

# VIRUS MENTALI E PENSIERI NEGATIVI

Un percorso per aiutarci a conoscere  
strategie che ci consentono di  
affrontare con successo i problemi

Progetto «Life skills Benessere a scuola»

classe IIA a.s. 2014-2015

Scuola Secondaria di Primo grado

«A. da Morrone» di Terricciola, I.C. «S. Pertini»

Capannoli

A cura della prof.ssa Letizia Giani

# Le emozioni

- Nell'attività di problem solving avete vissuto emozioni diverse.

Molti si sono definiti negativamente, utilizzando gli aggettivi: ansioso, disperato, abbattuto, deluso, dispiaciuto, impaurito, pensieroso, nervoso, annoiato, arrabbiato, irrealista, insoddisfatto, disilluso, spaesato, irritato, frustrato.

Pochi si sono definiti positivamente: soddisfatto, speranzoso, eccitato, felice, curioso, ottimista, contento, realista.

# Ma dove nascono le emozioni troppo negative?

Ad ognuno può capitare di provare un'intensa emozione negativa che lo ha fa star male, esattamente come succede quando il proprio organismo viene attaccato da un virus.

Questi “virus mentali” nascono da pensieri negativi che elaboriamo quando ci succede qualcosa di spiacevole. Se non affrontiamo positivamente le situazioni difficili possiamo sprofondare in sentimenti forti come tristezza, ansia, rabbia e infelicità. Un ottimo stratagemma per limitare gli effetti di tali virus consiste nel cambiare il proprio modo di pensare, sostituendo i pensieri negativi con altri più positivi che ci danno un maggior controllo sui nostri sentimenti e sul nostro comportamento.

# Quali sono delle situazioni spiacevoli che ti scatenano emozioni fortemente negative?

Vivo emozioni fortemente negative quando ....

- Quando risolvo problemi di matematica
- Quando si rompe la play station
- Quando non va internet
- Quando un amico sta male
- Quando prendo 4
- Quando non vado in paese
- Quando non partecipo alla partita
- Quando non vado in gita

# Le emozioni e i pensieri negativi

- Di fronte a situazioni difficili possiamo elaborare dei pensieri negativi che ci possono scatenare emozioni e comportamenti non adeguati, che non ci aiutano.

Riflettiamo:

- è normale, ad esempio, sentirsi tristi se va male qualcosa a scuola, ma non aiuta sentirsi profondamente abbattuti o disperati.
- è normale, ad esempio, essere un po' preoccupati prima di un'interrogazione, ma non è utile sentirsi ansiosi.

# I virus mentali

- Chiamiamo virus mentali i pensieri negativi che ci portano a vivere emozioni che non ci aiutano ad affrontare le situazioni positivamente.
- Alleniamoci a riconoscere i virus mentali per riuscire ad evitarli ed affrontare positivamente anche le situazioni difficili.

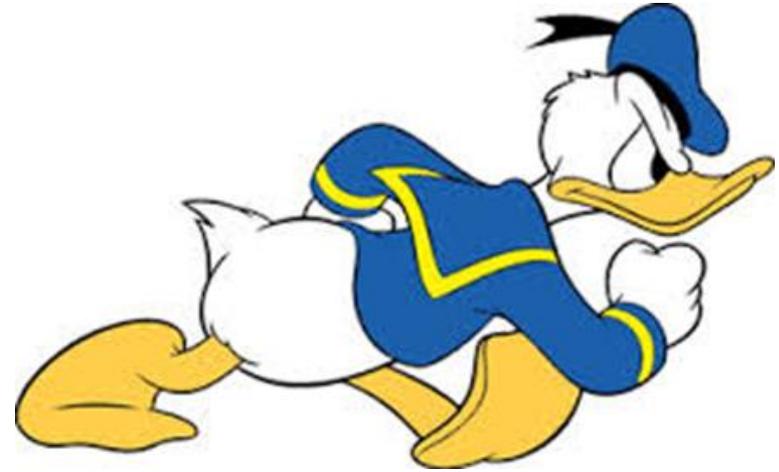
# Conosciamo i virus mentali

- **Pretendere, esigere**

E' il virus che porta a reazioni di rabbia, tristezza, ansia, senso di colpa.

Questo virus è contenuto in pensieri che contengono imperativi, quali:

- Io **devo** avere quello che **voglio**.
- Le cose **devono** andare come **voglio** io.
- Gli altri **devono** trattarmi sempre bene.



# Come combattere il virus del pretendere

- Possiamo cercare di trasformare le pretese in preferenze, usando pensieri che iniziano con frasi del tipo:
  - Mi piacerebbe che...
  - Sarebbe bello se....
  - E' meglio se...
  - Vorrei che gli altri...

# Conosciamo i virus mentali

- **Dare interpretazioni sbagliate**

Si verifica quando ti dai spiegazioni scorrette su qualcosa che è successo. Ad esempio:

- Lo ha fatto a posta.
- E' successo per colpa mia.
- Si è comportato così perché ce l'ha con me.



# Come combattere il virus del dare interpretazioni sbagliate

- Per eliminare questo virus mentale dobbiamo imparare a considerare le cose in modo più preciso. Frasi che ci possano aiutare sono del tipo:
  - Cercherò di capire perché si è comportato così.
  - Non è solo colpa mia che sia successo questo.
  - Non mi piace come si è comportato, ma può essere lo stesso mio amico.

# Conosciamo i virus mentali

- **Svalutare**

Questo virus nasce dalla tendenza di giudicare se stessi o gli altri in modo totalmente negativo, ignorando gli aspetti positivi.

Si manifesta con frasi del tipo:

- E' uno stupido.
- Non valgo niente.
- E' cattivo.
- Sono un incapace.



# Come combattere il virus dello svalutare

- Un modo più corretto consiste nel considerare i fatti e non in generale la persona. Bisogna evitare i giudizi generali su se stessi o sugli altri. Possiamo ricorrere a frasi quali:
  - Ho sbagliato, ma posso imparare a fare meglio.
  - Mi sono comportato male, ma vediamo come posso rimediare.
  - Durante la ricreazione, hai fatto una cosa sbagliata.

# Conosciamo i virus mentali

- **Ingigantire**

E' presente ogni volta che tendiamo ad ingrandire gli aspetti negativi di ciò che è successo o può succedere. Gli eventi spiacevoli diventano così insopportabili.

Se ad es. prima di un compito pensiamo:

- Se prendo un brutto voto, sarà una cosa terribile.

L'ansia non aiuterà a prendere un bel voto!



# Come combattere il virus dell'ingigantire

- Bisogna rendersi conto che è vero che alcune situazioni sono sgradevoli, irritanti e spiacevoli, ma non sono così terribili e insopportabili. Ci possiamo aiutare con pensieri del tipo:
  - Anche se il compito non andrà bene, so che ho fatto del mio meglio e potrò recuperare in seguito.

# Conosciamo i virus mentali

- **Generalizzare**

Questo virus si manifesta quando utilizziamo parole come: **mai, sempre, tutti**; ed esageriamo ciò che può accadere. Come quando diciamo:

- Non riuscirò mai ad imparare.
- Tutti ce l'hanno con me.
- Nessuno mi vuole bene.



# Come combattere il virus del generalizzare

- E' difficile che le cose succedano sempre, tutte le volte, in un certo modo, o che tutti, proprio tutti, siano cattivi con te. Sostituiamo le parole «**sempre, mai, tutti, nessuno**» con altri termini come «**spesso, qualche volta, raramente, qualcuno, poche persone**».

Potremo usare frasi come:

- Francesco e Andrea mi prendono in giro, ma a Marco e Paolo sono simpatico.

# Il gioco degli acchiappa virus

- **Prova ad identificare i virus mentali (pretendere, dare interpretazioni sbagliate, svalutare, ingigantire, generalizzare) che sono presenti in questi pensieri.**
  - Sono proprio un imbranato, non riesco nemmeno ad aggiustare la bici.
  - E' uno sforzo insopportabile per me fare certi compiti.
  - Devono farmi fare solo cose facili.
  - Nessuno mi ascolta mai.
  - Non devono proibirmi certe cose.
  - Non mi ha prestato i colori perché ce l'ha con me.
  - Sei un idiota perché ti sei comportato così.
  - Sono tutti prepotenti con me.
  - Lo ha fatto apposta per farmi sbagliare.
  - E' una cosa terribile fare brutta figura.

- Proviamo ad identificare i virus mentali (pretendere, dare interpretazioni sbagliate, svalutare, ingigantire, generalizzare) che sono presenti nella nostra mente quando effettuiamo attività di problem solving di matematica.
  - Quali frasi negative ricorrono nella tua mente?
  - Le frasi che abbiamo scritto sui post-it, nascondono dei virus? Riconosciamoli!
  - Sapresti riformulare questi pensieri in modo positivo?

# Rileggiamo le frasi scritte sui post-it

\*C'è una risposta?? Non la so!!!

Ci sono quasi, bisogna che mi spieghi in modo comprensibile.

\*Non so la soluzione.

Su proviamo a farlo.

Non capisco qual è la soluzione.

Ho trovato la soluzione (almeno spero).

\*Che noia! Non so come risolvere questo problema.

Dai ce la posso fare...

No, non ce la faccio.

\*In questo momento dentro di me, mi sto dicendo che non riesco a trovare la soluzione.

\*Che figo un problema senza numeri (anche se difficile).

La risoluzione di questo problema l'ho trovata ma non so se è giusta e quindi ho paura a scriverla.

Avevo sbagliato la risoluzione ma ora l'ho trovata! Evviva!!! Sono felice.

Ho paura che il mio ragionamento sia sbagliato e ho l'ansia perché voglio sapere se ho lavorato bene.

\*Oddio come si fa?

Forse ho trovato il risultato.

\*Spero di fare bene il problema.

Non ho capito bene il problema.

Frustrazione.

Non riesco proprio a capire come il problema vada fatto.

Non ce la posso fare.

\*Non mi riesce molto.

Non ci capisco niente.

\*Troppo difficile.

Sembrava difficile ma non lo è....

Sicuramente l'ho sbagliato. Come si fa? Fallirò sicuramente.

\*Mi sto annoiando perché questo problema non ha una risposta e io i prob. con le aree non li so fare!

Booo

Mai pensato al suicidio?

\*Non ho voglia e non mi riesce oddio.

Come si fa? Sono triste.

Non ho idea di come si calcoli un problema senza i numeri.

Però mi piacciono queste lezioni con i post-it.

\*Sento che esploderò, con questa sete e questo caldo. Vorrei tanto buttarmi dalla finestra dritto in un lago. E poi a che serve l'affare dei post-it. Quello che penso è personale. 10 minuti per un problema che la soluzione è "non si può sapere" sta roba mi ha rotto. Ma che mi serve fare le diagonali se non ho i lati. Ho sonno. Che noia. Che accidenti di problema dovrebbe essere....

# VIRUS E PROBLEM SOLVING

VIRUS MENTALI	PENSIERI NEGATIVI	
pretendere, esigere	Pretendo di avere già la soluzione	
dare interpretazioni sbagliate	E' colpa della prof se non ci riesco	
svalutare	Il problema sono io	
ingigantire	Questo problema è irrisolvibile	
generalizzare	Tutti gli altri ci riescono, io no	

# VIRUS E PROBLEM SOLVING

VIRUS MENTALI	PENSIERI POSITIVI	
pretendere, esigere	Vorrei avere già la soluzione	
dare interpretazioni sbagliate	Posso studiare di più: non è colpa di nessuno	
svalutare	Il problema è il problema	
ingigantire	Se mi ci metto posso farcela a risolverlo	
generalizzare	Come gli altri posso riuscirci anch'io	

# VIRUS E PROBLEM SOLVING

VIRUS MENTALI	PENSIERI NEGATIVI	
pretendere, esigere	Non devono farmi fare problemi con post-it	
dare interpretazioni sbagliate	Il problema non si può fare perché mancano i dati	
svalutare	La soluzione che ho trovato è sicuramente sbagliata	
ingigantire	E' il problema più difficile di tutti	
generalizzare	Nessuno ce la può fare	

# VIRUS E PROBLEM SOLVING

VIRUS MENTALI	PENSIERI POSITIVI	
pretendere, esigere	Vorrei che non mi facessero fare i problemi con post-it	
dare interpretazioni sbagliate	Questo problema non ha i dati, ma provo a risolverlo	
svalutare	Ho trovato la soluzione, verificiamo se è esatta	
ingigantire	È un problema difficile, ma ce la posso fare	
generalizzare	Possiamo provare a farcela	

# VIRUS E PROBLEM SOLVING

VIRUS MENTALI	PENSIERI NEGATIVI	
pretendere, esigere	Pretendo di avere sempre risposta alle domande che faccio alla prof.	
dare interpretazioni sbagliate	Questo problema è difficile solo per me	
svalutare	Non sono all'altezza di questo problema	
ingigantire	Questo problema è troppo difficile	
generalizzare	Non ce la farò mai	

# VIRUS E PROBLEM SOLVING

VIRUS MENTALI	PENSIERI POSITIVI	
pretendere, esigere	Mi piacerebbe che la prof rispondesse sempre alle mie domande	
dare interpretazioni sbagliate	Questo problema è difficile ma non impossibile: ce la posso fare	
svalutare	Il problema non è alla mia altezza	
ingigantire	Questo problema è difficile ma non impossibile: ce la posso fare	
generalizzare	Ce la posso fare	

# Grazie del coinvolgimento!

- Bibliografia

2014, M. Di Pietro, L'ABC delle mie emozioni- 8-13 anni, Trento, Erickson

- Sitografia

<http://www.mentecomportamento.it/i-5-virus-mentali-che-rendono-infelici-i-bambini/>