

INDICAZIONI PER DOCENTI E ADULTI DI RIFERIMENTO

Terzo modulo percorso Don't Panic

La componente del pensiero

Prima di procedere con l'attività del terzo modulo, completa le attività del primo, **Che cos'è l'ansia? Facciamo chiarezza e del secondo, La componente corporea dell'ansia.**

Questo percorso può aiutare a comprendere i meccanismi che sottendono la reazione ansiosa e ad allenarsi su alcune strategie per gestirla. Non è un percorso di psicoterapia, quindi se ci si rendesse conto di soffrire di un disturbo d'ansia che compromette significativamente la vita quotidiana è bene rivolgersi ad un aiuto professionale.

A cosa serve

In questo modulo conosciamo meglio la componente dell'ansia legata al pensiero.

Quando parliamo della componente del pensiero ci riferiamo a quei processi mentali che vengono utilizzati per valutare sé stessi e la situazione in cui ci si trova. Questa componente ha un'importanza rilevante, in quanto il modo in cui pensiamo a noi stessi o ad una situazione può innescare o rafforzare alcune nostre emozioni, fra cui quella dell'ansia.

Facciamo un esempio di pensieri che possono alimentare l'ansia:

1. Se un ragazzo vive da alcuni mesi una serie di fallimenti scolastici potrebbe attuare questo tipo di pensieri:
 - *“Se continuo a prendere brutti voti vuol dire che sono un fallito;”*
 - *“Continuerò a fare errori e non potrò rendere fieri di me i miei genitori.”*

Il rischio di mettere in atto questo tipo di pensieri è proprio quello di generare o alimentare degli stati ansiosi che ostacolano l'emergere delle risorse del ragazzo.

Partendo da questa riflessione, in questo modulo cercheremo di fornire ai ragazzi delle strategie utili alla gestione e alla riformulazione di questi pensieri.

Ognuno è autore della propria vita e imparando a relazionarsi alla propria attività mentale in modo diverso, si può riuscire a vivere in modo meno faticoso anche l'emozione di ansia.

Ognuno di noi può individuare cosa funziona meglio per sé stesso e per la propria vita in base alle sue esigenze e alle sue capacità.

L'attività mostra alcune strategie utili nella gestione dell'ansia usando il proprio pensiero come risorsa. Queste strategie possono essere utilizzate da chiunque, dai/dalle ragazzi/e ma anche da voi!

Gli esercizi proposti sono sconsigliati quando si è in uno stato di ansia molto forte, in quanto gli effetti non sono immediati, ma necessitano di tempo. Si consiglia di svolgerli per qualche minuto ogni giorno.

Come si usa

FASE 1

Ascoltate il **breve video** di spiegazione sulla componente cognitiva dell'ansia.

FASE 2

1. Mettiamo al centro dell'attenzione i pensieri con un esercizio utile all'**osservazione dei pensieri**.

Leggete attentamente il Box introduttivo.

Domande frequenti

- **Quanto deve durare l'esercizio?**

Potete deciderlo voi: l'importante è allenarsi nell'osservazione dei pensieri esattamente come sono, nel momento in cui sono.

Osservate l'impatto che il pensiero ha sulle vostre emozioni, sensazioni e sul corpo notando con curiosità in che modo, e dove, questo pensiero risuona;

- **E se sento che un pensiero mi cattura particolarmente?**

Torna con l'attenzione al respiro per distoglierla dal pensiero, per poi tornare con calma ad osservare i pensieri;

- **Cosa faccio se mi sembra di non avere pensieri?**

In realtà nel momento in cui ti chiedi *"come mai non ho pensieri?"* questo è il tuo pensiero.

Ogni meditazione può dar luogo a pensieri, sensazioni o emozioni di calma, di benessere o più intense.

Concentrati su quali pensieri accompagnano queste sensazioni (ad esempio, osservare il desiderio di continuare a provare quella sensazione o il desiderio che svanisca);

- **Pur pensando a un mio problema non ne ho trovato beneficio, perché?**

Quando ci occupiamo di un nostro pensiero con la pretesa di risolverlo o eliminarlo velocemente è facile ottenere l'effetto contrario, ovvero essere ancora più presi dai nostri pensieri.

Lo scopo di quest'esercizio non è quello del beneficio immediato, ma aiutare ad aprirti alla tua esperienza, accogliendola così com'è;

- **Ho cercato in tutti i modi di non pensare ad un pensiero molto brutto che però continuava ad emergere.**

Concediti il tempo che ti serve per aprirti a questa esperienza, un po' per volta, senza fretta.

Allenati a dedicare di volta in volta qualche secondo in più ai pensieri che emergono spontaneamente e scoprire ogni volta che puoi farlo un po' di più.

Buon ascolto.

Per lo svolgimento dell'esercizio, seguite le indicazioni del video **Osservazione Pensieri**.

Invitate i/le ragazzi/e a guardare il video e sperimentare quotidianamente gli esercizi proposti.

Chiedete loro di scrivere su un foglio i pensieri emersi durante l'esercizio sull'osservazione dei pensieri e di provare a **metterli in dubbio** come spiegato nel video introduttivo. Questo esercizio si può svolgere prendendo in considerazione i pensieri emersi durante l'esercizio di "osservazione dei pensieri" ma anche partendo dai pensieri identificati nella scheda sulle "componenti delle emozioni", nel primo modulo.

Esempio

Componente cognitiva: cosa penso	Metto in dubbio il mio pensiero
Non ce la farò mai a parlare davanti a tutta la classe anche se ho studiato molto bene.	<ul style="list-style-type: none">• Come faccio a esserne così sicuro? Se è successo in passato non vuol dire che debba riaccadere ancora (è il mio "consulente interno" che vuole consigliarmi ma non può sapere qual è la verità);• Stai nel presente! Ascolta bene cosa dice l'insegnante! Provo a non seguire i miei pensieri.

Invia i materiali al 375 568 2170

Per ricevere **consulenza psicologica** contatta il **375 568 2171**

Per **informazioni** scrivi una email a oasi@ilcalabrone.org

Collegati a OASI giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi