

SCHEDA 2

L'attesa, la calma, le emozioni

L'obiettivo principale di questa attività è focalizzarsi sul tempo "breve" dell'attesa, come strumento chiave per migliorare e rendere funzionale il rapporto con le emozioni.

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ

1. Premessa per i ragazzi - Riflessione sulla calma, l'attesa e il "pilota automatico"

Per lo svolgimento della scheda è utile introdurre ai ragazzi il tema del "pilota automatico" a confronto con la possibilità di agire in modo consapevole, calmo e non impulsivo.

Per spiegare meglio che cosa significa agire "con il pilota automatico" è possibile utilizzare la metafora del distributore automatico di bibite: inserite le monete e schiacciato il pulsante, le bibite escono, automaticamente. In alcune circostanze, capita anche a noi di agire in questo modo. Per esempio, mettere la mano su qualcosa che scotta innesca una reazione automatica che fa allontanare immediatamente la mano. Nella nostra quotidianità, spesso, le emozioni ci portano ad agire velocemente, "con il pilota automatico" appunto, senza rendercene conto. Quando stiamo vivendo un'emozione molto forte possiamo sentire una forte spinta all'azione e subito facciamo o diciamo qualcosa, oppure, al contrario, siamo bloccati e non riusciamo a fare niente. Per esempio, quando ci si sente arrabbiati con qualcuno che ci ha preso in giro, la prima reazione può essere dargli uno spintone facendolo cadere; oppure, per la paura di fare una figuraccia durante un'interrogazione non si riesce a dire neppure una parola.

In situazioni simili è fondamentale essere davvero molto veloci e attenti per riuscire a "prendere il controllo" di ciò che stiamo vivendo e agire prima che parta il pilota automatico, come se riuscissimo a intervenire in un film al *ralenti*. Tuttavia, non è per niente scontato riuscire e non sempre è facile mantenere la calma.

La scheda che segue ha l'obiettivo di aiutare a riflettere su come sia possibile "allenarsi" all'attesa e alla calma. Proprio l'attesa risulta essere un processo chiave: se, infatti, la reazione legata a una forte emozione è spesso veloce, attivare l'attesa consente di non innescare il pilota automatico e di far intervenire la calma per trovare la soluzione più funzionale. Questo "allenamento"

non ha l'obiettivo di contrastare le emozioni, ma piuttosto di capirle a fondo al fine di compiere di volta in volta le scelte più adeguate.

Tempo per l'esercizio: 15 minuti

Nota. Prima di passare alla scheda da compilare il conduttore, seguendo le voci della scheda, fornisce alcuni esempi personali in cui le emozioni lo hanno portato a reagire in automatico (con azioni impulsive o con inibizione) e a proposito di come, riflettendoci, l'attesa e la calma lo avrebbero potuto aiutare in quella specifica situazione.

2. Compilazione della scheda *La calma e la rabbia*

Chiedere ai ragazzi di ripensare a un episodio personale in cui hanno provato una rabbia molto forte, tanto da non riuscire a controllarsi o da non riuscire a fare ciò che avrebbero voluto, e così la conseguenza del loro comportamento è stata negativa. Una volta rievocato l'episodio, chiedere di rispondere alle domande della prima parte della scheda: breve descrizione dell'episodio, emozioni e sensazioni provate, azioni compiute e conseguenze.

Dopo aver compilato la prima parte, sempre in base allo stesso episodio personale, chiedere ai ragazzi di pensare a uno scenario alternativo, in cui, nell'ambito dello stesso episodio, immaginare di agire non in modo impulsivo e automatico, ma al rallentatore, attivando l'attesa e con calma, e di rispondere alle domande in base a questo secondo scenario: emozioni e sensazioni immaginate, azioni alternative messe in atto e conseguenze differenti.

Tempo per l'esercizio: 30 minuti

SEGUE →

La scheda
è disponibile
in formato word

RABBIA + “PILOTA AUTOMATICO”



Episodio (Prova a raccontare una situazione che ti ha fatto provare rabbia e hai reagito in modo impulsivo, automatico: cosa è successo? Chi c'era con te? Dove ti trovavi?)

La scheda
è disponibile
in formato word

RABBIA + ATTESA E CALMA



Ora prova a ripensare alla stessa situazione, però rivedendo la scena al rallentatore e immaginando di agire con calma, trovando soluzioni positive per

3. Condivisione in gruppo

Nella condivisione di gruppo riflettere insieme sulla scheda compilata, ragionando sulle differenze tra le due situazioni e su che cosa potrebbe aiutarci a vivere meglio situazioni del genere.

Per esempio, un respiro profondo, che ci aiuti a rallentare e a concentrarci per sentire e capire meglio quello che ci sta accadendo e poterlo affrontare con calma (per esempio prendere la mira per un tiro di precisione). Sottolineare

come sia giusto e “normale” essere arrabbiato in quella situazione. Il problema, infatti, non è l'emozione che si prova, ma è riuscire a darsi il tempo, anche per pochi istanti, per capire l'emozione e trovare poi una soluzione funzionale.

Tempo per l'esercizio: 15 minuti

Nota: seguendo la stessa logica, si può proporre ai ragazzi la scheda anche su altre emozioni difficili.