

## Positività

| Titolo                               | Obiettivi   | Descrizione   | Valutazione e riflessione  |
|--------------------------------------|---|---|--|
| <b>La ricetta del successo</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza di sé</li> <li>• Autocontrollo</li> <li>• Capacità decisionale</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>   | Questa attività di gruppo invita gli studenti a individuare gli ingredienti di un percorso formativo e professionale di successo e a riflettere sulle strategie atte ad acquisirli.   | Al termine dell'attività, gli studenti avranno compreso che nella vita vi sono delle situazioni che siamo capaci di gestire ed altre sulle quali non possiamo esercitare alcun controllo. Tuttavia, acquisendo determinate competenze, essi potranno prepararsi a ogni tipo di difficoltà. |
| <b>Rispecchiamento positivo</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competenze comunicative</li> <li>• Capacità di presentazione</li> <li>• Capacità di negoziazione</li> <li>• Capacità di lavorare all'interno di un gruppo</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p> | Questa attività di gruppo aiuterà gli studenti a individuare e a utilizzare delle competenze che possono facilitare la comunicazione non verbale e migliorare la loro capacità di persuasione e negoziazione mediante il ricorso al rispecchiamento e alla riflessione.   | Al termine dell'attività, gli studenti saranno capaci di servirsi della riflessione e del rispecchiamento al fine di migliorare la loro empatia, nonché la loro capacità di ricorrere al linguaggio non verbale.   |
| <b>Il parcheggio della discordia</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creatività</li> <li>• Capacità di risoluzione dei problemi</li> <li>• Competenze comunicative</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>   | Questa attività di gruppo mira ad aiutare gli studenti a liberare la loro creatività nel corso di un'attività di gruppo.  | Al termine di questa attività, gli studenti avranno compreso che due teste sono meglio di una e riconosciuto l'importanza di coltivare la propria capacità di lavorare all'interno di un gruppo.   |
| <b>Il sé come contesto</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza di sé</li> <li>• Pensiero critico</li> <li>• Coinvolgimento</li> <li>• Capacità di risoluzione dei problemi</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>                                | Questa attività da svolgere a casa è ispirata alla <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT - Terapia di accettazione e di impegno nell'azione) e aiuta gli studenti a percepire "se stessi" come un contesto mediante una sessione di <i>mindfulness</i> che facilita l'osservazione e la riflessione sui propri comportamenti. | Al termine di questa attività, gli studenti avranno compreso l'importanza di osservare i propri comportamenti in ogni situazione e di analizzare i meccanismi che costituiscono la loro identità grazie alla ripetizione consapevole dell'esercizio.                                       |
| <b>Palla a mano</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creatività</li> <li>• Capacità di risoluzione dei problemi</li> <li>• Pensiero critico</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>  | Questa attività di gruppo mostra che, mediante la capacità di lavorare all'interno di un gruppo e lo sforzo collettivo necessario per superare determinate sfide, la creatività può prosperare.   | La creatività può migliorare grazie alla capacità di collaborazione e alle attività di <i>brainstorming</i> , qualora tutti gli individui si impegnino allo stesso modo per raggiungere i propri obiettivi.  |
| <b>Positive FM</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza di sé</li> <li>• Pensiero critico</li> <li>• Pensiero analitico</li> <li>• Coinvolgimento</li> <li>• Capacità di risoluzione dei problemi</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>  | Questa attività individuale è ispirata all' <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT - Terapia di accettazione e di impegno nell'azione) ed incoraggia gli studenti ad osservare i propri pensieri al fine di sostituire le proprie convinzioni negative con altre più positive.   | Al termine di questa attività, gli studenti avranno riconosciuto il loro potere di controllare le proprie emozioni, e saranno in grado di sostituire i pensieri negativi, con altri più positivi.  |
| <b>Io penso positivo!</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Competenze comunicative</li> <li>• Creatività</li> <li>• Capacità di risoluzione dei problemi</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>   | Questa attività da svolgere a casa invita gli studenti a sostituire alcuni termini negativi, con altri più positivi.  | Al termine dell'attività, gli studenti comprenderanno il potere esercitato dalle parole nel plasmare i nostri pensieri, i nostri sentimenti e comportamenti. Pertanto, è di fondamentale importanza essere consapevoli del valore che esse assumono in determinate situazioni.             |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <p><b>Benessere e impegno</b></p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrollo</li> <li>• Consapevolezza di sé</li> <li>• Individuazione di obiettivi</li> <li>• Impegno</li> <li>• Creatività</li> <li>• Capacità di risoluzione dei problemi.</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p> | <p>Questa attività da svolgere a casa ha l'obiettivo di aiutare gli studenti a migliorare il loro livello di benessere promuovendo un atteggiamento positivo nei confronti della vita.</p>  | <p>Al termine di questa attività, gli studenti avranno un'idea chiara di cosa desiderano fare della loro vita. Al fine di raggiungere questo obiettivo, sono incoraggiati a pianificare il loro percorso di vita, lavorando sull'acquisizione di un atteggiamento positivo e ottimista verso gli avvenimenti che caratterizzano l'esistenza.</p> |
| <p><b>Gestire lo stress</b></p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza di sé</li> <li>• Autocontrollo</li> <li>• Resilienza</li> <li>• Capacità di risoluzione dei problemi</li> <li>• Pensiero critico</li> <li>• Creatività</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>          | <p>Questa attività da svolgere a casa permette agli studenti di acquisire una maggiore consapevolezza dei loro sentimenti e delle sensazioni connesse all'ansia e allo stress, al fine di regolare le loro emozioni ed il loro comportamento.</p> | <p>Al termine di questa attività, gli studenti comprenderanno che tutti vivono degli stati di ansia e dei momenti di stress ogni giorno. Queste sensazioni sono parte integrante della via di ogni giorno e possono essere evitate solo servendosi di capacità e strumenti adeguati.</p>   |
| <p><b>La capsula del tempo</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza di sé</li> <li>• Autocontrollo</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>  | <p>Questa attività da svolgere a casa è stata ideata per ricordare agli studenti quanto sia importante apprezzare le piccole cose della vita e provare un sentimento di gratitudine.</p>  | <p>Al termine di questa attività, gli studenti diverranno più attenti e grati per ogni momento vissuto sapendo che potrà acquisire un maggiore significato in seguito.</p>   |
| <p><b>L'albero delle decisioni</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensiero critico</li> <li>• Capacità decisionale</li> <li>• Consapevolezza di sé</li> <li>• Autocontrollo</li> </ul> <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>  | <p>Questa attività individuale è utilizzata al fine di esaminare e analizzare tutte le diverse opzioni che una persona ha quando deve prendere una decisione importante.</p>  | <p>Al termine dell'attività, gli studenti impareranno a superare i momenti di incertezza servendosi delle competenze e degli strumenti necessari e a prevenire delle conseguenze indesiderate.</p>   |
| <p><b>Il mio manifesto</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consapevolezza di sé</li> <li>• Capacità di presentazione</li> </ul>  | <p>Questa attività individuale aiuterà gli studenti a scegliere valori, convinzioni, idee e priorità alle quali tengono e a decidere in che modo intendono vivere la loro vita sulla base dei valori che sono loro più cari.</p>                  | <p>Al termine di questa attività, gli studenti potranno creare il loro manifesto personale per rappresentare loro stessi e il loro futuro. Questa attività è sia una dichiarazione di intenti sia un invito ad agire.</p>  |

## Attività sulla positività

|   |   |
|---|---|
| <b>Nome dell'attività:</b>                      | <b>La ricetta del successo</b>  |
| <b>Durata:</b>                                  | (45 minuti)   |
| <b>Tipo di attività:</b>                        | Attività di gruppo  |
| <b>Livello di difficoltà:</b>                   | Principiante  |
| <b>Obiettivi</b><br>(competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiutare gli studenti ad acquisire una maggiore <b>consapevolezza di sé</b> per quanto attiene ai loro programmi futuri e a sviluppare la propria capacità di <b>autogestione</b> essenziali per ottenere un titolo di studio, adattarsi, ottenere dei buoni risultati in ambito lavorativo e vivere una vita soddisfacente.</li> <li>• Comprendere alcuni aspetti essenziali prima di accedere al mercato del lavoro (ad es., scegliere un corso di studi adeguato).</li> </ul>  |
| <b>Istruzioni:</b>                              | <p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penne/matite</li> <li>• Vasi o ciotole</li> <li>• Forbici</li> <li>• Flip chart o lavagna</li> <li>• Pennarelli</li> <li>• Allegato: "La ricetta del successo"</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Chiedi agli studenti di immaginare il loro futuro/la loro carriera futura. Quindi invitali ad elencare gli ingredienti più importanti al fine di vivere una vita piena o avere una carriera soddisfacente. "Immagina che esista una ricetta per vivere una vita soddisfacente ricca di positività. Quali pensate possano essere gli ingredienti?".</p> <p>Riporta le risposte degli studenti sulla lavagna o sul flip chart.</p> <p>Quindi, dividi gli studenti in piccoli gruppi (composti da 4 o 5 persone) e distribuisci gli ingredienti della ricetta a uno solo dei membri del gruppo.</p> <p>Consigliamo, per ragioni di pratiche, di tagliare prima le carte con gli ingredienti riportati nell'allegato.</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Da' agli studenti delle pentole e delle ciotole e invitali a discutere degli ingredienti che, secondo loro, rendono la vita degna di essere vissuta.</p> <p>Man mano che i gruppi completeranno l'attività, chiedi loro di presentare la ricetta che hanno ideato e avvia una discussione sulla base delle domande e dei quesiti riportati nella sezione dedicata alla riflessione.</p>   |
| <p><b>Valutazione e riflessione:</b></p> | <p>Avvia una discussione ponendo in evidenza le similitudini presenti nei lavori di gruppo. Alcuni gruppi potrebbero aver scelto degli ingredienti simili (ad es., autenticità, realismo e positività, rispetto, amore, ecc.), mentre altri ingredienti potrebbero non essere stati selezionati da nessuno (ad es., odio, negatività, ecc.).</p> <p>Chiedi agli studenti di spiegarti per quale ragione hanno scelto determinati ingredienti ("che cosa si intende per autenticità/realismo e positività, ecc.?"). Cerca di sottolineare il diverso modo di percepire gli ingredienti a seconda che questi si riferiscano alla vita interiore o ai rapporti con gli altri. Nello specifico, bisogna avere delle "aspettative realistiche" sia nei confronti di se stessi che degli altri.</p> <p>Concludi l'attività illustrando agli studenti il significato di concetti quali "accettazione", "evitamento emotivo" e "atteggiamento positivo". Gli studenti potranno mettere in discussione le loro opinioni riguardo a ciò che possono o non possono fare e convincersi di avere un ruolo attivo nel processo di trasformazione della loro esistenza.</p> <p>Al termine dell'attività, gli studenti riusciranno a comprendere che nella vita "avranno a disposizione molte scelte, potranno cercare di controllare e di prevedere molti eventi e che, tuttavia, esistono degli aspetti sui quali non avranno alcun potere. Purtroppo, la vita non prevede un manuale di istruzioni, non è una sceneggiatura, né una ricetta. A volte, però, possiamo divenire artefici del nostro successo concentrandoci sugli aspetti positivi e adattando le nostre esperienze per sfruttarne al massimo i benefici". Ad esempio, chi sceglie di condividere il proprio amore e affetto, noterà delle ricadute positive che lo/la aiuteranno a sentirsi più felice e gioioso/a".</p> <p>Infine, poni loro la seguente domanda "Quali fra questi ingredienti non potrebbe mancare nella vostra vita?"</p> |

**Riferimenti bibliografici e sitografici**

Attività adattata da: *Positive Psychology Exercises to Do with Clients or Students. Best Possible Self*: (<https://positivepsychologyprogram.com/positive-psychology-exercises/>)

**Risorse di approfondimento:**

La ricetta del SUCCESSO <https://www.youtube.com/watch?v=jyCfkI3coB8>

Allegato: La ricetta del successo

|   |   |
|---|---|
| <b>Nome dell'attività:</b>                      | <b>Rispecchiamento positivo</b>   |
| <b>Durata:</b>                                  | (45 minuti)   |
| <b>Tipo di attività:</b>                        | Attività di gruppo  |
| <b>Livello di difficoltà:</b>                   | Principiante  |
| <b>Obiettivi</b><br>(competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentare agli studenti alcune capacità da utilizzare per comunicare attraverso il linguaggio non verbale e migliorare le loro strategie di persuasione e negoziazione.</li> <li>• L'attività mira a potenziare: <b>la capacità di comunicare ricorrendo al linguaggio non verbale, la capacità di presentazione, di negoziazione, di lavorare all'interno di un gruppo.</b></li> </ul>   |
| <b>Istruzioni:</b>                              | <p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sedie</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Illustra agli studenti i principi del rispecchiamento descritti ai punti 1 e 2.</p> <p>(1) Il rispecchiamento non è altro che il processo che consente di riflettere o di reagire agli schemi comportamentali di un altro soggetto. Fra questi ricordiamo, il sedersi adottando una postura simile, utilizzare gli stessi gesti, parlare in maniera simile. Il rispecchiamento è una delle principali forme di imitazione e spesso conduce a un profondo rapporto con l'individuo rispecchiato.</p> <p>(2) Il rispecchiamento può contribuire all'instaurazione di un rapporto con l'individuo "imitato", dal momento che le affinità nei gesti e nel linguaggio non verbale consentono al soggetto in questione di provare un legame più forte verso la persona che imita quel comportamento.</p> <p>Tale capacità diviene ancora più potente se si ricorre all'empatia e alla riflessione:</p> <p>(1) Per empatia si intende la capacità di: (a) riconoscere e (b) comprendere le emozioni provate dagli altri, o essere capaci di analizzare gli elementi che concorrono a determinare uno stato emotivo specifico. La definizione di empatia è strettamente correlata a quella di intelligenza emotiva in quanto si riferisce alla capacità di entrare</p> |

in contatto con delle emozioni che ci consentono di gestire al meglio i nostri rapporti con gli altri.

### Riflessione

(2) La riflessione è un modo

di esprimere i nostri pensieri in riferimento a ciò a quanto comunicato dal nostro interlocutore mediante il ricorso al linguaggio verbale e non verbale-

Spesso esprimiamo empatia mediante la riflessione :

“Capisco per quale ragione questa situazione ti ha causato un forte stress”; “Capisco per quale ragione hai reagito così”.

### Esercizio di rispecchiamento:

Per comprendere gli effetti del rispecchiamento, suggeriamo di provare il seguente esercizio con il proprio partner e un osservatore. Al termine, tutti e tre potrete condividere le vostre osservazioni.

1. Scegli un tema e quindi partecipa a una conversazione con il tuo partner, chiedendogli la sua opinione riguardo determinati argomenti.
2. Man mano che conversate, comincia ad imitare il modo di esprimersi dell'altro (incluso il ritmo e il tono della voce). Cerca di entrare in un rapporto empatico con il tuo partner a prescindere dai contenuti del suo discorso.
3. Un rispecchiamento completo implica una perfetta imitazione della postura, dei gesti, del tono della voce del proprio interlocutore.
4. Un modo per testare questo legame è cercare di indovinare l'opinione del proprio interlocutore su una serie di argomenti non ancora discussi. Spesso il rispecchiamento dà accesso a una serie di informazioni, recepite in maniera intuitiva perché trasmesse in maniera inconscia e ricevute dai neuroni specchio.
5. Per comprendere ancora meglio l'influenza del rispecchiamento sulle tue interazioni, prova a mutare improvvisamente postura, modo di gesticolare e tono della voce. Smetti di entrare in contatto emotivo con il tuo interlocutore. Sia tu che il tuo partner accuserete il colpo, dal momento che la qualità delle vostre interazioni muterà in maniera drammatica.
6. Prima di chiudere la vostra conversazione e riflettere sulla vostra esperienza, assicurati di aver ricreato il legame mediante il rispecchiamento.

**Valutazione e  
riflessione:**

Incoraggia gli studenti a discutere e condividere le loro impressioni e le loro sensazioni riguardo all'attività. Invitali a servirsi del rispecchiamento e a ricorrere all'empatia nella vita di ogni giorno, dal momento che tali capacità costituiscono degli strumenti estremamente importanti per instaurare dei rapporti sani!



|  |  |
|--|--|
| <b>Nome dell'attività:</b>                   | <b>Il parcheggio della discordia</b>   |
| <b>Durata:</b>                               | (45 minuti)  |
| <b>Tipo di attività:</b>                     | Attività di gruppo   |
| <b>Livello di difficoltà:</b>                | Principiante   |
| <b>Obiettivi</b> (competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questa attività dà agli studenti la possibilità di servirsi di una tecnica comprovata per generare nuove idee attuabili solo all'interno di un gruppo. I gruppi di studenti si serviranno del <i>brainstorming</i> per risolvere un problema e generare 12-18 soluzioni.</li> <li>• L'attività mira a migliorare la <b>creatività, la capacità di risoluzione dei problemi</b> e le <b>competenze comunicative</b>.</li> </ul>  |
| <b>Istruzioni:</b>                           | <p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una copia della scheda dell'attività per ciascun partecipante.</li> <li>• Lavagna a fogli mobili e pennarelli per ciascun partecipante.</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>(1) Distribuisce una copia della scheda a ciascun partecipante e forma dei gruppi composti da 5-6 persone. Spiega loro che impareranno a padroneggiare la tecnica del <i>brainstorming</i>, un sistema dall'efficacia comprovata per elaborare idee creative e migliorare il livello di affiatamento dei gruppi di lavoro.</p> <p>(2) Distribuisce una copia dell'allegato a ciascuno studente. Chiedi loro di seguire le varie fasi del processo di <i>brainstorming</i>. Invitali a porre domande. Poni particolare attenzione ai punti 5, 6, 7. Da' loro dei fogli di flip chart, carta e pennarelli. Utilizza una lavagna nel caso in cui i fogli di flip chart non bastino.</p> <p>(3) Descrivi il problema servendoti della descrizione riportata nella scheda e illustra il problema ai vari gruppi. Invitali a porre domande o a chiedere dei chiarimenti. Da' loro 15 minuti per pervenire ad almeno 12 soluzioni. Se puoi, attribuisce dei premi a chi riesce ad elaborare il maggior numero di soluzioni nei tempi previsti. Di solito, questi stratagemmi stimolano ancora di più la loro creatività.</p> <p>(4) Concedi agli studenti 15 minuti quindi conta le soluzioni da loro elaborate.</p> |

**Valutazione e  
riflessione**

Al termine dell'attività, avvia una discussione ponendo le seguenti domande:

- Quali risultati sono stati ottenuti?
- Per quale ragione è stato posto un limite di tempo?
- Quali vantaggi consente di ottenere il punto numero 5?

**Risorse aggiuntive**

**Allegato:**

Il parcheggio della discordia

*Brainstorming*

**ALLEGATO:**

**Il parcheggio della discordia**

I clienti si lamentano del fatto che non riescono a parcheggiare quando si recano presso i vostri uffici. Sapete che il problema è dovuto al fatto che i dipendenti parcheggiano nello spazio riservato ai clienti. La ragione per la quale i dipendenti occupano quegli spazi è la distanza che separa il parcheggio sotterraneo dagli uffici. Si lamentano del fatto che è troppo difficile percorrere due isolati, considerate le torride temperature estive e il rigido clima invernale. I dipendenti più agguerriti sono quelli che entrano ed escono dall'ufficio più volte nel corso della giornata. Vista la situazione, tutti i dipendenti sono invitati a parcheggiare nel garage, pagando una tariffa vantaggiosa rispetto agli altri parcheggi della città. La vostra sede si trova in centro e i posti in cui parcheggiare scarseggiano e sono molto costosi.

**ALLEGATO:**

**Brainstorming**

1. Formula il problema in maniera chiara.
2. A turno, gli studenti forniscono delle soluzioni che vengono riportate su un foglio di flip chart.
3. Gli studenti danno una sola idea alla volta, tenendo per sé le altre in attesa del turno successivo.
4. Se un partecipante non ha un'idea da proporre può chiedere di saltare il turno.
5. Non è consentito criticare o ridicolizzare le idee altrui. Ogni discussione sulle proposte è rimandata al termine della sessione.
6. Gli studenti sono incoraggiati a rielaborare le idee degli altri e a combinare e migliorare i loro suggerimenti.
7. La creatività è un obbligo. Anche le idee più strane sono le benvenute. Potranno, infatti, sempre essere modificate in un secondo momento.

|   |  |
|---|--|
| <b>Nome dell'attività:</b>                      | <b>Il sé come contesto</b>   |
| <b>Durata:</b>                                  | (45 minuti)  |
| <b>Tipo di attività:</b>                        | Attività da svolgere a casa  |
| <b>Livello di difficoltà:</b>                   | Principiante   |
| <b>Obiettivi</b><br>(competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'attività è ispirata alla <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT - Terapia di accettazione e di impegno nell'azione) e fornisce delle indicazioni essenziali per interpretare il sé come contesto. Gli studenti potranno imparare a servirsi della tecnica di osservazione al fine di implementarla nelle attività successive.</li> <li>• Questa attività mira ad accrescere la <b>consapevolezza di sé, l'impegno, la capacità di pensiero critico, di risoluzione dei problemi.</b></li> </ul>  |
| <b>Istruzioni:</b>                              | <p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un posto tranquillo in cui gli studenti possano concentrarsi su se stessi.</li> <li>• Nel caso in cui l'attività sia svolta a casa, suggeriamo di distribuire agli studenti la scheda allegata.</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Presenta l'idea di sé come contesto dicendo che l'unica cosa che differenzia gli esseri umani dagli animali è la capacità del cervello umano di svolgere più compiti contemporaneamente, così come avviene per i sentimenti e per le emozioni. Chiedi agli studenti. "Avete mai prestato attenzione ai vostri pensieri e ai vostri sentimenti in determinate circostanze? Avete mai pensato quali sono le esigenze e le cose per voi più importanti? Esiste un solo modo per scoprirlo.</p> <p>L'unico modo per scoprirlo consiste nel divenire osservatori di se stessi e analizzare i propri pensieri e le proprie azioni. "Avete mai fatto un passo indietro per osservare i vostri pensieri, i vostri sentimenti, le vostre azioni, le vostre esigenze? So che questo potrebbe mettervi a disagio, ma pazientate e presto tutto diverrà più chiaro."</p> <p>Di' loro che tutto diverrà più chiaro nel momento in cui riusciranno ad entrare osservare loro stessi grazie alla seguente attività.</p> <p>"Sedetevi comodi. Chiudete gli occhi. Respirate profondamente. Inspirate ed espirate. Cercate di fare attenzione ai vostri pensieri. Dove si trovano i vostri</p> |

pensieri? Sopra di voi, dietro di voi, di fronte a voi, di lato? Dentro la vostra testa o il vostro corpo? Ci sono delle immagini, suoni, parole? Si muovono o rimangono immobili? A quale velocità si muovono? In quale direzione? Quindi c'è una parte di voi che crea questi pensieri e una che li osserva. Osservate come continuano a cambiare, mentre la parte di voi che li osserva rimane statica fino a quando la mente non li metterà in discussione e li analizzerà. Vedete! Dove sono i vostri pensieri? (suggeriamo di ripetere questo procedimento per 2 o 3 volte).

“Osservate adesso la vostra postazione (5 secondi), ciò che riuscite a vedere (5 secondi). Fate attenzione agli odori e ai sapori (5 secondi) ai suoni e ai rumori (5 secondi). Concentratevi sui vostri pensieri (5 secondi) e sulle vostre sensazioni (5 secondi) sulle vostre azioni (5 secondi). Quindi c'è una parte di voi che nota tutto ciò che vedete, ascoltate, toccate, annusate, pensate, sentite o fate”

Adesso faremo un esercizio che vi aiuterà ad entrare in contatto con i vostri pensieri e le vostre sensazioni. Non esiste un modo sbagliato di svolgere questo esercizio, basta prestare attenzione a sensazioni e pensieri. Sedetevi comodi, chiudete gli occhi e seguite la mia voce. Se vi capitasse di distrarvi, cercate di concentrarvi di nuovo sulla mia voce. Adesso, per un momento, concentrate la vostra attenzione sulla vostra presenza all'interno della stanza. Immaginate la stanza e poi pensatevi dentro di essa. Cercate di visualizzare gli oggetti che sono vicini a voi, a sinistra e a destra, davanti o dietro. Adesso cominciate ad entrare in contatto con il vostro corpo. Sentite come aderisce alla sedia e prestate attenzione alla forma delle varie parti del vostro corpo. Notate cosa si muove all'interno di esso e cercate di riconoscere le reazioni sensoriali. [pausa]

Adesso osservate tutti i sentimenti da voi provati oggi e cercate di dare loro un nome. Passate in rassegna i vostri pensieri e analizzateli con calma, per alcuni secondi [pausa].

Voglio che ricordiate che solo una parte di voi ha osservato i vostri sentimenti e le vostre sensazioni. Questa parte può essere definita “l'osservatore interiore”. C'è una persona dentro di voi, dietro i vostri occhi, che ascolta e che sa che cosa sto dicendo. Siete la stessa persona, è stato così per tutta la vostra vita. Come per uno strano prodigio, eccolo qui il vostro osservatore interiore.

Voglio che tentiate di ricordare cosa è accaduto la scorsa estate. Una volta rievocata questa immagine nella vostra mente, vi invito ad alzare la mano. Bene, adesso

osservate questo ricordo, questa istantanea. Ricordate tutto quello che è successo in quel momento. Richiamate alla mente le immagini, i suoni, i sentimenti e mentre lo fate, cercate di capire se eravate lì in quel momento, osservando il vostro modo di agire e quale parte ha questo nella vostra memoria. Eravate lì allora, mentre adesso siete qui.

Osservate come il vostro corpo cambi continuamente: a volte siete stanchi, altre rilassati, a volte ammalati, a volte in salute, a volte forti, altre deboli. Eravate bambini una volta, poi siete cresciuti ed il vostro corpo è cambiato.

Adesso concentriamoci su un altro aspetto: le emozioni. Siate consapevoli del fatto che le emozioni cambiano costantemente. A volte vi sentite pieni di amore, altre di odio, a volte siete calmi, altre tristi, delusi. Felicità e Tristezza. Anche in questo momento state provando delle emozioni: interesse, noia, distensione. Pensate alle cose che vi piacevano un tempo e che adesso non amate più, alle paure che siete riusciti a superare. L'unica cosa della quale si può essere certi è la mutevolezza dei sentimenti. Anche se queste sensazioni passeranno, sappiate che una parte di voi non cambia. E ciò avviene perché voi non siete i vostri sentimenti e percepite il vostro essere come un'entità stabile, immutabile. Voi rimanete voi stessi, mentre tutto il resto cambia. Quindi prestate attenzione per un attimo ai vostri sentimenti, e mentre lo fate riflettete sul vostro modo di osservarli [Breve momento di silenzio].

Adesso torniamo a un aspetto molto complesso. I pensieri. Siate consapevoli del fatto che i pensieri sono in continua evoluzione. Un tempo non sapevate né leggere, né scrivere, poi avete cominciato ad andare a scuola e ad apprendere cose nuove. Avete acquisito nuove idee e conoscenze. A volte pensate in un certo modo, altre in un altro. A volte i vostri pensieri non sono chiari e vi appaiono senza senso. Cambiano. Concentratevi su tutti i vostri pensieri. Ancora una volta la parte di voi che sa cosa pensate non cambia, perché quando concepite un pensiero e c'è una parte di voi che vive quel pensiero, ma non è identica ad esso. Quindi vi invito ad osservare i vostri pensieri per qualche minuto, mentre lo fate, riconoscete che li state osservando [Breve momento di silenzio]. Quindi, l'esperienza dimostra che noi non siamo il nostro corpo, il nostro ruolo, i nostri sentimenti e i nostri pensieri.

Ancora una volta, immaginatevi all'interno di questa stanza. Adesso visualizzate la stanza [pausa] Respirate profondamente. [pausa]. Quando siete pronti aprite gli occhi.”

**Valutazione  
riflessione**

**e**

Chiedi agli studenti:

(1) Di dare una definizione del concetto “il sé come contesto” sulla base della loro esperienza. Gli studenti devono comprendere che tale concetto non è altro che la capacità di prendere le distanze da se stessi ed osservare che cosa succede, cosa pensiamo e come ci sentiamo in determinate circostanze. Quindi, non è altro che il nostro modo di concentrarci su noi stessi. Tale tecnica ha numerose applicazioni nel campo della psicologia, e negli ultimi anni si è diffusa nell’ambito dei servizi di orientamento e del mondo del lavoro.

(2) In che modo sentimenti e sensazioni possono, a volte, portare a prendere delle decisioni sbagliate. Riflettete su tale aspetto facendo riferimento al percorso professionale che vorreste scegliere.

(3) Invita gli studenti a riflettere su come l’essere consapevoli dei propri pensieri e delle proprie sensazioni può portare a compiere delle scelte diverse. Tale tecnica ha numerose applicazioni nel campo della psicologia, e negli ultimi anni si è diffusa nell’ambito dei servizi di orientamento e del mondo del lavoro.

**Risorse aggiuntive:**

**Allegato:** Il sé come contesto



**ALLEGATO:**

**Il sé come contesto**

“Sedetevi comodi. Chiudete gli occhi. Respirate profondamente. Inspirate ed espirate. Cercate di fare attenzione ai vostri pensieri. Dove si trovano i vostri pensieri? Sopra di voi, dietro di voi, di fronte a voi, di lato? Dentro la vostra testa o il vostro corpo? Ci sono delle immagini, suoni, parole? Si muovono o rimangono immobili? A quale velocità si muovono? In quale direzione? Quindi c’è una parte di voi che crea questi pensieri e una che li osserva. Osservate come continuano a cambiare, mentre la parte di voi che li osserva rimane statica fino a quando la mente non li metterà in discussione e li analizzerà. Vedete! Dove sono i vostri pensieri? (suggeriamo di ripetere questo procedimento per 2 o 3 volte).

“Osservate adesso la vostra postazione (5 secondi), ciò che riuscite a vedere (5 secondi). Fate attenzione agli odori e ai sapori (5 secondi) ai suoni e ai rumori (5 secondi). Concentratevi sui vostri pensieri (5 secondi) e sulle vostre sensazioni (5 secondi) sulle vostre azioni (5 secondi). Quindi c’è una parte di voi che nota tutto ciò che vedete, ascoltate, toccate, annusate, pensate, sentite o fate”

Adesso faremo un esercizio che vi aiuterà ad entrare in contatto con i vostri pensieri e le vostre sensazioni. Non esiste un modo sbagliato di svolgere questo esercizio, basta prestare attenzione a sensazioni e pensieri. Sedetevi comodi, chiudete gli occhi e seguite la mia voce. Se vi capitasse di distrarvi, cercate di concentrarvi di nuovo sulla mia voce. Adesso, per un momento, concentrate la vostra attenzione sulla vostra presenza all’interno della stanza. Immaginate la stanza e poi pensatevi dentro di essa. Cercate di visualizzare gli oggetti che sono vicini a voi, a sinistra e a destra, davanti o dietro. Adesso cominciate ad entrare in contatto con il vostro corpo. Sentite come aderisce alla sedia e prestate attenzione alla forma delle varie parti del vostro corpo. Notate cosa si muove all’interno di esso e cercate di riconoscere le reazioni sensoriali. [pausa]

Adesso osservate tutti i sentimenti da voi provati oggi e cercate di dare loro un nome. Passate in rassegna i vostri pensieri e analizzateli con calma, per alcuni secondi [pausa].

Voglio che ricordiate che solo una parte di voi ha osservato i vostri sentimenti e le vostre sensazioni. Questa parte può essere definita “l’osservatore interiore”. C’è una persona dentro di voi, dietro i vostri occhi, che ascolta e che sa che cosa sto dicendo. Siete la stessa persona, è stato così per tutta la vostra vita. Come per uno strano prodigio, eccolo qui il vostro osservatore interiore.

Voglio che tentiate di ricordare cosa è accaduto la scorsa estate. Una volta rievocata questa immagine nella vostra mente, vi invito ad alzare la mano. Bene, adesso osservate questo ricordo, questa istantanea. Ricordate tutto quello che è successo in quel momento. Richiamate alla mente le immagini, i suoni, i sentimenti e mentre lo fate, cercate di capire se eravate lì in quel momento, osservando il vostro modo di agire e quale parte ha questo nella vostra memoria. Eravate lì allora, mentre adesso siete qui.

Osservate come il vostro corpo cambi continuamente: a volte siete stanchi, altre rilassati, a volte ammalati, a volte in salute, a volte forti, altre deboli. Eravate bambini una volta, poi siete cresciuti ed il vostro corpo è cambiato.

Adesso concentriamoci su un altro aspetto: le emozioni. Siate consapevoli del fatto che le emozioni cambiano costantemente. A volte vi sentite pieni di amore, altre di odio, a volte siete calmi, altre tristi, delusi. Felicità e Tristezza. Anche in questo momento state provando delle emozioni: interesse, noia, distensione. Pensate alle cose che vi piacevano un tempo e che adesso non amate più, alle paure che siete riusciti a superare. L'unica cosa della quale si può essere certi è la mutevolezza dei sentimenti. Anche se queste sensazioni passeranno, sappiate che una parte di voi non cambia. E ciò avviene perché voi non siete i vostri sentimenti e percepite il vostro essere come un'entità stabile, immutabile. Voi rimanete voi stessi, mentre tutto il resto cambia. Quindi prestate attenzione per un attimo ai vostri sentimenti, e mentre lo fate riflettete sul vostro modo di osservarli [Breve momento di silenzio].

Adesso torniamo a un aspetto molto complesso. I pensieri. Siate consapevoli del fatto che i pensieri sono in continua evoluzione. Un tempo non sapevate né leggere, né scrivere, poi avete cominciato ad andare a scuola e ad apprendere cose nuove. Avete acquisito nuove idee e conoscenze. A volte pensate in un certo modo, altre in un altro. A volte i vostri pensieri non sono chiari e vi appaiono senza senso. Cambiano. Concentratevi su tutti i vostri pensieri. Ancora una volta la parte di voi che sa cosa pensate non cambia, perché quando concepite un pensiero e c'è una parte di voi che vive quel pensiero, ma non è identica ad esso. Quindi vi invito ad osservare i vostri pensieri per qualche minuto, mentre lo fate, riconoscete che li state osservando [Breve momento di silenzio]. Quindi, l'esperienza dimostra che noi non siamo il nostro corpo, il nostro ruolo, i nostri sentimenti e i nostri pensieri.

Ancora una volta, immaginatevi all'interno di questa stanza. Adesso visualizzate la stanza [pausa] Respirate profondamente. [pausa]. Quando siete pronti aprite gli occhi” .

|   |  |
|---|--|
| <b>Nome dell'attività:</b>                      | <b>Palla a mano</b>  |
| <b>Durata:</b>                                  | (45 minuti)  |
| <b>Tipo di attività:</b>                        | Attività di gruppo   |
| <b>Livello di difficoltà:</b>                   | Principiante   |
| <b>Obiettivi</b><br>(competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questa attività mostra che è possibile potenziare la propria creatività anche all'interno di un gruppo rispondendo a una sfida e intraprendendo le azioni necessarie.</li> <li>• Grazie a questa attività, gli studenti saranno capaci di distinguere fra creatività condivisa e personale e descrivere i vantaggi del processo di risoluzione dei problemi affrontato da un collettivo.</li> <li>• Questa attività contribuisce ad aumentare la <b>creatività</b>, la capacità di <b>risoluzione dei problemi</b> e il <b>pensiero critico</b>.</li> </ul>   |
| <b>Istruzioni:</b>                              | <p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orologio o cronometro</li> <li>• Cinque palle di spugna di diversi colori</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Seleziona 5 o 6 volontari al fine di dare una dimostrazione dell'esercizio. Il numero degli studenti dipende dal numero di palle di spugna, inoltre, puoi scegliere un capogruppo che non abbia alcuna parte nel gioco.</p> <p>Spiega loro che l'obiettivo dell'attività è quello di aiutarli a migliorare la propria capacità di risolvere problemi in maniera creativa, chiedendo all'intera squadra di spingersi un po' più in là per cercare di risolvere il problema. Dovranno ricordare che c'è sempre una soluzione più creativa di quella consigliata da altri. Di' loro che l'obiettivo è quello di far sì che ciascun membro della squadra tocchi tutte le palle nello stesso ordine per tre volte il più velocemente possibile. Ciascun tentativo sarà cronometrato ed insieme dovranno cercare di battere il tempo precedente in maniera creativa.</p> <p>Concedi alla squadra 2 o 3 minuti per mettere a punto la strategia. Quindi, da' inizio al gioco. Tieni il tempo con il cronometro e di' loro quando è scaduto. Chiedi alla classe</p> |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
|                                  | <p>di applaudire. Quindi sfidali ancora una volta ripetendo il medesimo processo. Di' loro che avranno bisogno di 20-25 secondi, in base al livello di creatività, ma che il tempo migliore è di 3 secondi.</p>  |
| <b>Valutazione e riflessione</b> | <p>Man mano che ciascuna squadra completa l'attività chiedi ai suoi membri di riflettere sull'attività ponendo loro le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Che cosa è successo?</li><li>- In che modo tale approccio può essere applicato a scuola?</li><li>- Il tuo lavoro viene arricchito dalla creatività generata dalle varie squadre?</li></ul> <p>Man mano che i gruppi di lavoro rifletteranno sulle loro attività grazie alle domande sopra riportate, aiuta i singoli a trarre delle conclusioni riassumendo i seguenti punti. Spiega agli studenti che le soluzioni più creative sono quelle che provengono da una squadra e non dall'iniziativa di una o due persone. Tuttavia, le squadre devono essere incoraggiate a provare per migliorare i loro tentativi. Inoltre, spiega agli studenti la ragione per la quale non hanno mai raggiunto il record dei tre secondi attribuito a una persona che tiene tutte schiacciate tutte le palle in una mano, le comprime, mentre tutti i membri della squadra insieme possono far scorrere un dito lungo di esse per tre volte.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <b>Nome dell'attività:</b>                      | <b>Positive FM</b>  |
| <b>Durata:</b>                                  | (45 minuti)   |
| <b>Tipo di attività:</b>                        | Attività individuale  |
| <b>Livello di difficoltà:</b>                   | Principiante  |
| <b>Obiettivi</b><br>(competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'attività è ispirata alla <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT – Terapia di accettazione e di impegno nell'azione) e fornisce delle indicazioni essenziali per interpretare il sé come contesto. Gli studenti potranno individuare i loro pensieri negativi per rimpiazzarli con quelli positivi e divenire più attivi.</li> <li>• L'attività permette agli studenti di acquisire una maggiore <b>consapevolezza</b>, cambiare mentalità e consolidare la loro capacità di <b>pensiero analitico e critico</b>, di <b>risoluzione dei problemi</b> e aumentare il proprio <b>coinvolgimento</b>.</li> </ul>  |
| <b>Istruzioni:</b>                              | <p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allegato: “Canzoni della negatività e canzoni della positività”.</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Spiega agli studenti che i nostri pensieri sono come due stazioni radio che risuonano in sottofondo nelle nostre menti. La maggior parte del tempo è la nostra radio interiore è sintonizzata sulla stazione della “negatività” che emette delle onde negative 24 ore al giorno. Ci ricorda le nostre riflessioni più nere, ci ammonisce riguardo a situazioni a rischio, ci fornisce informazioni circa i nostri sbagli e tenta di convincerci che non potremo mai migliorare.</p> <p>Esiste anche un'altra stazione radio, quella della positività, che ci parla di argomenti allegri, ma sfortunatamente di rado le prestiamo attenzione. La tendenza ad ascoltare costantemente la stazione della negatività genera stress, tristezza e un'idea poco edificante del futuro.</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>Sfortunatamente, non c'è alcun modo di spegnerla o di sintonizzarsi per sempre sulla radio della positività. A volte, il segnale che emette è talmente forte da dominare su tutto il resto.</p> <p>Ma esiste un approccio alternativo. Vi è mai capitato di stare ascoltando la radio, ma di essere talmente concentrati su un'attività da non prestare alcuna attenzione a ciò che trasmetteva? È questo che faremo con i nostri pensieri, una volta compreso che essi non sono che simboli e parole che possiamo ignorare affinché non esercitino un influsso negativo. Per cui, il nostro obiettivo è quello di non attribuire alcun valore ai pensieri distruttivi. Possiamo limitarci a riconoscere questa "ode alla negatività" e concentrarci su cose più importanti. Quando la nostra mente trasmette, invece, dei pensieri positivi dobbiamo sintonizzarci immediatamente e prestare loro attenzione. Si tratta di un atto totalmente differente rispetto all'indifferenza mostrata nel primo caso. Avete mai tentato di ignorare la radio di proposito? Che cosa è successo? Più tentavate di farlo, più vi infastidiva, non è così?</p> <p>Chiedi agli studenti di completare la scheda con l'attività riportando le canzoni negative e poi di sostituirle con quelle positive emesse dalla loro mente. Le canzoni (pensieri) dovranno avere una certa attinenza al loro rendimento scolastico/accademico/scelta del corso di studi/occupabilità e fattori di rischio.</p> |
| <p><b>Valutazione e riflessione</b></p> | <p>Discuti insieme agli studenti delle canzoni negative e di quelle positive che potrebbero rimpiazzarle. Cerca di comprendere le loro insicurezze riguardo ai loro studi e alla loro futura professione, aiutali a trovare l'opzione migliore e a stabilire obiettivi concreti.</p>   |

**Risorse aggiuntive:**

**Allegato:** Canzoni della positività e canzoni della negatività.

**ALLEGATO:**

**Le canzoni della negatività e le canzoni della positività**

|           | <b><u>CANZONI DELLA NEGATIVITÀ</u></b> | <b><u>CANZONI DELLA POSITIVITÀ</u></b> |
|-----------|--|--|
| <b>1</b>  |  |  |
| <b>2</b>  |  |  |
| <b>3</b>  |  |  |
| <b>4</b>  |  |  |
| <b>5</b>  |  |  |
| <b>6</b>  |  |  |
| <b>7</b>  |  |  |
| <b>8</b>  |  |  |
| <b>9</b>  |  |  |
| <b>10</b> |  |  |
| <b>11</b> |  |  |
| <b>12</b> |  |  |
| <b>13</b> |  |  |
| <b>14</b> |  |  |
| <b>15</b> |  |  |

|  |  |
|--|--|
| <b>Nome dell'attività:</b>                   | <b>Io penso positivo!</b>  |
| <b>Durata:</b>                               | (45 minuti)  |
| <b>Tipo di attività:</b>                     | Attività da svolgere a casa  |
| <b>Livello di difficoltà:</b>                | Principiante   |
| <b>Obiettivi (competenze da sviluppare):</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questa attività mira ad aiutare gli studenti a sostituire parole negative con altre positive al fine di mutare le connotazioni attribuite a pensieri, emozioni, situazioni o persone.</li> <li>• L'attività mira ad accrescere le <b>competenze comunicative, la creatività e la capacità di risoluzione dei problemi.</b></li> </ul>   |
| <b>Istruzioni:</b>                           | <p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda "L'alfabeto della positività" in allegato (una copia per studente).</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Illustra l'attività e invita gli studenti a rimanere concentrati, riflettere e improvvisare. Inoltre, ricorda loro l'importanza di servirsi in ogni loro interazione di parole positive che ci aiutino ad instaurare dei rapporti migliori.</p>  |
| <b>Valutazione e riflessione:</b>            | <p>Avvia una discussione insieme agli studenti per invitarli a condividere le parole che hanno scelto e chiedi loro se è stato difficile sostituirle con termini più positivi. Quindi, spiega loro che il nostro cervello è programmato per prestare attenzione ai pericoli e agli aspetti negativi. Invitali a riflettere sul modo in cui possono servirsi di tale tecnica nella vita di ogni giorno. Per quanto concerne la seconda domanda della scheda: cerca di mantenere una certa neutralità per evitare che gli studenti puntino direttamente ad alcuni membri del gruppo.</p> |

**Risorse aggiuntive:**

**Allegato:** *Il sé come contesto*



**ALLEGATO:**

**L'alfabeto della positività**

Scrivi il maggior numero di parole positive possibili di fianco a ciascuna lettera! CHE COSA ASPETTI!

|          |  |
|----------|--|
| <b>A</b> |  |
| <b>B</b> |  |
| <b>C</b> |  |
| <b>D</b> |  |
| <b>E</b> |  |
| <b>F</b> |  |
| <b>G</b> |  |
| <b>H</b> |  |
| <b>I</b> |  |
| <b>J</b> |  |

|          |  |
|----------|--|
| <b>K</b> |  |
| <b>L</b> |  |
| <b>M</b> |  |
| <b>N</b> |  |
| <b>O</b> |  |
| <b>P</b> |  |
| <b>Q</b> |  |
| <b>R</b> |  |
| <b>S</b> |  |
| <b>T</b> |  |
| <b>U</b> |  |
| <b>V</b> |  |
| <b>X</b> |  |

|          |  |
|----------|--|
| <b>Y</b> |  |
| <b>Z</b> |  |

Descrivi il tipo di situazione in cui puoi servirti di queste parole (vita personale e professionale/ scuola e studi):

---

---

---

---

---

|   |   |
|---|---|
| <b>Nome dell'attività:</b>                      | <b>Benessere e impegno</b>  |
| <b>Durata:</b>                                  | (45 minuti)   |
| <b>Tipo di attività:</b>                        | Attività da svolgere a casa   |
| <b>Livello di difficoltà:</b>                   | Principiante  |
| <b>Obiettivi</b><br>(competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'attività mira ad aiutare gli studenti ad accrescere il loro benessere, autocontrollo, consapevolezza. Inoltre, si propone di supportarli nell'individuazione dei loro obiettivi.</li> <li>• Indirettamente promuove anche la <b>creatività</b> e la <b>capacità di risoluzione dei problemi</b>.</li> <li>• Questa attività aiuterà gli studenti a potenziare le suddette competenze, ponendo l'accento sulle emozioni positive.</li> </ul>  |
| <b>Istruzioni:</b>                              | <p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda di "Istruzioni" in allegato (una copia per partecipante).</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Distribuisce agli studenti la scheda contenente quattro domande e la consegna per la realizzazione di un disegno:</p> <p>(a) Quali sono i tuoi sogni e le tue speranze?</p> <p>(b) Quali risultati speri di ottenere quest'anno? / Quali risultati speri di ottenere a scuola/sul lavoro?</p> <p>(c) Quali risultati speri di ottenere nei prossimi tre anni? Quali risultati speri di ottenere a scuola/sul lavoro nei prossimi tre anni?</p> <p>(d) Chiudete gli occhi e visualizzate le vostre risposte. Come vi sentite?</p> <p>(e) Disegnate un'immagine del vostro successo. Cercate di immaginarla ogni giorno fino a quando non diviene realtà.</p> <p>* N.B.: Fa' attenzione a cosa accade all'interno della classe, soprattutto qualora vi siano degli studenti che abbiano delle difficoltà emotive o abbiano un diverso <i>background</i> socioeconomico.</p> |

**Valutazione  
e riflessione:**

Ti suggeriamo di porre alcune di queste domande nel corso della discussione finale:

- Qual è l'obiettivo dell'attività?
- Per quale ragione è importante fare programmi?
- Perché è importante immaginare e visualizzare sogni e speranze?
- Pensi che l'immagine che hai creato sia paragonabile a una mappa?
- Perché pensi sia importante coltivare sogni e speranze?
- Quali sentimenti si provano nel raggiungere i propri obiettivi?

**Risorse aggiuntive:**

**Allegato:** Benessere e impegno

**ALLEGATO:**

**Benessere e impegno**

**Istruzioni**

Leggi le domande con attenzione.

Sarà il consulente a dirti quali parti compilare.

Prima di rispondere ai vari quesiti rifletti per tre minuti. Cerca di essere realista.

Riporta le tue risposte nello spazio apposito!

a) Quali sono i tuoi sogni e le tue speranze?

---

---

---

---

---

b) Quali risultati speri di ottenere quest'anno? / Quali risultati speri di ottenere a scuola/ al lavoro?

---

---

---

---

c) Quali risultati speri di ottenere nei prossimi tre anni/ Quali risultati speri di ottenere a scuola/ al lavoro nei prossimi tre anni?

---

---

---

---

d) Chiudi gli occhi e cerca di visualizzare ciò che hai scritto per i prossimi 3 minuti. Che emozioni hai provato?

---

---

---

---

e) Disegna qui sotto un'immagine del tuo successo. Cerca di visualizzarla una volta al giorno, fino a quando non diverrà realtà.

|   |   |
|---|---|
| <b>Nome dell'attività:</b>                      | <b>Gestire lo stress</b>  |
| <b>Durata:</b>                                  | (45 minuti)   |
| <b>Tipo di attività:</b>                        | Attività da svolgere a casa   |
| <b>Livello di difficoltà:</b>                   | Principiante  |
| <b>Obiettivi</b><br>(competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'attività mira ad aiutare gli studenti ad accrescere il loro livello di consapevolezza e autocontrollo.</li> <li>• Inoltre, gli studenti avranno la possibilità di lavorare sulla loro resilienza accrescendo la loro <b>capacità di risoluzione dei problemi</b>, di ricorso al <b>pensiero critico</b> e alla <b>creatività</b>.</li> </ul>   |
| <b>Istruzioni:</b>                              | <p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda "Gestione dello stress" in allegato</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Chiedi agli studenti di riflettere sullo stress ponendo loro la domanda: "Che cos'è lo stress?". Con ogni probabilità utilizzeranno termini come "incertezza", "paura" o descriveranno reazioni fisiche associate all'ansia come il tremore.</p> <p>Spiega loro che trovare un modo ingegnoso per gestire lo stress è estremamente importante dal momento che tutti sono costretti ad affrontare situazioni di conflitto nella loro vita di ogni giorno. Chiedi agli studenti di consultare la scheda e di porti delle domande, se necessario. Concedi agli studenti del tempo sufficiente per scrivere le loro domande. Quindi, rispondi con l'intera classe alle domande riportate nella sezione "valutazione e riflessione".</p> |
| <b>Valutazione e riflessione:</b>               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Incoraggia gli studenti a discutere delle classifiche riportate nella scheda "Alcune situazioni sono più stressanti di altre. Discutiamone insieme."</li> <li>2. Per quanto concerne l'affermazione "Posso gestirla/le facendo (...)". Analizza le risposte scritte dagli studenti e proponi delle alternative, se necessario.</li> </ol>   |





3. Per quanto concerne l'affermazione: "Affrontare delle situazioni di stress potrebbe farmi cambiare/mi ha fatto cambiare perché...", incoraggia gli studenti a condividere i loro pensieri e i loro sentimenti in merito a come una situazione di stress ha contribuito a cambiarli.
4. Riguardo alla domanda: "Quali vantaggi possono emergere dal gestire una situazione di stress/paura?" Incoraggia gli studenti a discutere dei risultati positivi.
5. Riguardo alla domanda: "Che cosa puoi fare per gestire questa attività?" Incoraggia gli studenti a ideare dei piani d'azione per reagire al meglio in ogni circostanza.

**Risorse aggiuntive:**

**Allegato:** Gestire lo stress

**ALLEGATO:**

**“Gestire lo stress”**

**Consegna:** Metti in ordine da (1) a (6) le seguenti situazioni in base al livello di stress.

| <b>Classifica:</b> | <b>Mi sento stressato/a quando</b>   |
|--------------------|--|
|                    | ...  |
|                    | <b>Non mi sento apprezzato dai miei compagni/futuri colleghi</b>                                 |
|                    | <b>Non ottengo un buon voto a un esame / sono alle prese con un compito importante al lavoro</b> |
|                    | <b>Un familiare/il mio capo/ un insegnante si mostra scortese</b>                                |
|                    | <b>Devo parlare di fronte a un pubblico</b>  |
|                    | <b>Mi sento in imbarazzo (specificare in quale circostanza)</b>                                  |
|                    | <b>Altro:</b>  |

Indicazione: Scegli una o più situazioni di stress menzionate qui sopra

a) Sono capace di gestirle perché:

---

---

---

---

b) Affrontare una situazione di stress mi permette di:

---

---

---

c) Potrebbero emergere dei vantaggi da questa situazione? Sì / No / Forse

d) Quali sono i vantaggi dati dal saper gestire una situazione di stress? Ad esempio, spesso è stressante parlare in pubblico/ fare una presentazione, ma cosa potremmo imparare da questa situazione?

---

---

---

e) Che cosa puoi fare per gestire questa sfida?

---

---

---

---

*“Una nave in porto è al sicuro, ma non è certo stata costruita per questo”.*

John Shedd

|   |  |
|---|--|
| <b>Nome dell'attività:</b>                      | <b>La capsula del tempo</b>  |
| <b>Durata:</b>                                  | (45 minuti)  |
| <b>Tipo di attività:</b>                        | Attività da svolgere a casa  |
| <b>Livello di difficoltà:</b>                   | Principiante   |
| <b>Obiettivi</b><br>(competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Di solito documentiamo i momenti importanti delle nostre vite (matrimoni, nascite, lauree, ecc.). Pensiamo che siano questi gli eventi che desidereremo ricordare per tutta la vita, tuttavia numerosi studi suggeriscono che siano le esperienze quotidiane a portarci maggiore gioia.</li> <li>• Ciò che ci sembra ordinario in quel momento può assumere un significato inaspettato più avanti, man mano che impariamo ad apprezzare un momento di soddisfazione gratuita.</li> <li>• Questa attività mira ad accrescere l'<b>autocontrollo</b> e la <b>consapevolezza</b> degli studenti.</li> </ul>  |
| <b>Istruzioni:</b>                              | <p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista</li> <li>• Penne</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Inizia spiegando agli studenti quanto sia importante apprezzare i piccoli momenti della vita di ogni giorno e vivere il presente. Chiedi loro di seguire la lista riportata qui sotto e completare una descrizione dettagliata di quello che sta succedendo adesso nelle loro vite (saltando quelli che non reputano adatti).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una descrizione degli ultimi eventi sociali ai quali hai partecipato.</li> <li>• Una descrizione di una conversazione recente con una persona cara.</li> <li>• Una descrizione del momento in cui hai incontrato un nuovo amico.</li> <li>• I titoli di tre canzoni che hai ascoltato di recente.</li> <li>• Una battuta</li> <li>• Una descrizione del tuo aspetto (abiti, capelli, trucco, accessori, peso)</li> <li>• Un aggiornamento di status che hai postato di recente sui social media.</li> <li>• Una descrizione di un saggio o di un progetto completato a scuola.</li> </ul> |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
|                                   | <p>Infine chiedi loro di conservare la documentazione in una capsula del tempo dalla quale potranno estrarre la loro lista a distanza di tre mesi per riflettere sulle proprie emozioni.</p>  |
| <b>Valutazione e riflessione:</b> | <p>Gli studi sulla previsione affettiva (in inglese, <i>affective forecasting</i>) suggeriscono che non siamo abbastanza bravi nel prevedere le nostre reazioni emotive ad eventi futuri. Tendiamo a non concentrarci sugli eventi ordinari perché sottostimiamo il piacere di analizzarli e di ricordarcene.</p> <p>Se tenessimo in maggiore considerazione questi eventi, potremmo avere l'opportunità di vivere dei momenti di felicità. Sebbene non sia necessario documentare ogni dettaglio, dedicare del tempo a prendere nota di ciò che succede nella vita di ogni giorno può avere dei benefici inattesi.</p> |

### Riferimenti bibliografici e sitografici

Attività tratta da: [https://ggia.berkeley.edu/practice/time\\_capsule](https://ggia.berkeley.edu/practice/time_capsule)

|   |   |
|---|---|
| <b>Nome dell'attività:</b>                      | <b>L'albero delle decisioni</b>   |
| <b>Durata:</b>                                  | (45 minuti)   |
| <b>Tipo di attività:</b>                        | Attività individuale  |
| <b>Livello di difficoltà:</b>                   | Principiante  |
| <b>Obiettivi</b><br>(competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'albero delle decisioni è una tecnica utilizzata per visualizzare delle opzioni fra cui scegliere.</li> <li>• Ciascun ramo rappresenta una decisione importante che la persona è chiamata a compiere, mentre i rami più piccoli simboleggiano i risultati di ciascuna decisione.</li> <li>• Alcune decisioni consentono di intraprendere un percorso difficile da cambiare (sebbene non impossibile). Ad esempio: scegliere un determinato percorso professionale, sposarsi, comprare una casa, andare in pensione.</li> <li>• È possibile servirsi di questo strumento nell'ambito dei servizi di orientamento professionale, dal momento che aiuta ad analizzare a fondo diverse opzioni.</li> <li>• Quando ci troviamo di fronte a un dilemma o a compiere una scelta, le varie opzioni si dispiegano di fronte a noi come i rami di un albero ed è importante conoscerle al fine di prendere la decisione giusta e prevenire conseguenze indesiderate.</li> <li>• L'attività mira ad accrescere la <b>capacità decisionale, di pensiero critico, l'autocontrollo e la consapevolezza di sé degli studenti.</b></li> </ul> |
| <b>Istruzioni:</b>                              | <p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta</li> <li>• Penne o matite</li> <li>• Copie del modello dell'albero delle decisioni</li> <li>• Copie dell'esempio compilato dell'albero delle decisioni</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Inizia spiegando agli studenti quanto sia importante riflettere sulle opzioni a propria disposizione quando si prende una decisione e di come queste possono influire sulla propria vita. Inoltre, è importante concentrarsi sul potere che ciascuna persona ha</p>   |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
|                                  | di valutare prima le sue decisioni. Chiedi loro di riflettere e di analizzare le diverse opzioni a loro disposizione e di come queste potrebbero influire sul loro percorso di vita. Serviti del modello fornito nelle pagine seguenti.   |
| <b>Valutazione e riflessione</b> | Una volta completata l'attività, incoraggia gli studenti a riflettere su quanto hanno appreso. Serviti delle seguenti domande: <ul style="list-style-type: none"><li>- Pensate che questa attività vi sia stata utile?</li><li>- Vi ha aiutato a liberarvi dallo stress che si prova quando si prende una decisione?</li><li>- Credete che questa attività vi aiuti a soppesare le varie opzioni in maniera efficace?</li><li>- Pensate di utilizzarla in futuro?</li></ul> |

### Riferimenti bibliografici e sitografici

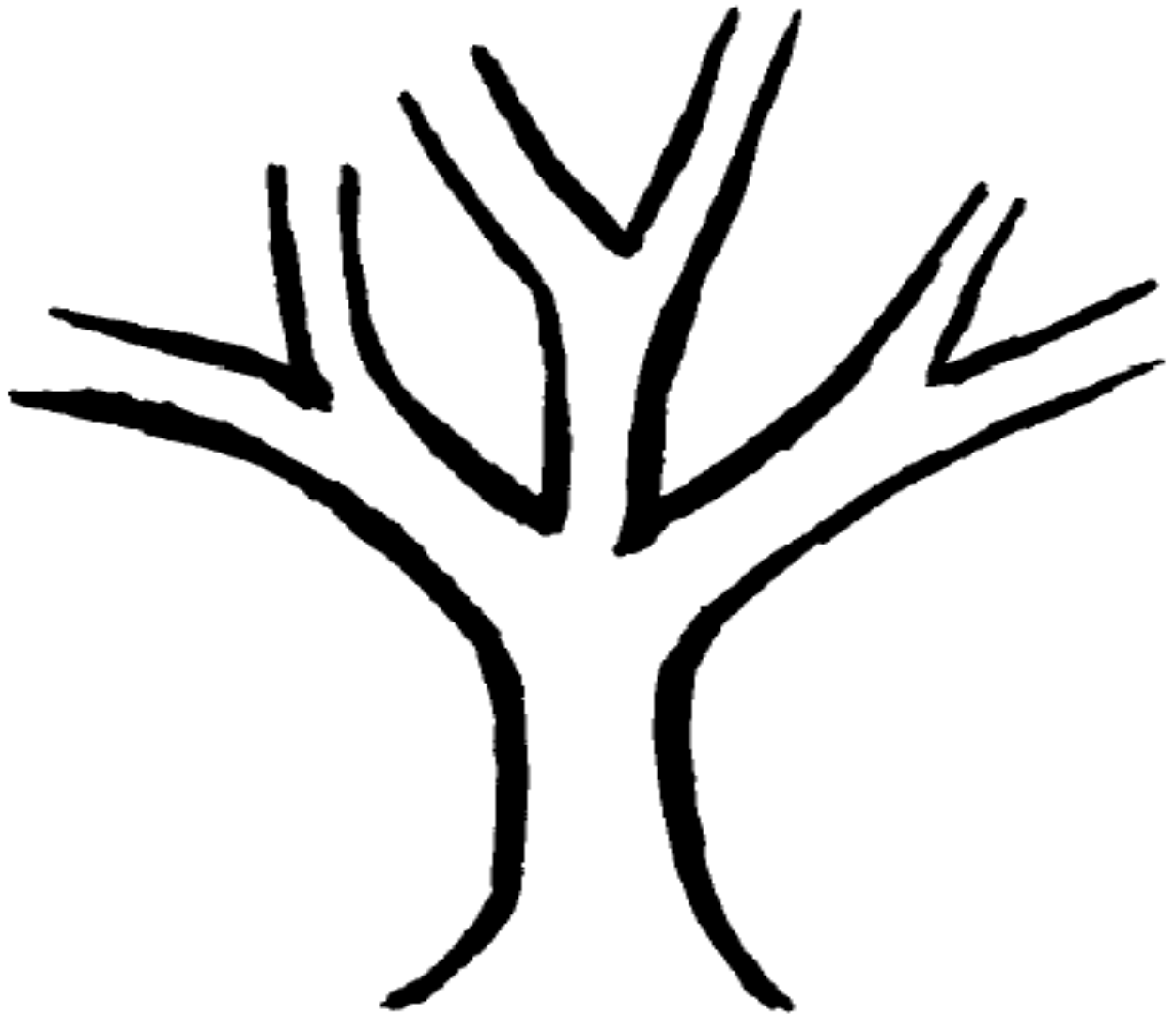
Walker, D. K. (1987). *A guide to managing resources for today's families – Improving Decision-making Skills*. Kansas State University, Family Resource Management, 1.

### Risorse aggiuntive:

**Allegato:** L'albero delle decisioni



**ALLEGATO:**



Decision trees

|  |   |
|--|---|
| <b>Nome dell'attività:</b>               | <b>Il mio manifesto</b>   |
| <b>Durata:</b>                           | (45 minuti)   |
| <b>Tipo di attività:</b>                 | Attività individuale  |
| <b>Livello di difficoltà:</b>            | Principiante  |
| Obiettivi<br>(competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un manifesto non è altro che una dichiarazione di intenti. Il manifesto personale sintetizza i valori, le convinzioni, le idee, le priorità e lo stile di vita di ciascuno.</li> <li>• Il manifesto è una dichiarazione che pone in evidenza elementi della propria personalità e i propri interessi. Costituisce sia una dichiarazione di intenti che un invito ad agire.</li> <li>• L'attività mira ad accrescere la <b>consapevolezza di sé, la capacità decisionale, di presentazione e di pensiero critico.</b></li> </ul>  |
| <b>Istruzioni:</b>                       | <p><b>Prima variante</b></p> <p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un foglio A4 o un quaderno</li> <li>• Penne/matite</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Chiedi agli studenti di redigere il loro manifesto personale rispondendo alle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In che cosa credi?</li> <li>- Quali sono le tue passioni?</li> <li>- Che tipo di vita ti piacerebbe condurre?</li> <li>- Quali rapporti consideri importanti?</li> <li>- Come ti definiresti?</li> <li>- Quali parole guidano la tua vita?</li> </ul> |

### **Seconda variante**

#### **Occorrente:**

- Cartoncino
- Scheda dell'attività
- Colla
- Forbici

#### **Procedura da seguire:**

Da' una copia della scheda dell'attività a ciascuno studente in modo che ciascuno di loro ne abbia una con su scritti:

- Tratti caratteriali
- Attività
- Valori
- Citazioni

#### **Chiedi loro di scegliere:**

**10 tratti caratteriali**

**7 attività che amano svolgere**

**5 valori ai quali si ispirano**

**3 citazioni per loro significative**

Chiedi agli studenti di ritagliarli dalla scheda delle attività e di incollarli sul cartoncino in questo ordine. Alla fine otterranno una sorta di bacheca con su riportati valori, convinzioni ed elementi che li ispirano e li motivano. Sarà una rappresentazione dello stile di vita che desiderano, dei loro sogni e delle loro aspirazioni per il futuro.

#### **Valutazione e riflessione:**

Il manifesto personale costituisce uno strumento potente per acquisire una maggiore consapevolezza e agire. Aiuta il soggetto a entrare in contatto con i propri bisogni e ad avviare un cambiamento. Incoraggia soprattutto coloro i quali aspirano a divenire delle guide e a dare il proprio contributo in quanto consente loro di concentrarsi sulle loro aspirazioni personali e professionali e di individuare le tappe del percorso che li porterà a vivere una vita soddisfacente. Incoraggia gli studenti a riflettere e a tornare sul loro manifesto personale che richiede un certo livello di introspezione.

**Riferimenti bibliografici e sitografici**

McNulty, E. J. (2016): Disponibile all'indirizzo <https://www.strategy-business.com/blog/Forget-the-Resolutions-Write-Your-Personal-Manifesto?gko=d24dc>

**Risorse aggiuntive:**

**Allegato:** Il mio manifesto

**ALLEGATO:**

## Elenco dei tratti caratteriali

**AMABILITÀ**

**TOLLERANZA**

**DETERMINAZIONE**

**SENSO DELL'UMORISMO**

**CREATIVITÀ**

**ASSERTIVITÀ**

**CARISMA**

**FORZA**

**ATTIVISMO**

**IMPARZIALITÀ**

**VIVACITÀ**

**INTELLIGENZA**

**AFFIDABILITÀ**

**LIBERTÀ**

**GENTILEZZA**

**GRADEVOLEZZA**

**ATTENZIONE**

**ONESTÀ**

**PRUDENZA**

**CALMA**

**OTTIMISMO**

**SOCIEVOLEZZA**

**PREMURA**

**ORGANIZZAZIONE**

**CORAGGIO**

**SPIRITO DI COLLABORAZIONE**

**SERIETÀ**

**COSTANZA**

**ORDINE**

**MISERICORDIA**

**STABILITÀ**

**SENSO DI GIUSTIZIA**

**SALUTE**

**RESPONSABILITÀ**

**PAZIENZA**

**AMICIZIA**

**FELICITÀ**



**ALLEGATO:**

## **Elenco delle attività**

**Viaggiare**

**Camminare**

**Campeggiare**

**Leggere**

**Guardare la TV**

**Stare all'aria aperta**

**Andare a cena fuori**

**Fare delle corse automobilistiche**

**Cucinare**

**Cantare**

**Scrivere**

**Praticare sport**

**Vedere un film**

**Progettare**

**Fare dei lavori in legno**

**Fare giardinaggio**

**Dibattere**

**Fare volontariato**

**Decorare**

**Fare shopping**

**Insegnare**

**Riparare l'auto**

**Fare delle escursioni**

**Pescare**

**Dipingere**

**Parlare**

**Ricerca**

**Praticare il golf**

**Restaurare**

**Navigare**

**Fare paracadutismo**

**Programmare**

**Lavorare a maglia**

**Pulire**

**Girare un film**

**Scattare delle foto**

**Andare in una spa**

**Prendere delle lezioni di canto**

**Guidare**

**Fare immersioni**

**Allenarsi**

**Meditare**

**Ballare**

**Imparare una nuova lingua**

**Prendere parte a seminari**

**Gestire un'impresa**

**Tenere un diario**

**Intrattenere gli ospiti**

**Andare a cavallo**

**Imparare qualcosa di diverso**

**ALLEGATO**

# **ELENCO DI VALORI**

**LIBERTÀ**

**AMORE**

**BENESSERE**

**RISPETTO**

**GIUSTIZIA**

**SAGGEZZA**

**PACE**

**BELLEZZA**

**SALUTE**

**ONESTÀ**

**SUCCESSO**

**DIVERTIMENTO**

**FEDE**

**CARITÀ**

**SPIRITUALITÀ**

**EQUILIBRIO**

**AFFIDABILITÀ**

**AMICIZIA**

**UGUAGLIANZA**

**PATRIOTTISMO**

**GENTILEZZA**

**CAPACITÀ DI LAVORARE**

**ALL'INTERNO DI UN GRUPPO**

**ALLEGATO:**

## ELENCO DI CITAZIONI

**“Volta il viso verso il sole, le ombre  
ricadranno dietro si te.”**

Walt Whitman

**“Il mondo è pieno di cose magiche,  
pazientemente in attesa che i nostri sensi  
si acuiscono.”**

Bertrand Russell

**“Tutto ciò di cui hai bisogno è il piano, la  
mappa e il coraggio di raggiungere la tua  
destinazione.”**

Earl Nightingale

**“Il bagliore di un pensiero gentile vale più  
di tutto l’oro del mondo.”**

Thomas Jefferson

**“Quando crediamo in noi stessi possiamo  
sperimentare la curiosità, la felicità, la  
sorpresa e tutte quelle emozioni che ci  
rendono profondamente umani”**

E. E. Cummings

**“Il potere dell’immaginazione ci rende  
infiniti.”**

John Muir



**“Cercate di essere l’arcobaleno nella  
nuvola di qualcuno.”**

Maya Angelou

**“Credo che se guardassimo sempre il cielo,  
finiremmo per avere le ali.”**

Gustave Flaubert

**“Una matita numero 2 e un sogno possono  
portarti ovunque.”**

Joyce Meyer

**“Le cose più belle al mondo non possono  
essere viste o toccate. Bisogna sentirle col  
cuore.”**

Helen Keller

**“Lasciati guidare dal cuore, non dalla  
testa.”**

Principessa Diana

**“La domanda più insistente e urgente da  
porsi nella vita è “Cosa stai facendo per gli  
altri?”**

Martin Luther King, Jr.

**“Ho fallito molte volte. Ed è per questo che  
ho vinto tutto.”**

Michael Jordan

**“Un giorno o oggi stesso. Spetta a te decidere.”**

Anonimo

**“Accetta il tuo meraviglioso caos.”**

Elizabeth Gilbert

**“La chiave del successo è impegnarsi ed essere pronti a raggiungere l'eccellenza in ogni propria azione.”**

Brian Tracy

**“L'azione è la chiave fondamentale di ogni successo.”**

Pablo Picasso

**“Il successo deriva dal sapere che hai fatto del tuo meglio per divenire la versione migliore di te stesso.”**

John Wooden

**“Il nostro primo scopo della vita è di aiutare gli altri. E se non potete aiutarli, almeno non fate loro del male.”**

Dalai Lama

**“Siamo qui per una ragione. Io credo che in parte siamo qui per passare delle piccole torce alle persone che vagano nel buio.”**

Whoopi Goldberg

**“La vita è fatta per il divertimento e  
la gioia. Possa la vostra vita essere così.”**

Jim Henson

**“Chi è nato con un talento e per un talento,  
trova in esso la sua più bella esistenza.”**

Johann Wolfgang von Goethe

|   |   |
|---|---|
| <b>Nome dell'attività:</b>                        | <b>Tre cose divertenti</b>  |
| <b>Durata:</b>                                    | (45 minuti)   |
| <b>Tipo di attività:</b>                          | Attività da svolgere a casa   |
| <b>Livello di difficoltà:</b>                     | Principiante  |
| <b>Obiettivi</b><br>(e competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'attività aiuta gli studenti a ricordarsi che il senso dell'umorismo e la tendenza a guardare il lato positivo di ogni vicenda costituiscono una scelta e che possono ricorrervi ogniqualvolta lo ritengono necessario.</li> <li>• Dedicare del tempo al divertimento ci aiuta a reclamare un po' di leggerezza. Alcune ricerche dimostrano che il senso dell'umorismo è uno strumento estremamente potente e aiuta le persone a creare dei legami fra loro.</li> <li>• Inoltre, il sorriso ha un effetto sul nostro corpo, rilascia dopamina, aumenta il flusso sanguigno e rafforza il cuore.</li> <li>• Vedere il lato positivo di una situazione stressante costituisce un modo salutare di gestirla.</li> <li>• L'attività mira ad accrescere l'<b>autocontrollo</b>, la <b>creatività</b> e la <b>consapevolezza di sé</b> degli studenti.</li> </ul> |
| <b>Istruzioni:</b>                                | <p><b><u>Occorrente:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta</li> <li>• Penna e matite</li> </ul> <p><b><u>Procedura da seguire:</u></b></p> <p>Inizia spiegando agli studenti l'importanza del senso dell'umorismo e che prendere troppo sul serio alcune cose costituisce una minaccia al nostro benessere emotivo. Ricorda loro che le emozioni sono solo nuvole passeggere e che dobbiamo imparare a lasciare andar via pensieri e emozioni negativi quando non ci occorrono.</p> <p><b>Fase 1:</b> Chiedi agli studenti di scrivere le tre cose più divertenti che hanno visto, fatto o vissuto oggi (o il giorno precedente). Invitali a riflettere sulle cose che trovano davvero divertenti e a descrivere le emozioni che vi associano.</p>   |

**Fase 2:** Chiedi agli studenti di riflettere sulle loro risposte e di pensare alle ragioni per le quali le trovano interessanti o perché si è verificato un evento tanto divertente.

È molto importante creare una lista di eventi positivi, perché non basta richiamarli o tenerli a mente.

Segui i consigli forniti nella guida riportata qui sotto:

Da' un titolo all'episodio (ad es., ho scherzato con il mio compagno sulle abbuffate).

Elenca tutte le cose divertenti a prescindere dalla loro importanza (ad es., la smorfia che fa il mio migliore amico quando è sorpreso. "sono andata al cinema a vedere una nuova commedia con la mia attrice preferita").

Riporta esattamente ciò che è successo fornendo più dettagli possibili, ciò che hai detto, le battute degli altri, ecc.

Usa lo stile che preferisci e non preoccuparti troppo dell'ortografia e della grammatica.

Incoraggia gli studenti a inserire questa attività nella loro routine giornaliera e a dedicarsi prima di andare a dormire oppure a colazione.

**Valutazione  
e riflessione:**

Al termine dell'attività, discuti con gli studenti le seguenti domande:

- Pensate che questa attività sia utile?
- Vi fa sentire più felici e positivi?
- Credete di poterla ripetere ogni giorno?

**Riferimenti bibliografici e sitografici**

Dam: [https://ggia.berkeley.edu/practice/three\\_funny\\_things#data-tab-how](https://ggia.berkeley.edu/practice/three_funny_things#data-tab-how)