insieme.
- 4) 😬 quando scegliamo l'attività ricordiamoci di **fare caso alle sensazioni, alle emozioni e ai pensieri che proviamo in quel momento**. Saranno probabilmente positive, ma se non lo saranno avremo imparato che magari ci hanno deluso un po'. Non importa, ci avremo provato, e potremo provarci di nuovo con un'attività diversa (il tempo per sperimentare non ci manca!).
- 5) 🧠 una volta arrivati a capire quali attività ci piacciono di più, **proviamo ad inserirle nella nostra routine**. Di cosa parlo? Di quello che abbiamo condiviso nel comunicato “Come in un videogame”  
<https://www.icmatteuccifaenza.edu.it/attachments/article/187/Comunicato%204.pdf>

Ricordiamoci sempre che **non possiamo fare sempre quello che ci piace, ma possiamo approfittare di questo tempo libero per inserire nella nostra routine qualcosa che ci faccia stare bene**.

Magari ci accorgeremo che non sono solo i videogame 😊

Proviamoci!

Buon ascolto, a domani.

Faenza, 8 Aprile 2020

Dott.ssa Sabrina Lattes  
Psicologa dello Sportello di ascolto dell'I.C. Matteucci  
[sabrina.lattes@icmatteuccifaenza.edu.it](mailto:sabrina.lattes@icmatteuccifaenza.edu.it)