

Ripartiamo INSIEME

Progetto
di supporto
psicologico



È iniziato tutto così. È marzo 2020, i telegiornali cominciano a parlare incessantemente di Coronavirus, non sappiamo bene di cosa si tratta ma percepiamo la sua pericolosità.

E così da un giorno all'altro ci troviamo catapultati in una nuova realtà, spaventosa e imprevedibile. La sveglia suona per voi ragazzi, ma non c'è fretta: basta accendere il computer, fare un check a microfono e videocamera, uno al look, e la scuola con la Dad arriva a casa, più o meno puntuale a seconda della connessione internet. A casa, però, non ci sono i compagni, manca la complicità tra i banchi di scuola, stare attenti alle lezioni è più difficile, distrarsi invece è facilissimo.

Settembre 2020: si ritorna sui banchi di scuola, ma la socialità non è prevista in questa nuova realtà. Ci saranno banchi singoli, mascherine, entrate e uscite scaglionate, aule spoglie, ricreazioni da seduti e a volte tornerà la Dad.

Arriviamo ai nostri giorni, siamo a Settembre 2021. Sì ok, si tornerà in aula e speriamo che la Dad sia presto un vecchio ricordo. Ma voi ragazzi COME STATE?

È infatti innegabile che le misure restrittive utili al contenimento della diffusione del COVID-19 abbiano creato per voi delle condizioni di sviluppo anomale oltre che inaspettate. Le regole sociali che vi è stato chiesto di seguire sono del tutto in contrasto con le spinte naturali di questa fase del ciclo di vita in cui la persona è fortemente coinvolta nell'esplorazione nei confronti dell'esterno, nella ricerca di autonomia e di nuove esperienze, nella costruzione di relazioni significative al di fuori della propria

famiglia di origine (Scabini e lafrate, 2019).

La Convenzione ONU dei diritti dell'infanzia e dell'adolescenza, adottata il 20 novembre 1989 dall'Assemblea Generale della Nazioni Unite, ha riconosciuto espressamente, per la prima volta, che anche i bambini e gli adolescenti sono titolari di diritti civili, politici, economici, sociali e culturali che devono essere protetti, rispettati e tutelati da tutti gli Stati del mondo. I quattro principi fondamentali della Convenzione sono: principio di non discriminazione (art.2), superiore interesse del bambino (art.3), diritto alla vita, sopravvivenza e sviluppo (art.6), ascolto delle opinioni del bambino (art.12). Il Comitato ONU sui diritti dell'infanzia ha richiamato tutti gli Stati a prestare particolare attenzione all'impatto fisico, emotivo e psicologico del COVID-19 su voi bambini e adolescenti, e a porre in essere misure adeguate a rispondere alle vostre richieste di aiuto e tutelare i vostri diritti.

Il Segretario Generale delle Nazioni Unite ha espresso forte preoccupazione rispetto al vostro benessere psico-fisico, denunciando come, a causa della pandemia, il vostro diritto all'educazione, al cibo, ad essere tutelati e alla salute siano spesso violati.

Al Moige stanno a cuore i vostri diritti e il vostro benessere psico-fisico ed è per questo che vi chiediamo nuovamente: COME STATE?

Se ci chiedessero di sintetizzare gli ultimi due anni con una parola, probabilmente penseremmo a "paura". La paura di leggere l'esito di un tampone, di entrare in quarantena per un contatto con un positivo, di contagiare i propri cari o addirittura la paura di morire. Da una routine fatta di famiglia, scuola e progetti personali, molti si sono ritrovati a dover fare i conti con un profondo senso di angoscia costante e di incertezza per il futuro.

Quante volte vi sarete chiesti: quando potremo ricominciare a fare sport, danza o una qualsiasi altra attività ricreativa? quando potremo tornare a frequentare i nostri amici senza avere l'ansia di poter essere la causa di un aumento dei contagi?

Due degli aspetti percepiti come stressanti sono stati sicuramente l'**isolamento** e la **chiusura delle scuole**. Rimanere chiusi in casa ha contribuito a far traballare le vostre certezze e a fare i conti con le vostre paure. Spesso si dice che i giovani siano molto contenti della chiusura delle scuole e in parte all'inizio poteva essere vero. Ora, però, anche voi state sentendo la sua mancanza. La scuola è sempre stata un centro di socializzazione importante, dove i ragazzi fanno amicizia e incontrano figure di riferimento che rimarranno nel tempo. Molti ragazzi hanno affermato di avere paura che i loro amici spariscano.



E TU DI COSA HAI PAURA IN QUESTO MOMENTO?

Tutti ogni tanto abbiamo pensieri negativi, così come tutti ogni tanto prendiamo il raffreddore o l'influenza. I pensieri che ci fanno star male emotivamente sono come dei germi o virus che invadono la nostra mente facendo scatenare emozioni e comportamenti inadeguati. È normale provare una certa irritazione se subiamo un'ingiustizia, ma non è utile diventare furiosi e aggredire chi ci sta intorno. È normale sentirsi un po' tristi se è da un po' che non vediamo la nostra migliore amica, ma non è d'aiuto sentirsi disperati.

È naturale avvertire paura. La paura è un'emozione fondamentale dell'uomo. Senza la paura la specie umana si

sarebbe estinta ma dobbiamo evitare che diventi eccessiva e ci paralizzi. Anche tristezza, angoscia e perfino il panico, sono risposte emotive comprensibili che spesso derivano da valutazioni poco realistiche degli eventi. Quando la minaccia è visibile, in molti casi fuggiamo e ci allontaniamo da essa. Ad esempio se ho paura di un cane e ne incontro uno sulla strada che sto percorrendo, probabilmente deciderò di cambiare percorso se la paura è così intensa da non riuscire a trovare un'altra soluzione. Quando la minaccia è invisibile, come nel caso della pandemia, sembra che non possiamo fare niente. Invece, proprio per questo motivo, già abbiamo fatto la prima cosa importante, cioè restare a casa.

Ci siamo già allontanati dalla minaccia. Ma possiamo fare ancora di più:

- prendere precauzioni sanitarie (vaccino, tampone, ecc...)
- accettare che in questo momento le condizioni di vita hanno subito delle modifiche
- concedersi del tempo per metabolizzare l'accaduto
- permettersi di non stare bene
- non avere vergogna né fretta di riprendersi
- condividere la situazione con chi ha subito un'esperienza simile (ad esempio per chi ha perso un familiare a causa del Covid)
- chiedere aiuto agli esperti

Gli esperti ci dicono, appunto, che se riusciamo a individuare ed eliminare i virus mentali che affollano i nostri pensieri, saremo anche in grado di far durare meno le emozioni spiacevoli e intense quali ansia, paura, rabbia e tristezza. Per familiarizzare meglio con questi virus mentali ("l'ABC delle mie emozioni 8-13 anni, M.Di Pietro 2014, Trento, Erickson"), ci faremo aiutare da 5 ragazzi, così da poterli scovare all'interno dei nostri ragionamenti.

ASCANIO COLUI CHE PRETENDE ED ESIGE

1

IL NOSTRO CARO ASCANIO È SOLITO AVERE PENSIERI DEL TIPO "IO DEVO POTER USCIRE SENZA RESTRIZIONI", "LE COSE DEVONO ANDARE COME VOGLIO IO", "SE HO VOGLIA DI USCIRE CON I MIEI AMICI, I MIEI GENITORI NON DEVONO IMPEDIRMELO". SI TRATTA DEL PIÙ PERICOLOSO DEI VIRUS MENTALI, PERCHÉ PUÒ PORTARE A FORTI REAZIONI DI RABBIA, TRISTEZZA E ANSIA. PER ELIMINARE QUESTO VIRUS MENTALE È UTILE TRASFORMARE LE PRETESE IN PREFERENZE, USANDO TERMINI COME "MI PIACEREBBE CHE...", "VORREI...", "SAREBBE BELLO SE...". E QUINDI LE PRECEDENTI FRASI DIVENTERANNO: "VORREI POTER USCIRE SENZA RESTRIZIONI", "MI PIACEREBBE CHE LE COSE ANDASSERO COME VOGLIO IO", "SAREBBE BELLO SE I MIEI GENITORI MI CONCEDESSERO DI USCIRE CON I MIEI AMICI QUANDO LO DESIDERO".

ENEA IL RE DELLE INTERPRETAZIONI SBAGLIATE

2

AD ENEA CAPITA SPESSO DI PENSARE "GLI ALTRI CE L'HANNO SEMPRE CON ME". QUESTO SI VERIFICA QUANDO DIAMO DELLE INTERPRETAZIONI SCORRETTE SU QUALCOSA CHE È SUCCESSO. DURANTE QUESTA PANDEMIA, A PARECCHI SARÀ CAPITATO DI AVERE LA SENSAZIONE CHE SIA "SUCCESSO PER COLPA MIA". PENSIAMO AD ESEMPIO A UN GENITORE CHE SI AMMALA DI COVID, TANTO DA DOVER ESSERE RICOVERATO IN OSPEDALE. ALLA VISTA DELL'AMBULANZA, ENEA PENSERÀ "SE PAPÀ È COSÌ GRAVE È PER COLPA MIA". PER ELIMINARE QUESTO VIRUS, È NECESSARIO ABITUARSI A CONSIDERARE LE COSE IN MODO PIÙ PRECISO, AD ESEMPIO: "E' MOLTO TRISTE CHE PAPÀ SIA STATO RICOVERATO A CAUSA DEL COVID, MA NON PUÒ ESSERE COLPA MIA SOLO PERCHÉ HO RISPETTATO IL MIO DIRITTO E DOVERE DI ANDARE A SCUOLA".



FLAMINIA LA SVALUTANTE

3

UN GIORNO È CAPITATO CHE FRANCESCO DOPO AVER ABBASSATO LA MASCHERINA PER MANGIARE LA SUA MERENDA A RICREAZIONE, AVESSE DIMENTICATO DI TIRARLA NUOVAMENTE SU. ALLORA FLAMINIA SENZA PENSARCI DUE VOLTE E RIVOLGENDOSI AL RESTO DELLA CLASSE HA AFFERMATO "FRANCESCO È UNO STUPIDO!". IN QUESTO CASO IL VIRUS MENTALE È LA TENDENZA A GIUDICARE GLI ALTRI IN MODO TOTALMENTE NEGATIVO, IGNORANDO ALTRI ASPETTI POSITIVI CHE POSSONO AVERE. UN MODO CORRETTO DI PENSARE, CONSISTE NEL LIMITARSI A GIUDICARE IL COMPORTAMENTO ANZICHÉ LA PERSONA. MA A FLAMINIA CAPITA DI ESPRIMERE DEI GIUDIZI NEGATIVI ANCHE SU SE STESSA. QUANDO NON RIESCE A RISOLVERE UN PROBLEMA DI MATEMATICA, NON CI PENSA SU

DUE VOLTE A DIRSI "SONO UN'INCAPACE, UNA STUPIDA!". IN SEGUITO A QUESTO PENSIERO, FLAMINIA DIVENTA MOLTO TRISTE. SAREBBE QUINDI PIÙ UTILE RIFORMULARE I DUE PENSIERI IN: "FRANCESCO HA AVUTO UN COMPORTAMENTO DISATTENTO" E "HO SBAGLIATO, MA POSSO IMPARARE A FAR MEGLIO".



REBECCA COLEI CHE TENDE A INGIGANTIRE

5

REBECCA TENDE A INGRANDIRE GLI ASPETTI NEGATIVI DI QUELLO CHE LE SUCCEDDE O CHE POTREBBE SUCCEDERLE. CON QUESTO MODO DI PENSARE, GLI EVENTI SPIACEVOLI VENGONO INGIGANTITI ECCESSIVAMENTE, TANTO DA DIVENTARE TERRIBILI, INSOPPORTABILI E CAUSA DI EMOZIONI SGRADAVOLI QUALI PAURA, RABBIA E TRISTEZZA. E' VERO CHE MOLTI EVENTI, COME AD ESEMPIO QUESTA PANDEMIA, NON VANNO SOTTOVALUTATI E VANNO AFFRONTATI SERIAMENTE, MA QUANDO NE INGIGANTISCI L'IMPORTANZA, FINISCI PER PROVARE UN'ECESSIVA TENSIONE EMOTIVA CHE NON TI AIUTA AD AFFRONTARE LA SITUAZIONE. RIFLETTENDO SULL'EVENTUALITÀ DI ESSER CONTAGIATA DAL COVID, REBECCA È SOLITA PENSARE "SE DOVESSI RISULTARE POSITIVA, SAREBBE UNA COSA TREMENDA, NON POTREI MAI PERDONARMELO". SICURAMENTE NESSUNO SI AUGURA DI ESSER CONTAGIATO DAL COVID, MA È POSSIBILE MODIFICARE LEGGERMENTE QUESTO TIPO DI PENSIERO, RENDENDOSI CONTO CHE ALCUNE COSE SONO SPIACEVOLI, DOLOROSE, FASTIDIOSE, SGRADAVOLI MA NON "TREMENDE TANTO DA NON POTERSELO PERDONARE".

4

RAFFAELLA LA GENERALIZZATRICE

NEI PENSIERI DI RAFFAELLA COMPAIONO SPESSO PAROLE COME: SEMPRE, MAI, NESSUNO, TUTTI, PER DESCRIVERE QUELLO CHE LE ACCADE. RAFFAELLA PENSA SPESSO CHE "LE VA SEMPRE TUTTO MALE", "SE LA PRENDONO SEMPRE TUTTI CON LEI", "NESSUNO LE VUOLE BENE". SE RIFLETTIAMO UN ATTIMO, CI RENDIAMO CONTO CHE È MOLTO DIFFICILE CHE CERTE COSE ACCADANO SEMPRE O CHE NON SUCCEDANO MAI, COSÌ COME È IMPROBABILE CHE QUELLO CHE FAI TI VADA MALE PROPRIO OGNI VOLTA, O CHE NESSUN ESSERE VIVENTE SU QUESTA TERRA TI POSSA VOLER BENE. PER ELIMINARE QUESTO VIRUS È UTILE ABITUARSI A SOSTITUIRE LE PAROLE "SEMPRE, TUTTI, MAI, NESSUNO" CON "SPESSO, QUALCHE VOLTA, RARAMENTE, POCHE VOLTE, QUALCHE PERSONA, POCHE PERSONE".



E TU A QUALE DEI NOSTRI 5 RAGAZZI SOMIGLI DI PIÙ? IN QUALE VIRUS MENTALE INCAPPI PIÙ FACILMENTE? ORA HAI UNO STRUMENTO PER INDIVIDUARE I TUOI PENSIERI DISFUNZIONALI E MODIFICARLI PER UN MAGGIORE BENESSERE.



In questo ultimo anno e mezzo avrete spesso sentito parlare di trauma e sicuramente è una parola che fa parte del vostro slang. Pensiamo alla fine delle vacanze e al rientro a scuola: **Che trauma!!!**

Ma vediamo meglio il significato della parola TRAUMA.

“Per trauma si intende un’esperienza minacciosa estrema, insostenibile, inevitabile, di fronte alla quale un individuo è impotente.” (Hermann, 1992b; Krystal, 1988; Ven der Kolk, 1996).

La pandemia da Covid-19 è stata ed è tuttora sicuramente un’esperienza minacciosa estrema, insostenibile, inevitabile e di fronte alla quale ci siamo sentiti impotenti.

Ma cosa comporta l’esser stati vittime di un’esperienza traumatica?

L’adolescenza è già un periodo difficile per voi ragazzi che vivete tantissimi cambiamenti del vostro corpo. Cercate una maggiore indipendenza dai genitori e pensate che nulla possa nuocervi. Per questi motivi, gli eventi traumatici possono farvi sentire fuori controllo, anche se volete convincervi di essere forti.

In questi mesi è probabile che abbiate avuto una o più di queste reazioni:

- Pensieri costanti sulla pandemia e immagini intrusive su quanto accaduto
- Perdita d’interesse per attività precedentemente gratificanti
- Distacco da amici e familiari e riluttanza a stringere nuove amicizie
- Rabbia o risentimento
- Depressione o espressione di pensieri suicidi
- Panico e ansia, inclusa la paura del futuro
- Sbalzi di umore, irritabilità e scoppi d’ira
- Cambiamenti dell’appetito e/o delle abitudini del sonno
- Problemi scolastici, legati alla memoria e alla concentrazione e/o al rifiuto di partecipare alle lezioni
- Ricerca di emozioni forti, comportamenti a rischio o illegali, ad esempio l’assunzione di alcolici

Se ti ritrovi in questi punti, è necessario che ne parli con i tuoi genitori, così da chiedere aiuto ad uno specialista.

Pensi di essere il/la solo/a a provare queste sensazioni? Ti vergogni di quello che ti sta accadendo? Hai paura di sembrare esagerato/a? Sappi, invece, che sei in buona compagnia.

6 ragazzi su 10 ritengono infatti che il periodo a casa da scuola abbia avuto e stia avendo ripercussioni negative sulla propria capacità di socializzare e sul proprio stato d’animo e umore; 1 su 2 ritiene che anche le proprie amicizie abbiano subito ripercussioni negative a causa dell’impossibilità di andare a scuola.

Non trascurabile la quota (24%) di quanti ritengono che stare a casa stia producendo un impatto negativo anche sulla propria salute. A ciò si aggiunge l’ulteriore disagio e frustrazione causati dalla sospensione (70/80% dei casi) delle attività extrascolastiche sportive o culturali, solo marginalmente sostituite da nuove esperienze/attività.

La “stanchezza” rappresenta lo stato d’animo prevalente nei giovani intervistati (31%), seguito da incertezza (17%), preoccupazione (17%), irritabilità (16%), ansia (15%), disorientamento (14%) e nervosismo (14%), apatia (13%), scoramento (13%), esaurimento (12%): un quadro generale che porta quasi un ragazzo su 2 (46%) a considerare questo anno di pandemia un anno sprecato.

Mentre la maggior parte degli intervistati condivide il suo stato d’animo con genitori e amici, preoccupa il fatto che più di un adolescente su 5 (22%) non abbia trovato il modo di parlare con nessuno del proprio stato d’animo. (Save the Children, 2021)

Oltre a parlarne con i tuoi genitori, può esserti utile seguire alcuni nostri suggerimenti.

Come detto in precedenza, la paura e l’ansia sono emozioni che tutti proviamo e hanno la funzione di proteggerci da una minaccia o da un pericolo (funzione adattiva).

L’ansia diventa un problema quando raggiunge un’intensità troppo alta, oppure quando appare in situazioni in cui sembra non esistere un reale motivo di allarme (ma in realtà c’è sempre un motivo valido per la nostra mente). In questo caso perde il suo significato adattivo per diventare malessere o funzionamento anomalo della nostra mente.

In alcuni casi l’ansia può arrivare in maniera improvvisa e incontrollabile e scatenarsi sotto forma di attacco di panico: la persona vive un senso di catastrofe imminente e ha sintomi fisici come respiro affannoso, sudorazione e battito cardiaco accelerato. I disturbi d’ansia sono caratterizzati da sentimenti pervasivi di preoccupazione o ansia con evidenti sintomi fisici, difficili da controllare e che si manifestano per diverso tempo, condizionando le nostre normali attività.

A volte la paura può essere tale da voler essere costantemente rassicurati da familiari o esperti.

In questa situazione di emergenza sanitaria è necessario e doveroso essere attenti a lavare le mani più volte al giorno e avere delle accortezze maggiori, ma bisogna fare attenzione a non trasformare una sana preoccupazione in ossessione (altrimenti come vedrai più avanti a contaminarti saranno i virus mentali del rimuginio...).

A QUESTO PROPOSITO TI RICORDIAMO CHE TU E LA TUA FAMIGLIA POTETE CONTATTARE LO SPORTELLO DI SUPPORTO PSICOLOGICO DEL MOIGE AL NUMERO 800 93 70 70



In questi giorni ci troviamo ancora **TUTTI** a fronteggiare un pericolo reale, sconosciuto fino a un anno fa. La mente quindi più facilmente si soffermerà su alcune domande come queste:

Torneremo ad avere una vita normale? Potremo un giorno sbarazzarci delle mascherine? Riusciremo a festeggiare il Natale con i nostri cari?

In assenza di informazioni certe, la mente di chi è un po' più ansioso torna continuamente sulle domande, rimugina senza trovare una risposta. Questa tendenza porterebbe a processare e trattenerne con maggiore rilevanza "le cattive notizie" aumentando la possibilità di scatenare il processo di RIMUGINIO.

Il rimuginio è un po' come il virus!

E' subdolo e si auto riproduce, fa finta di voler risolvere i problemi, ma una volta innescato, di risolvere i problemi non gli importa nulla... restano solo tante domande aperte, che producono a loro volta altri interrogativi, a cui però la mente non riesce a dare una risposta. Quindi il risultato finale sarà solo una quota di ansia maggiore.

Il rimuginio è un'attività della mente, e pertanto puoi imparare a gestirlo.

- HO PRESO IL COVID, ORA I MIEI AMICI PENSERANNO CHE SONO UN LINTORE E NON VORRANNO PIÙ PASSARE DEL TEMPO CON ME
- NON CI RIUSCIRÒ
- PENSERANNO DI ME CHE SONO UNO STUPIDO
- NON DEVO MAI FARE BRUTTA FIGURA
- È SUCCESSO PER COLPA MIA

Per prima cosa ricorda che quando la tua mente inizia ad arrovellarsi su domande e quindi a rimuginare... è il segnale che occorre preparare un'azione.

E quindi la domanda UTILE da porsi sarà questa:

Posso preparare un'azione concreta in questo momento per affrontare il problema?

Se la risposta è **SÌ** penso e scrivo un elenco delle possibili azioni e delle alternative, le valuto tenendo conto dei miei bisogni e dei miei scopi, scelgo, agisco e poi vedo come è andata.

Se la risposta è **NO** allora non vale la pena pensarci, lasciamo defluire il rimuginio e portiamo l'attenzione su altro.

Prova adesso a fare un esercizio per allenarti a cambiare i modi di pensare che conducono all'ansia e alla tristezza. Per ognuno dei pensieri negativi elencati nella colonna di sinistra, dovrai trovare un pensiero utile alternativo tra quelli elencati nella colonna di destra. Unisci poi con una linea le coppie di pensieri.

- È UN PECCATO CHE LE COSE SIANO ANDATE COSÌ, MA NON È SOLO COLPA MIA
- POSSO CERCARE DI FARE BELLA FIGURA, MA SE QUALCHE VOLTA NON CI RIESCO, ANDRÀ MEGLIO UN'ALTRA VOLTA
- QUALSIASI COSA PENSINO DI ME NON È COSÌ GRAVE
- POSSO FARE DEL MIO MEGLIO PER RIUSCIRE
- A CHIUNQUE PUÒ CAPITARE DI PRENDERE IL COVID, I MIEI AMICI MI SARANNO VICINI

Alle volte può essere utile vedere i nostri pensieri intrusivi e che ci creano malessere per quello che sono realmente, riconoscere che sono nient'altro che parole e immagini staccati da noi. Questa tecnica porta il nome di "defusione".

Ti incoraggio a "giocare" con le tecniche che seguono e a essere curioso verso ciò che succede.

PENSIERI SULLA CARTA

Scrivi due o tre dei tuoi pensieri disturbanti su un grande foglio di carta.

Ad esempio: "Quella professoressa non mi sopporta proprio, ce l'ha con me e fa di tutto per mettermi in difficoltà. Studio tutta la notte per le sue interrogazioni e per lei non è mai abbastanza. Sono affranta" o semplicemente "Mi sento una stupida, non riesco più a concentrarmi e a studiare come prima".

Ora tieni il foglio di carta davanti al tuo viso e immergiti in questi pensieri disturbanti per alcuni secondi. Quindi, appoggiati il foglio sulle gambe, guardati attorno e nota cosa vedi, senti, tocchi, gusti e odori. Nota i pensieri che sono ancora con te. Nota che non sono cambiati affatto; tu sai esattamente come sono, ma in qualche modo hanno meno effetto quando li appoggi sulle gambe anziché tenerteli davanti alla faccia?

Ora raccogli il foglio e, sotto a quei pensieri, disegna una persona stilizzata (o, se hai una vena artistica, un qualche personaggio dei fumetti). Disegna una «nuvoletta dei pensieri» attorno a quelle parole, come se uscissero dalla testa della persona che hai disegnato (proprio come le nuvolette che vedi nei fumetti).

Ricorda che lo scopo della defusione non è sbarazzarsi dei pensieri indesiderati né ridurre le emozioni sgradevoli. Lo scopo della defusione è quello di permetterti di coinvolgerti pienamente nella vita anziché perderti nei tuoi pensieri. (tecniche tratte dal libro "Se il mondo ti crolla addosso. Imparare a veleggiare tra le ondate della vita", Russ Harris, ed. Erickson).

Ora osserva il tuo «fumetto»: cambia il modo in cui ti rapporti con quei pensieri?

Prova a farlo alcune volte, con pensieri e figure (o personaggi) differenti. Disegna figure con espressioni facciali diverse: sorridenti, tristi, o una faccia con i dentoni e i capelli a punte. Disegna un gatto, un cane o un fiore, facendogli uscire le stesse nuvolette di pensieri. Come cambia l'effetto di quei pensieri? Ti aiuta a vederli come parole?

SCHERMO DEL COMPUTER

Scrivi il tuo pensiero sullo schermo del computer usando uno stile standard nero minuscolo, poi prova a giocare con il font e il colore. Prova colori, font e dimensioni diverse dei caratteri e nota quale effetto fanno questi cambiamenti.

Poi riporta il testo in nero minuscolo e questa volta prova a giocare con il formato. Aumenta la distanza tra le parole, inserendo tra di esse spazi o tabulazioni. Incolla le parole togliendo la spaziatura, in modo da formare un'unica lunga parola. Manda le singole parole a capo. Poi riuniscile a formare la frase.

Come ti rapporti adesso con quei pensieri? È più facile vedere che sono parole?

SALTI AL KARAOKE

Immagina i tuoi pensieri come fossero parole su uno schermo per il karaoke. Immagina una palla che rimbalza saltando da una parola all'altra sullo schermo. Fallo diverse volte. Se ti va, puoi anche immaginarti su un palco che canti seguendo le parole sullo schermo.

CAMBIARE SCENARI

Immagina i tuoi pensieri in una varietà di contesti diversi. Prenditi cinque-dieci secondi per immaginare ogni scenario, poi passa al successivo. Vedi il tuo pensiero scritto:

1. in lettere colorate e fantasiose sulla copertina di un libro per bambini;
2. con una grafica elegante sul menu di un ristorante;
3. con la glassa sopra una torta di compleanno;
4. con il gesso su una lavagna;
5. come slogan sulla maglietta di una persona che fa jogging.

FOGLIE IN UN RUSCELLO O NUVOLE NEL CIELO

Immagina delle foglie trasportate delicatamente da un ruscello o nuvole che fluttuano leggere nel cielo. Prendi i tuoi pensieri, mettili su quelle foglie o quelle nuvole e osservali fluttuare dolcemente.

VOCI BUFTE

Di' il tuo pensiero a te stesso — ad alta voce o silenziosamente — con una voce buffa. Ad esempio, puoi scegliere la voce di un personaggio dei cartoni, di una stella del cinema, di un cronista sportivo o di una persona con un forte accento. Prova varie voci e nota cosa succede.

LENTO E VELOCE

Di' il tuo pensiero a te stesso — ad alta voce o silenziosamente — prima con la massima lentezza possibile e poi a tutta velocità (così che suoni come il verso di uno scoiattolo nei cartoni animati).

CANTARE

Canta i pensieri — ad alta voce o silenziosamente. Prova la melodia di «Tanti auguri» e poi altre melodie.

Quando una persona si sente in ansia o agitata ma di fatto non sta accadendo niente, significa che il sistema nervoso è allertato e, ascoltando questo senso di minaccia, è come se fosse altrove. Ripristinare l'orientamento permette di dire al nostro sistema nervoso che siamo nel posto dove siamo e che concretamente non sta succedendo nulla.

Se noti in te elementi di disorientamento o agitazione, prova questo gioco.

Nella stanza in cui sei, impegnati a sollecitare il sistema visivo usando colori e/o lettere/numeri con gli elementi che hai a disposizione:

- trovare 3 cose rosse, 3 cose gialle, 3 cose blu, nella stanza in cui sei.
- 3 scritte con la lettera A, 3 scritte con la lettera B, 3 scritte con la lettera C.
- 3 numeri 1, 3 numeri 2, 3 numeri 4.

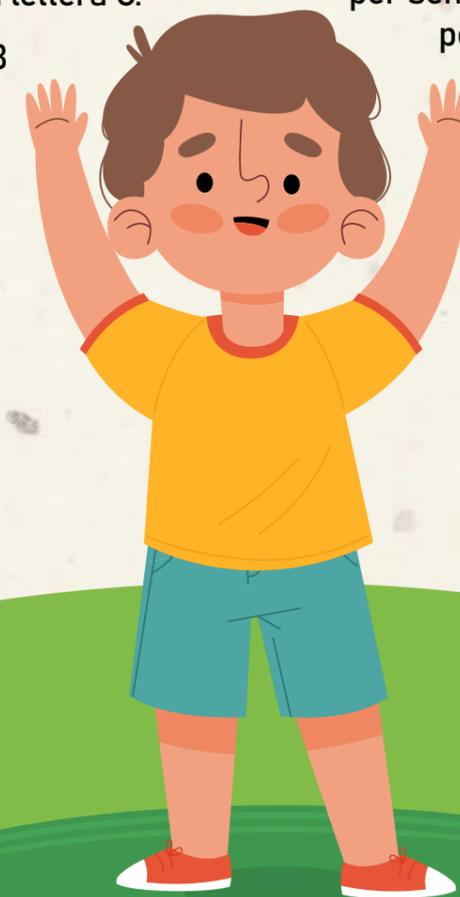
Allo stesso modo possiamo sollecitare il sistema tattile (es. cercare 3 oggetti pesanti, 3 oggetti morbidi, 3 oggetti lisci, 3 oggetti ruvidi, ecc..).

RADICAMENTO (GROUNDING)

Il radicamento dei piedi sul pavimento permette di percepire il supporto che viene dalla sensazione di essere con i piedi per terra e favorisce calma e presenza.

Appoggia bene i piedi per terra sentendo che tutto il piede appoggia sul pavimento. Prova a immaginare che al posto del pavimento ci sia della terra e pensa a quanto nutrimento dà alle piante, agli alberi ai fiori passando per le radici. Immagina di essere una quercia — o l'albero che preferisci — e prova ad assumerne la postura. Ricorda che mentre la quercia (o qualsiasi albero) cresce, le sue radici entrano nella profondità della terra che la nutre. Prova a immaginare di far crescere le tue radici per sentirti connesso alla terra e

per trovare l'equilibrio. Senti la forza che viene dalla terra che nutre, proprio come fanno gli alberi.



Prima di salutarci vorrei fare con te un esercizio che ti aiuterà a rilassarti e a fare amicizia con una parte molto importante di te, il tuo cuore. Sai che il cuore batte per noi dal primo momento in cui siamo nati, ma spesso non gli prestiamo attenzione. Con questo esercizio invece gli vogliamo dire che lo sentiamo e che lo ringraziamo per tutto il lavoro che sta facendo per noi.

Spesso quando siamo molto agitati, il nostro respiro funziona in modo strano, cominciamo ad avere respiri brevi e veloci. In quei momenti il nostro respiro somiglia al respiro di un cagnolino che sta ansimando dopo una corsa. Per aiutare il nostro corpo a sentirsi più rilassato, è molto utile praticare l'esercizio di respirazione con la pancia e di ringraziamento per il nostro cuore.

Fai un respiro profondo attraverso il naso, contando lentamente fino a 4 e inviando il respiro verso la pancia, che comincerà a gonfiarsi. Se metti una mano sulla pancia puoi sentire che si gonfia proprio come un palloncino. Ora lascia uscire l'aria, sempre attraverso il naso, contando lentamente fino a 6 e sentirai che man mano la pancia si sgonfierà. Continua a respirare così per un paio di minuti, osservando la pancia che si gonfia e sgonfia.



Adesso prova a posare una mano sul tuo cuore. Per qualche istante ascolta semplicemente quello che senti... sicuramente senti che il tuo cuore batte proprio sotto la tua mano... e forse è contento che oggi gli stai prestando un po' di attenzione e vuoi fare amicizia con lui. Adesso forse senti che la tua mano scalda la parte in cui batte il tuo cuore... vorrei che immaginassi che questo calore delle tue mani piano piano raggiunga il cuore e lo circonda come in un abbraccio.

Prova a rimanere in ascolto di come si sente il tuo cuore quando viene raggiunto da questo calore amichevole che viene dalla tua mano... forse era proprio questo di cui aveva bisogno oggi... forse ci sono stati momenti in cui ha sofferto e si è sentito un po' solo e oggi lo vogliamo far sentire al sicuro. Piano piano senti che il tuo cuore assorbe questo calore, si fa coccolare e nutrire da questo calore e sente che la tua mano lo tiene al sicuro... sente che finalmente avete fatto amicizia e che questo calore lo rende più calmo e più forte.

Trova tu le parole che ti sembrano più giuste per ringraziare questo amico prezioso.

Ora prova a pensare ad un luogo in cui tu riesci a sentirti al sicuro, calmo/a e tranquillo/a. Può essere un luogo reale o immaginario. Immagina bene i dettagli: colori, odori, rumori, persone, animali ecc... Quando sei riuscita/o ad immaginare questo luogo, disegnalo con tutti i suoi dettagli

QUANDO TI ACCORGI DI SENTIRTI AGITATA/O, COMINCIA AD APPLICARE LA RESPIRAZIONE CON LA PANCIA E IMMAGINA IL TUO LUOGO SICURO IN CUI IMMERGERTI E RIPARARTI.



moige
proteggiamo i nostri figli