

SARA ANZANELLO, "I NOSTRI PENSIERI ACCENDONO QUEL PULSANTE CHE CI PORTA ALL'AZIONE". EDUCARE AD UNA SCELTA CONSAPEVOLE DELLE NOSTRE AZIONI:IL RUOLO DELLA FAMIGLIA,DELLA SCUOLA E DELLA COMUNITÀ VISTA DAI GIOVANI.

Ogni scelta consapevole è determinata dalle qualità dei pensieri, i quali a loro volta determinano la qualità delle nostre azioni. Quindi i pensieri su cui ci soffermiamo possono modellare la nostra personalità e influire sulle nostre azioni. Per questo è molto importante controllare i propri pensieri.

Per esempio se i nostri pensieri sono positivi saremo abili di orientare la mente verso uno stato di positività, riusciremo ad adattare meglio all'ambiente circostante, gestiremo meglio le nostre emozioni e le azioni, supereremo i nostri limiti e raggiungeremo il successo in qualsiasi ambito della nostra vita Inoltre il pensiero positivo ci aiuta a sviluppare le proprie capacità mentali al meglio, ci permette di concentrarci sulle soluzioni piuttosto che sui problemi, ci dà l'opportunità di vedere le cose da più prospettive, migliora la concentrazione, aumenta l'autostima, ci da la giusta energia e la giusta motivazione per affrontare al meglio le situazioni che ci presentano davanti per esempio come fare le scelte consapevoli.



È chiaro che essendo imperfetti ogni tanto avremo dei pensieri sbagliati oppure negativi. Quando succede, dobbiamo respingerli immediatamente, Altrimenti potrebbe contaminare il nostro cuore e continueremo a pensare a cose sbagliate, di conseguenza potremo iniziare a desiderare a farle. Per evitare questo dobbiamo subito riempire la nostra mente di pensieri positivi se no i pensieri negativi possono minare la nostra autostima, possono sottrarci le energie necessarie ad agire , inibire la nostra capacità di ragionare e privarci di gioia. Di conseguenza non saremo in grado di fare le scelte consapevoli.

Permetteresti a un virus di infettare il tuo computer? No vero!

Allora perché far entrare dei pensieri negativi nella tua mente?

Per tenere sotto controllo i pensieri negativi, Bisogna darsi da fare.

ad esempio: Se stavate pensando “non ne combino una giusta” sostituite questo pensiero con “sono come tutti gli altri, molte cose le faccio bene, ma commetto anche degli errori”.

I pensieri in gran parte dipendono da quello che leggiamo, guardiamo e gli argomenti di cui parliamo inoltre se le persone con cui trascorri il tempo sono critiche, parlano sempre in modo aspro il loro tratti negativi ti influenzeranno in modo negativo.

Per scacciare i pensieri negativi è importante passare del tempo con persone che non si lasciano sopraffare dai problemi, stare alla larga da divertimenti che hanno a che fare con la violenza e pornografia, Creare buone abitudini ad esempio è utile avere una sana alimentazione, fare un po' di sport, trascorrere del tempo nella natura , ascoltare la musica rigenerante, qualche lettura positiva oppure fare qualcosa per gli altri. Una cosa indispensabile per sconfiggere i sentimenti negativi è avere qualcuno a cui potersi rivolgere e condividere i pensieri e questo qualcuno può essere un parente, un medico e un bravo consulente inoltre per ogni persona gli amici sono una fonte inesorabile di felicità, stando con coloro di cui ti fidi e con cui sai che ti puoi confidare liberamente, sarai più positivo oltre ad essere decisamente più felice.

2



Il ruolo dei genitori



I genitori hanno veramente il ruolo principale nell'educazione dei figli per farli diventare capaci di fare le scelte consapevoli e danno un eccellente esempio nel modellare la vita dei figli.

I genitori possono coltivare intimità familiare, Perché i giovani a volte tengono i loro problemi e loro emozioni per sé. Sappiamo però che emozioni sono potenti influiscono sui pensieri e sulle azioni, possono spingerli a fare cose buone e cose cattive, Quindi bisogna parlare onestamente fra voi delle emozioni e dei problemi, fate di tutto per coltivare uno spirito di cooperazione in famiglia. Coltivate un'atmosfera domestica favorevole allo studio, Incoraggiate i figli a leggere e imparare in merito al mondo che li circonda. Se accorgete che l'uso dei social sta forse avendo un effetto negativo sui figli, è saggio limitare il tempo che passano sui social, stabilite regole ragionevoli per esempio, “niente dispositivi quando si va a dormire”. Il vostro obiettivo dovrebbe essere quello di aiutare vostri figli sviluppare autocontrollo, una qualità che li sarà molto utile per controllare i pensieri sbagliati, ascoltateli con pazienza quello che dicono, non sminuite i loro sentimenti, apprezzate le loro buone qualità, rassicurateli che li volete bene e che ci sarete sempre per aiutarli. Dedicando loro molto tempo e col vostro amorevole interessamento, li aiuterete a prefiggersi giuste mete nella vita, a coltivare i valori appropriati e nelle impartire loro sia la conoscenza che le capacità di valutare le scelte consapevoli.

3



Il ruolo della scuola

Nella società moderna gli insegnanti e le scuole sono importanti per il giusto sviluppo dei ragazzi. Questo non significa che possono svolgere il ruolo dei genitori ma danno un contributo essenziale per la buona educazione dei giovani collaborando pienamente possibile con i genitori...



Il principale obiettivo delle istruzioni scolastica è quello di aiutare i giovani per diventare adulti responsabili e maturi sul piano intellettuale fisico ed emotivo e trovare il proprio posto nella comunità. Gli insegnanti stimolano i ragazzi a pensare in modo positivo, li fanno lavorare sull'individuazione di interessi, attitudini e sulle loro aspirazioni attraverso un processo di sperimentazione valorizzarne i successi, pianificano momenti di colloquio con il singolo ragazzo al fine di esplicitare le sue idee sul proprio futuro, li aiutano a cogliere il lato positivo e di apprendimento degli insuccessi, favoriscono la comprensione del significato delle scelte quotidiane anche quelle future inoltre li aiutano per migliorare la conoscenza di sé e per far crescere la loro autostima con lo scopo di giungere a delle scelte consapevoli.

Il ruolo della comunità

La comunità è un aiuto per i giovani per fare le scelte consapevoli. Io personalmente rimango molto colpita dai volontari della comunità in generale, che dedicano il loro tempo prezioso a favore delle persone fragili della comunità, alle attività ricreative e di doposcuola al servizio di vigilanza scolastica, ai servizi di trasporto in ambito sociale, al servizio di distribuzione e consegna pasti a domicilio. Inoltre come abbiamo visto recentemente i volontari che arrivavano da ogni parte a Emilia Romagna per dare una mano nei territori travolti dall'alluvione. Loro trasmettono in noi i pensieri di fare sacrifici per fare qualcosa di utile, per chi è meno fortunato della comunità, senza un tornaconto personale.



Inoltre essere buoni vicini sono un bene prezioso per la comunità. Essere amorevoli e riconoscenti nei loro confronti creeranno un'atmosfera pacifica e felice. Per stabilire e mantenere buoni rapporti ciò che conta veramente sono tutti quei piccoli favori che i vicini si fanno. Quindi è bene cercare di fare piccoli gesti di cortesia ai vicini poiché spesso questo contribuisce uno spirito di cooperazione e pensieri positivi. Dobbiamo iniziare dal nostro atteggiamento mentale trattando gli altri con rispetto dignità e gentilezza così li incoraggiamo a trattarci allo stesso modo. La gratitudine e la gentilezza fanno bene a noi stessi e agli altri. È importante scegliere dalla comunità le persone di cui ci si circonda e assicurarsi che tirano fuori il meglio di noi. Inoltre gli esperti dicono che sorridere a familiari e amici ma anche gli sconosciuti è un ottimo esercizio per rendere i tuoi pensieri positivi ed entusiasti. I buoni pensieri ci aiutano a fare qualcosa di utile per la comunità per esempio aiutando altri ad affrontare il loro problemi. Facendo così saremo consapevoli non solo delle nostre scelte e delle azioni ma saremo anche un esempio per gli altri della comunità.

In conclusione possiamo dire che per fare le scelte consapevoli dobbiamo tenere la mente occupata con pensieri progressivi, concentrandoci sulle cose serie e giuste, considerando piani per il futuro, tenere il pensiero fisso sui nostri obblighi avvenire e sul modo in cui possiamo seguirli, proprio come fece Sara Anzanello, la pallavolista(la campionessa mondiale) di Ponte di Piave, che era motivata dai suoi sogni e dai suoi pensieri che l'hanno portata ad agire e con tanto l'addestramento e allenamento ha raggiunto i suoi obiettivi.

