

dell'autocontrollo. Ma qualunque sport si scelga, l'importante è...

- ✓ tenere un diario o un'agenda, dove si stende il programma che si intende sviluppare, suddiviso per singole attività, date, ecc.,
- ✓ e accanto alle attività svolte, il grado di piacevolezza raggiunto e le difficoltà incontrate, nonché le possibili soluzioni che si intendono adottare.

QUESTI SONO PASSAGGI CRUCIALI per ottenere dei miglioramenti significativi in ciò che stiamo facendo. Dietro ogni grande successo sportivo o economico c'è sempre quest'attività di scrittura e di revisione del lavoro fatto. Queste annotazioni danno il senso di progresso che stiamo realizzando nel nostro "fare". Una conferma che siamo noi che stiamo realizzando qualcosa.



Quell'attività, quell'hobby, diventa così la nostra attività. Un'opera che siamo noi a svolgere. Un tempo nel quale ci identifichiamo con noi stessi. Questo rafforza molto la nostra autonomia e la nostra identità perché prendiamo coscienza dei nostri progressi e diventiamo sempre più consapevoli che siamo noi a fare qualcosa in cui crediamo. **Un modo per far crescere il nostro felicitometro.**

educare

da: dimensioni nuove, rivista mensile Elledici, articoli di PAOLA BUSSO

Strane ma divertenti

...ecco alcune attività che possono essere svolte con divertimento:

1. Andare a passeggio in città e osservare le cose che di recente sono cambiate.
2. Andare allo zoo e all'acquario.
3. Fare fotografia.
4. Fare un documentario sulla tua città.
5. Iniziare una collezione.
6. Imparare a suonare uno strumento.
7. Imparare a cucinare.
8. Entrare a cantare in un coro.
9. Leggere tutti i libri di un autore.



Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

48

VERDE

serie
GIOVANI, CAMPIONI DI VITA

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com

Oggi mi diverto!



GIOVANI

ALLA
ricerca
DELLA
felicità

In questo PRIMO DOSSIER analizziamo alcuni elementi che ci aiutano ad uscire da noi stessi, accorgerci degli altri e sviluppare alcuni tratti positivi della nostra personalità che ci danno sicurezza. Perché una persona infelice rende infelici anche gli altri, mentre una persona realizzata e felice distribuisce felicità attorno a sé.

LE SCHEDE
SULL'ARGOMENTO

46 - HO BISOGNO DI TE

47 - GLI INDICATORI DEI SENTIMENTI

48 - OGGI MI DIVERTO!

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB. Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

QUANDO SI È GIÙ...

è possibile cercare di riprendersi facendo qualche attività in cui si prova una certa soddisfazione.

La ricetta funziona se vi sono alcuni ingredienti:

È bene iniziare a fare quelle cose che si padroneggiano meglio e che già ci hanno dato qualche soddisfazione. Se si inizia una nuova attività non bisogna pretendere da se stessi di riuscire a farla perfettamente da subito.

Questa aspettativa è semplicemente irrealizzabile. È solo la pratica che procura miglioramenti (vedi il *dado* in Scheda 47).

È una buona cosa iniziare con attività semplici. Se si vuole correre lo si può fare per dieci minuti e non per mezz'ora! Si può poi alternare una corsa di cinque minuti e dieci di passeggio sostenuto.

Scegliere attività che si possono svolgere nel proprio ambiente. Se si vive in città, voler fare *rafting* (= percorrere un fiume su zattera o gommoni) è fuori portata... e quindi deludente.

Non iniziare tante attività. Una sola è sufficiente per recuperare fiducia in se stessi. Non preoccuparsi se ciò che si fa non è di moda. Dividere le attività che si vogliono fare ogni giorno da quelle che si desidera praticare una volta alla settimana.

PROGRAMMIAMO...

Si possono scegliere attività anche non immediatamente piacevoli, purché "prendano" e siano intriganti. La vera soddisfazione è provare una certa attrattiva verso ciò che si è scelto. Non la facilità con cui si fa.

Restare fedeli agli orari che si sono scelti. Ogni giorno fare con regolarità qualcosa che dica la nostra personalità e che ci piaccia. Avremo così delle isole pratiche di soddisfazione personale in cui ritroviamo noi stessi e non dipendiamo dal giudizio degli altri (leggere, collezionare, prendersi cura di un animale, fare un servizio a qualcuno).

che di soddisfazione personale in cui ritroviamo noi stessi e non dipendiamo dal giudizio degli altri (leggere, collezionare, prendersi cura di un animale, fare un servizio a qualcuno).

Tenendo ben presente tutto questo, possiamo pianificare le nostre attività piacevoli. Prendiamo dunque in mano un calendario e programmiamolo! Oppure facciamo un piano di orario della giornata e inseriamo i

Oggi mi diverto!

compiti che già svolgiamo regolarmente: andare a scuola, fare i compiti, aiutare in casa; collochiamo poi l'attività piacevole che intendiamo fare.

Stilare un orario giornaliero è

molto utile. Trovarsi davanti un foglio con gli orari e riempire ogni spazio con un'attività ci dà il senso di governare il nostro tempo, di essere padroni di quello che vogliamo fare.

VI SONO ALTRE SOLUZIONI

che ci inducono a pensare di essere padroni di quello che stiamo facendo, ma il più delle volte sono scelte che facciamo per impulso e non governiamo queste tendenze, ma siamo da esse posseduti.

Solo il foglio di carta e la matita ci possono aiutare. Il foglio rappresenta non solo il nostro tempo, ma è l'estensione della nostra identità. La matita ci fa compiere un gesto fisico che si estende sul foglio.

È un coinvolgimento profondo di noi stessi. Ci aiuta a diventare più riflessivi. Solo in un secondo tempo possiamo passare a scrivere con il computer ciò che abbiamo precedentemente tracciato sul foglio.

La trasmissione identità-corpo-mente che dà la matita quando scrive, non riesce a darla nessuna macchina. Questo programma può dunque contenere un'attività piacevole al giorno più una o due da svilupparsi nel fine settimana.

Se si sceglie di praticare uno sport, si può scegliere fra uno da farsi da soli o uno in squadra. Tutte e due le soluzioni hanno dei vantaggi e degli svantaggi.

Ma il gioco di squadra ci fa interagire (= agire reciprocamente) maggiormente con gli altri e rafforza la nostra capacità di relazione, oltre che la necessità



Dobbiamo pensare di essere padroni di quello che stiamo facendo.