

Imparare a volare con la mente: sostenere la neurodiversità non diagnosticata

Il metodo riflessivo per prevenire il fenomeno hikikomori

Modulo n. 2
N. 2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723



OUTSIDE



Co-funded by
the European Union

IMPARARE A VOLARE



Per arginare il fenomeno dell'abbandono scolastico e contenere il diffondersi del fenomeno hikikomori, il sistema scolastico deve preoccuparsi di analizzare e tenere conto delle potenzialità di ogni individuo, adeguando i propri strumenti per accogliere e valorizzare la diversità del singolo.

- ☐ Questo è il nostro desiderio, ma nel frattempo cosa fare?
- ☐ Come sostenere i giovani che si allontanano dalla scuola e dalla vita di relazione?
- ☐ Come aiutarli a spiegare le ali?



IMPARARE A VOLARE

“Il pensiero rende possibile l'azione accompagnata da uno scopo consapevole”

John Dewey

Dire a qualcuno come deve pensare equivale a dirgli come respirare.

Tuttavia, la modalità di pensiero più appropriata per i bambini a rischio di hikikomori è il pensiero riflessivo.

Imparare a volare è un metodo basato sul pensiero riflessivo per aiutare coloro che si stanno allontanando dalla vita sociale a riformulare i pensieri negativi e ipercritici.

L'obiettivo è stimolare la consapevolezza e, di conseguenza, l'azione.



IL FLUSSO DI COSCIENZA

Non possiamo smettere di pensare.

Siamo immersi in un flusso di pensiero automatico e caotico fatto di ricordi, rappresentazioni mentali, sogni, fantasticherie, ecc.

La corrente della coscienza è una nuvola sconfinata in cui siamo costantemente immersi.



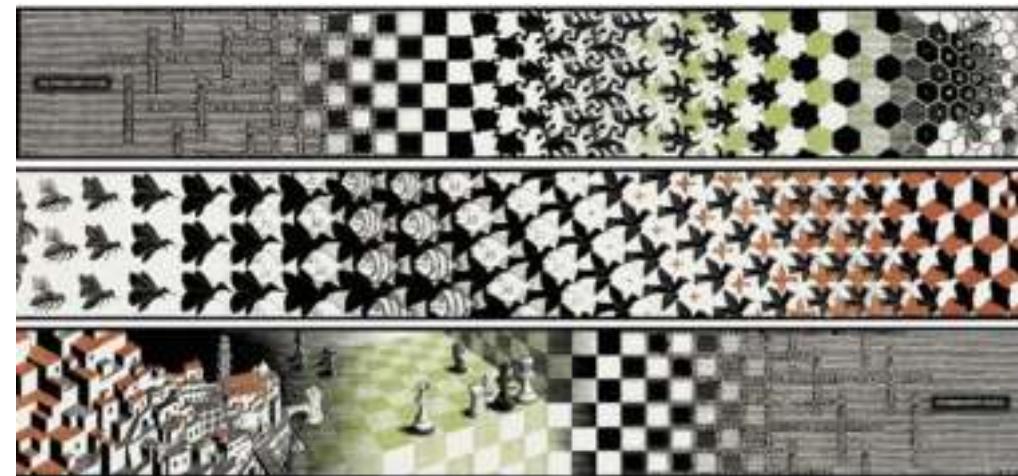
IL PENSIERO RIFLESSIVO



Il pensiero riflessivo è sequenziale. Ogni pensiero si basa su quello che lo precede e dà vita a quello successivo.

La riflessione implica una conseguenza di idee, un ordine consecutivo in cui ogni idea determina, stimola e fa germogliare una nuova idea.

La riflessione crea sviluppo,
cambiamento, evoluzione,
trasformazione.



PENSACI!

La catena di pensieri nasce da qualche parte, tende a una conclusione, mira a risolvere un problema.

Il pensiero riflessivo guida l'indagine per arrivare a una soluzione.

Il pensiero riflessivo inizia quando si indaga sul valore, sull'affidabilità, sulla veridicità di una teoria, di un fenomeno, di un comportamento o di una scelta che abbiamo fatto.



LE FASI DEL PENSIERO RIFLESSIVO



Stato di dubbio e perplessità da cui nasce il pensiero.



Ricerca e indagine per trovare i materiali che risolvono il dubbio e guidano alla soluzione.

SESSIONE DI FORMAZIONE



Co-funded by
the European Union

N. 2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723



OUTSIDE

Esercizio di riflessione guidata: Arrampicarsi su un albero. Step 1



Scenario: State camminando in un territorio sconosciuto e arrivate a un bivio. Vi fermate a pensare: qual è la strada giusta? Come risolvere il dubbio?

Le alternative sono **due**:

1. Andare alla cieca e sperare nella fortuna
2. Scoprire le prove che indicano la strada giusta



Esercizio di riflessione guidata: Arrampicarsi su un albero. Step 1



Si può salire su un albero (metaforicamente) e scrutare gli occhi alla ricerca di segni e indicazioni (un sentiero, un cartello stradale, del fumo in lontananza, una discesa, ecc.)

Cioè, riflettere per scoprire i fatti che portano alla scelta della strada da seguire.

Quando c'è incertezza, ci arrampichiamo sempre su un albero per trovare un nuovo punto di vista da cui esaminare i fatti, collegarli e quindi decidere.



Esercizio di riflessione guidata: Arrampicarsi su un albero. Step 2



Scenario: è lunedì mattina. State andando a scuola a piedi. Arrivate a un bivio: una strada vi porta a scuola e un'altra vi porta a casa.

Ci si ferma a pensare: qual è la strada giusta? Come risolvere il dubbio?

Ci sono **due** alternative:

1. Prendere la strada che porta a scuola ed entrare
2. Tornare a casa



Esercizio di riflessione guidata: Arrampicarsi su un albero. Step 2



Si può salire su un albero e riflettere sui **pro** e i **contro** delle due alternative.

Alternativa 1: Decidi di entrare a scuola:

- Quali vantaggi avreste?
- Quali persone vi farebbe piacere incontrare?
- Quali persone le darebbe fastidio incontrare?
- Cosa vi darebbe fastidio? Perché?
- Quali rischi correreste?
- Quali opportunità potresti cogliere?
- Puoi raccontare un evento spiacevole legato alla scuola?
- Riesci a raccontare un evento positivo legato alla scuola?



Esercizio di riflessione guidata: Arrampicarsi su un albero. Step 3



- Quale percorso ha scelto?
- Perché?
- Siete davvero sicuri?
- Se aveste agito d'impulso, senza pensare, la vostra scelta sarebbe stata la stessa?



Esercizio: Riflessione per l'azione



L'origine del pensiero riflessivo è nel dubbio, nella perplessità. Le domande a cui rispondere incanalano il pensiero in un percorso ben definito che, se perseguito, può portare a risultati positivi.

Il pensiero è la capacità di creare connessioni.

La selezione e l'ordinamento delle direttive d'azione è difficile per i giovani. L'attività professionale degli adulti stabilisce una regolarità di atti da compiere. I giovani, invece, possono perdere la motivazione, non riuscire a creare un piano d'azione o rimanere immobili di fronte alle scelte. Il rischio è quello di chiudere troppo a lungo la porta della propria stanza.



Domande per l'azione

- Pensate alle materie scolastiche, dalla matematica alla storia. A cosa le collegate? Quanto riflettete su ciò che studiate?
- Pensate ora alle materie, agli argomenti extrascolastici su cui riflettete. Quali sono? Su cosa vi piace riflettere?
- Trovate almeno 5 argomenti sui quali, ogni giorno, il vostro pensiero è diretto.

Domande per l'azione



Mettere in ordine di importanza.

- Tra queste attività intellettuali, quali mette in pratica?
- Quali, invece, vorreste mettere in pratica ma al momento non ci riuscite?
- Quali ostacoli avete superato?
- In che modo potreste superare questi ostacoli?



Domande per l'azione



Individuate due attività pratiche che potreste svolgere questo mese.

- Quali azioni dovrete intraprendere per raggiungere l'obiettivo?
- Chi potrebbe sostenervi?
- Chi potrebbe condividere i vostri interessi?
- Con quale attività potreste iniziare?





OUTSIDE

Activating Strategies to fight Hikikomori Condition

2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723

GRAZIE!

Antonia Castellani: a.castellani@skillupsrl.it

Maria Chiara Di Francesco: mc.difrancesco@skillupsrl.it

Asia Silvestri: a.silvestri@skillupsrl.it



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.