PIÙ ESSERE E MENO FARE (E AVERE)

Spesso, siamo portati a pensare che si possa conquistare la felicità accumulando denaro o raggiungendo una posizione prestigiosa.
Ma proviamo a chiederci: quali sono i nostri veri bisogni?
Quali sono quei valori che possono portarci a fare scelte coerenti e sagge, scelte che ci possano rendere felici?
La prima cosa è imparare a guardarci dentro e a conoscere meglio noi stessi: scoprire che cosa ci appassiona, coltivare i talenti e soprattutto il proprio essere.
Per coltivare il proprio essere, è necessario imparare a utilizzare l'energia emotiva, fisica e intellettuale, aumentare la consapevolezza sui propri bisogni e valori, imparare a riconoscere quali sono i modelli mentali disfunzionali e sostituirli con nuove abitudini, più sane e coerenti, allineare le parole e le intenzioni con i comportamenti.
Nel lavorare con i bambini e le bambine dobbiamo dunque ricordare che: oltre a studiare le materie curriculari, i più piccoli devono imparare a conoscere, capire e gestire il loro essere.

L'infanzia è un periodo fondamentale per lo sviluppo dell'identità e della consapevolezza di sé, dei propri punti di forza, ma anche dei propri limiti. Insegniamo loro che nessuno è perfetto, e non è certo inseguendo un impossibile ideale di perfezione che si diventa felici. Facciamo leva sui loro talenti, valorizzandoli al massimo e potenziando le loro capacità.
Il compito principale degli educatori è aiutare i bambini a far brillare il loro potenziale, cioè quelle qualità che da soli non sono ancora in grado di esprimere.

Attività 9 PENSIERI PER LA TESTA

I nostri pensieri dipendono da noi. Gli psicologi hanno definito "dialogo interiore" quella vocina che ci passa per la testa e che commenta le nostre esperienze. Prima di iniziare il gioco, spieghiamo alle bambine e ai bambini che sono i pensieri a renderci felici o infelici e che noi stessi possiamo controllare i pensieri.

Svolgimento

Prepariamo un mazzo di carte sulle quali scriveremo dei pensieri negativi, come per esempio: "Sbaglio sempre", "Combino solo guai", "Prendo sempre brutti voti", "La maestra ce l'ha con me", "Gli altri giocano a calcio meglio di me", "Non sono capace di disegnare", "È troppo difficile", "È tutta colpa mia", "Mi va sempre tutto storto", "I miei amici non mi vogliono bene", "Non sopporto il mio compagno di banco", "Non valgo niente", "Gliela farò pagare", "Mia sorella è una strega", "Voglio prendere sempre il massimo dei voti in tutte le materie", "Domani sarà una giornata terribile"…
Dividiamo la classe in due squadre. La prima squadra deve scegliere una carta e leggere ad alta voce il pensiero negativo estratto.
La squadra avversaria dovrà contrappore un pensiero positivo.
Ad esempio: "Pensiero negativo: Sbaglio sempre", "Pensiero positivo: Qualche volta sbaglio, come capita a tutti.
L'importante è imparare dai propri errori".
Ogni volta che la squadra riesce a contrapporre un pensiero positivo guadagna un punto. Poi i ruoli si invertono.

Conclusione

Questo gioco aiuta i bambini a essere più consapevoli del proprio dialogo interiore e a indirizzarlo verso pensieri costruttivi che portano a raggiungere la competenza della felicità.

Attività 10 SIAMO TUTTI STAR

Ognuno di noi ha i propri talenti, cioè è molto bravo a fare qualcosa: chi sa cantare o ballare, chi è bravo in matematica o a raccontare barzellette, chi sa disegnare e chi conosce il segreto della gentilezza…

Svolgimento

Insieme ai bambini prepariamo un grande fondale che rappresenta un cielo notturno (di stoffa o di cartone) da appendere a una parete dell'aula.
Ogni bambino disegnerà una stella su un cartoncino giallo, dentro alla quale scriverà il proprio nome e il talento posseduto.
Quando tutti hanno appeso la propria stella, organizziamo un momento in cui ogni bambino racconta il proprio talento alla classe e incolla la stella sul fondale.

Conclusione

I talenti di ognuno sono un valore non soltanto per chi li possiede, ma per il gruppo del quale l'individuo fa parte. Con questo gioco otteniamo l'obiettivo di valorizzare i talenti dei nostri alunni per "far brillare" il cielo che rappresenta il gruppo-classe.

Attività 11 CAMBIARE PUNTO DI VISTA

Il mondo cambia a seconda del punto di vista da cui lo si osserva. Anche quando ci troviamo di fronte a un problema che può sembrarci irrisolvibile, provare a guardarlo da un altro punto di vista può aiutarci a trovare la soluzione.

Svolgimento

Dopo aver spiegato ai bambini il significato dell'espressione "punto di vista", daremo loro questa consegna: ciascuno dovrà disegnare un fiore in un prato dal punto di vista di: (1) una formica, (2) un bambino, (3) un elefante.
Mettiamo a confronto le diverse immagini per sottolineare come cambiano le dimensioni del fiore a seconda della percezione della formica, del bambino e dell'elefante.
Ricolleghiamo questo concetto alla percezione dei problemi: a volte un problema ci sembra grandissimo, insormontabile, ma in realtà è soltanto il nostro punto di vista pessimistico che ci porta a provare sentimenti troppo negativi e ad affrontarlo nel modo sbagliato.

Conclusione

Attraverso questa attività i bambini comprenderanno meglio il concetto di "punto di vista" applicandolo anche a situazioni quotidiane. Sta a noi scegliere su cosa soffermare l'attenzione, se gioire delle cose che già possediamo o desiderare l'impossibile a ogni costo.

Attività 12 PAROLE SEGRETE

Scrivere un diario è un modo per fermare i ricordi, ma anche per raccontarsi e provare a conoscersi meglio, riflettendo su ciò che è accaduto nella giornata.

Svolgimento

Chiediamo alle bambine e ai bambini di tenere per una settimana un "piccolo diario": è un'attività semplice e divertente a cui possiamo dedicare dieci minuti, in classe, alla fine della giornata scolastica.
Ognuno, nel quaderno di italiano, scriverà in poche righe quello che gli è accaduto nelle ore che ha trascorso a scuola, le emozioni che ha provato, dove si è sentito più forte e dove invece si è sentito più debole.
Alla fine della settimana, possiamo dedicare un'ora alla lettura dei piccoli diari.

Conclusione

L'attività sarà utile all'intero gruppo classe per conoscere più da vicino le bambine e i bambini che lo compongono, per toccare con mano desideri e incertezze, per scoprire che uno stesso avvenimento può essere vissuto e raccontato da diversi punti di vista.