



ESERCIZIO PER L'AUTOCONTROLLO

- Consegna al tuo bambino un foglio bianco senza fornire alcuna spiegazione (la cosa in genere mette già in crisi! Chi chiede cosa deve fare, chi inizia a piegarlo per fare un aeroplanino, chi lo stropiccia...);
- Fornisci matite o pennarelli chiedendo di non prenderle in mano ma di lasciarle sul tavolo (ci si inizia a rendere conto che non è assolutamente facile trattenersi!);
- Invita il bambino a prendere in mano una matita o un pennarello ma senza tracciare nulla sul foglio;
- Infine, invitalo a disegnare qualcosa o scrivere una frase (a seconda delle età), ma attendendo un minuto esatto (orologio alla mano) prima di iniziare a scrivere.

Ad esercizio concluso, grazie alla discussione con l'adulto, il bambino si può accorgere di quanto l'impulsività influisca sul proprio modo di agire, ma si può contestualmente stupire di quanto possa essere capace di controllarla; come un simpatico cagnolino che tende a scappare, ma del quale ha proprio lui/lei in mano il guinzaglio!



Impariamo a imparare!