

“If you can't go outside, go inside”



Oggi mi sono imbattuta in questa immagine, mi è sembrata perfetta per questo percorso che stiamo facendo.

E allora vi chiedo, cari ragazzi e genitori, com'è andato l'esperimento?

Siete riusciti a pensare al controllo sulla vostra giornata?

Che effetto vi ha fatto provarci?

E... come hanno reagito mamma e papà?

Mi raccomando, se volete scrivetemi, mi fa molto piacere leggermi.

Oggi facciamo un altro passettino, importantissimo!

Può capitare, infatti, che per alcuni programmare tutto nei minimi dettagli possa essere peggio che non programmare nulla. Panico! E mo che devo fare?

Vi avviso, a volte potrà sembrarvi, come in questo caso, che io dica tutto e il contrario di tutto e alla fine uno non sa cosa fare 😞 Sapete perché questo può succedere? Perché ognuno è fatto a suo modo, e ci sono davvero tantissimi modi per reagire alle situazioni. E anche qui ci possiamo chiedere: qual è il modo mio, speciale e unico, di reagire a quella situazione? Non è facile, ci vuole un po' di pazienza, e a volte anche l'aiuto di qualcuno 🙌

Quello che siamo abituati a fare noi, infatti, è andare un po' con il pilota automatico, vuol dire che si fanno le cose senza pensarci su. Queste piccole riflessioni, invece, hanno proprio l'obiettivo di aiutarci a capire non com'è fatto il mio migliore amico o come sia giusto che si reagisca, ma come reagiamo noi in prima persona. E' come mettere per un attimo il freno a mano, fermarsi e osservarsi meglio 🙄💬

E quale modo migliore di fare questo che non approfittare di un lungo periodo di pausa forzata? 😊

E allora vi dico quale può essere un altro punto di vista sull'organizzazione della giornata: non organizzare proprio un bel niente! 🤖

E sì, perché per alcuni può essere peggio avere tutto organizzato, le cose da fare, i compiti da svolgere; magari serve solo avere in mente le cose che proprio non si possono saltare (che in questo periodo sono veramente poche, ma quando tornerete a scuola saranno tantissime!) e poi lasciare che le cose accadano.

Se vi sentite, però, che state perdendo tempo, che non siete soddisfatti delle vostre giornate, che vi state annoiando, arrabbiando, preoccupando troppo, beh, allora sappiate che potete tornare in groppa al vostro cavallo del controllo e partire con una bella organizzazione della giornata... a modo vostro!

Ecco alcune domande che potete farvi per bloccare il pilota automatico:

- se penso di organizzarmi meglio una giornata, quali sono i pensieri che ho?
- ci sono delle immagini che mi vengono su, come se mi vedessi in un film?
- sento qualcosa nel corpo, come sensazioni fisiche, collegate a questi pensieri e immagini della mente?

Iniziamo da questo, e monitoriamo sempre il nostro livello di controllo.

A proposito di controllo, i piloti di noi stessi siamo noi, ricordiamocelo sempre! ✈️

Pronti, piloti? Buon viaggio.

Faenza 21 Marzo 2020

Dott.ssa Sabrina Lattes
Psicologa dello Sportello di ascolto dell'I.C. Matteucci
sabrina.lattes@icmatteuccifaenza.edu.it