Scopri cosa si nasconde dietro i tuoi pensieri

Vademecum
L'officina in tasca

Il nostro riassunto del manuale **"Smontarsi la testa"**,
da usare quando non hai tempo o voglia di leggerlo tutto.

Se hai ansia prima di una verifica



Prova questo esercizio di respirazione per un paio di minuti: inspira per 4 secondi, espira per 6 secondi. E se ti convinci che non sai niente e che la verifica andrà male, prova a dirti: "è solo un pensiero: la mia mente non prevede il futuro".

Se esplodi di rabbia per qualcosa di piccolo



Sul momento non provare a ragionare. Invece prova a "raffreddare" il corpo: acqua fredda sul viso, respiri profondi, piedi bene appoggiati a terra. Più avanti, con calma, prova a capire se, insieme alla rabbia, c'erano anche altre emozioni.

Se hai preso un brutto voto



Non pensare di essere sbagliato, o sbagliata; pensa di avere sbagliato. Basta cambiare il verbo per farti capire che un episodio non definisce chi sei. Poi pianifica una strategia per la prossima volta: cosa puoi cambiare nel tuo metodo di studio?

Se rimandi sempre lo stesso compito



Inizia il compito, anche se non hai voglia, ma datti il permesso di fermarti dopo cinque minuti. Iniziare è spesso la parte più difficile: una volta che parti, può diventare più facile continuare.

Se hai paura di deludere i tuoi genitori



Pensa all'ultima volta in cui hai preso un voto basso: come hanno reagito? Se il loro modo di reagire ti fa stare male, o se la paura di deluderli è forte, puoi parlarne con loro, se te la senti, oppure con un adulto di cui ti fidi.

Se non ti piaci e ti confronti con gli altri



Fare confronti è normale: l'importante è non usarli come unico metro per decidere quanto vali. C'è molto altro.

Se ti prendono di mira



Parlane con un adulto di cui ti fidi, sempre, non solo se le altre cose non funzionano. Non reagire fisicamente: se ti senti al sicuro, rispondi con calma e decisione.

Se prendono di mira un compagno



Non fare l'eroe. Parlarne con un adulto è una delle cose più efficaci che puoi fare. E poi dai sostegno al tuo compagno, o alla tua compagna: un semplice "stai bene?" può fare una grande differenza.

Se ti hanno escluso



Non cercare per forza una spiegazione: a volte la gente è solo ingiusta. Cerca piuttosto uno sport, un corso o un'attività che rispecchi le tue passioni: magari troverai anche un gruppo che aspetta solo di conoscerti.

Se ti hanno lasciato o rifiutato



Non minimizzare e non distrarti a tutti i costi.
Hai diritto di stare male: ricordati solo che questo momento passerà.



Piccoli strumenti per grandi sfide

E se invece non passa?

Ci sono momenti in cui queste strategie non bastano. In questi casi la cosa migliore è **smettere di tenersi tutto dentro.**

Parlane con un adulto di cui ti fidi. Può essere un genitore, un parente, un insegnante, un allenatore. Sì, può essere imbarazzante. Provaci lo stesso.

Se preferisci parlare con qualcuno di esterno, anche in modo anonimo: **Chiama il Telefono Azzurro** al numero 19696, tutti i giorni, 24 ore su 24.

Se ti trovi in una situazione di pericolo: Chiama subito il 112. Troverai una persona che può aiutarti davvero, anche se pensi che sia impossibile.

Dir. san: Dott. M. Szathvary (PD 11336)

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA SMONTARSI LA TESTA
Tel: 340 5052636 (dal lunedì al venerdì 9.00 - 13.00)
E-mail: **smontarsilatesta@progettididattici.it**

un progetto di NEWAYS
promosso da serenis