

Resilienza

Nome	Obiettivi	Descrizione	Valutazione e riflessione
La casa della resilienza	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrollo • Creatività • Pensiero critico • Autoriflessione <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività individuale incoraggia gli studenti a riflettere e a scrivere su diversi aspetti delle loro vite. Li aiuterà a scoprire risorse nascoste cui potranno ricorrere in momenti difficili delle loro vite, nonché a migliorare le loro competenze comunicative.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti saranno più consapevoli delle loro risorse. Inoltre, avranno l'opportunità di individuare persone e strumenti cui ricorrere per affrontare le sfide che prima o poi si presenteranno nel corso della loro vita.</p>
I miei talenti	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione • Competenze comunicative • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività individuale incoraggia gli studenti a riflettere sulle competenze e le capacità di cui sono in possesso o che vorrebbero acquisire.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti avranno un'idea più chiara delle loro competenze, consci che, con un po' di impegno, potranno acquisire tutte le capacità che desiderano nel corso delle loro vite.</p>
Previsioni del tempo	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Autocontrollo • Competenze comunicative <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività individuale aiuta gli studenti a riconoscere il loro stato emotivo in un dato momento. Inoltre, fornisce loro gli strumenti e le strategie necessarie per influire sulle loro emozioni in maniera positiva.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti avranno acquisito una maggiore consapevolezza riguardo alla natura mutevole delle loro emozioni. Inoltre, saranno dotati di maggiori strumenti per riconoscere il loro stato d'animo e influenzarlo in un dato momento.</p>
Estirpare il malumore alla radice	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione • Intelligenza emotiva <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività di gruppo incoraggia gli studenti a riflettere sulle strategie da adottare per affrontare dei momenti difficili per poi compilare una sorta di elenco personale contenente quelle che reputano più utili e vicine al loro sentire.</p>	<p>Al termine di questa attività, gli studenti saranno capaci di dare prova di una maggiore capacità di gestire e regolare le proprie emozioni. L'attività di <i>brainstorming</i> mira a dare loro la possibilità di condividere le proprie esperienze con i compagni.</p>
Un avvenimento positivo al giorno...	<ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Competenze comunicative • Pensiero critico • Intelligenza emotiva <p><u>Livello di difficoltà:</u> Principiante</p>	<p>Questa attività da svolgere a casa consente agli studenti di riflettere su ciò che di positivo avviene nella loro vita di ogni giorno e sul loro stato emotivo.</p>	<p>Dopo aver completato l'attività, gli studenti avranno acquisito una maggiore consapevolezza della bellezza delle loro vite e di tutti gli avvenimenti positivi che capitano loro ogni giorno. L'esercizio potrebbe anche contribuire ad aumentare il loro senso di gratitudine per tutto ciò di buono che succede loro.</p>

Attività sulla resilienza

<p>Nome dell'attività:</p> <p>Durata:</p>	<p>La casa della Resilienza</p> <p>(45 minuti)</p>
<p>Tipo di attività:</p>	<p>Attività individuale</p>
<p>Livello di difficoltà:</p>	<p>Principiante</p>
<p>Obiettivi (competenze da sviluppare):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare le capacità comunicative degli studenti • Promuovere e coltivare la creatività e la riflessione critica degli studenti su aspetti differenti delle loro vite.
<p>Istruzioni:</p>	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Scheda dell'attività • Penne <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Dopo aver presentato il concetto di resilienza, mostra il modello della <i>casa della resilienza</i> in allegato e spiega agli studenti che ogni stanza rappresenta gli elementi costitutivi di tale capacità. In seguito, fornisci agli studenti delle copie della scheda e concedi loro il tempo di compilarla:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chi sono le persone che li amano incondizionatamente? - Cosa dà senso alle loro vite? - Cosa sanno fare? - Quali sono le loro risorse e potenzialità? <p>Aiuta gli studenti a compilare la scheda dell'attività e parlate/riflettete insieme sul risultato finale.</p>

**Valutazione e
riflessione:**

Alla fine, rifletti e valuta l'attività condotta con gli studenti utilizzando le seguenti domande:

- Secondo voi, qual è stato lo scopo di quest'attività?
- È stato facile o difficile compilare la scheda dell'attività?
- Come vi siete sentiti alla fine dell'attività?
- Che tipo di risorse o chi vi aiuta a superare gli ostacoli della vostra vita reale?
- Perché e come si potrebbe raggiungere il potenziale individuato e come utilizzare le risorse identificate?

Puoi dare loro del tempo per riflettere individualmente prima di condividere i loro pensieri con il resto gruppo.

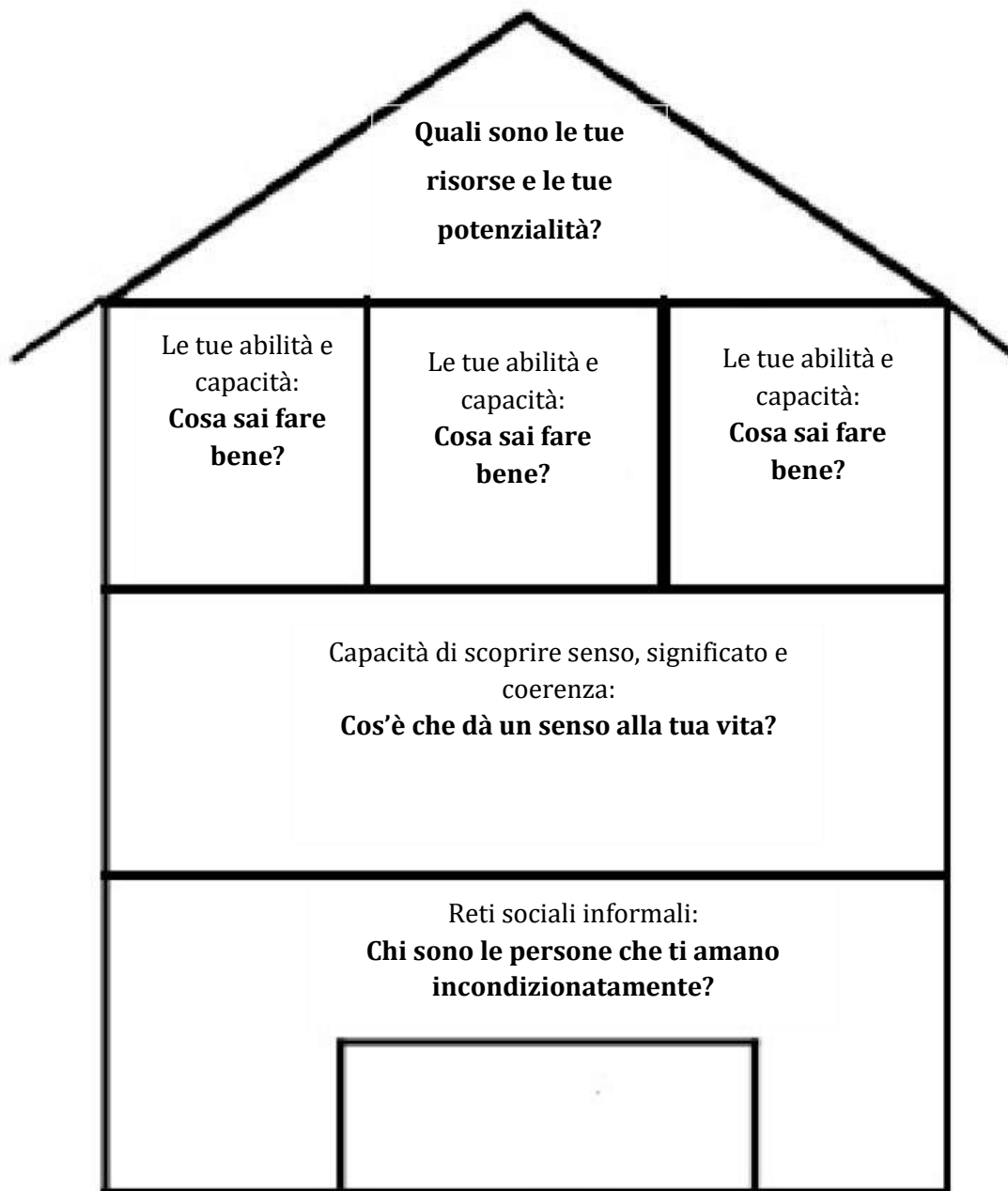
Riferimenti bibliografici e sitografici:

Manuale del progetto "ROBIN - Reinforcing competences to Build Inclusion through a New learning methodology"

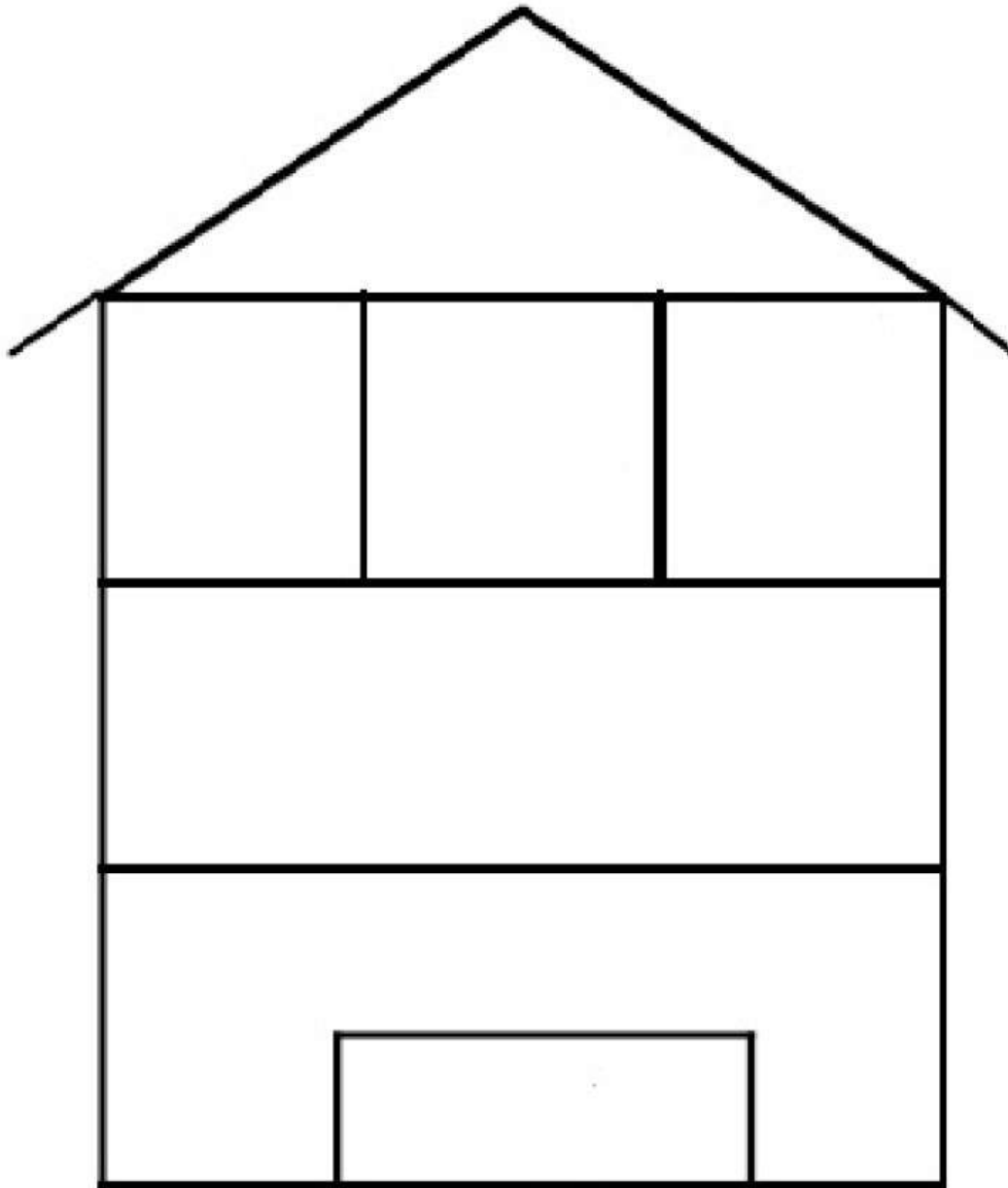
Autori: A. Alessi, R. Condrut, A. Dumitru, M. Orozco Mossi, N. Shalamanova, R. Shalamanova, D. Smolyanska, F. Steffen, C. Vlădescu.

ALLEGATI

Scheda - "La casa della resilienza"



Scheda dell'attività "La casa della resilienza"



Nome dell'attività:	I miei talenti
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare)	<ul style="list-style-type: none"> • Condividere le abilità che gli studenti possiedono e scoprire le competenze che vorrebbero acquisire. • Migliorare l'auto-consapevolezza e la capacità di auto-presentazione degli studenti, lavorando in gruppo e comunicando con gli altri.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Carta • Penne <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Questa attività può essere condotta come un'introduzione alla scoperta di competenze e abilità personali necessarie per affrontare situazioni difficili.</p> <p>Distribuisce un foglio a ciascuno studente sul quale scrivere tre abilità/competenze: due che possiede già e una che non ha ancora, ma che desidererebbe acquisire.</p> <p>Ognuno presenterà tutte le proprie abilità senza dire qual è quella che deve ancora acquisire, poiché dovrà essere il gruppo ad individuarla in un secondo momento.</p> <p>Dopo aver raccolto e condiviso le abilità che gli studenti hanno e non hanno, avvia una discussione su cosa sono le competenze e sulla possibilità di valorizzarne e/o svilupparne delle nuove.</p> <p>Potrebbe capitare, infatti, che gli studenti desiderino acquisire una determinata capacità, senza essere certi di riuscirci. Ciò costituisce un buon punto di partenza per aprire una discussione che verta sulle competenze, sulle capacità tecniche e trasversali, sui veri desideri degli studenti, ecc.</p> <p>*Suggeriamo di trascrivere i nomi e le competenze sulla lavagna, man mano che gli studenti le condividono, al fine di semplificare la discussione e fornire loro anche degli spunti di riflessione che permettano di avere una visione d'insieme di tutte le competenze – quelle ottenibili o presumibilmente irraggiungibili.</p>

**Valutazione e
riflessione:**

Dopo la discussione sulle competenze, potresti usare le seguenti domande per valutare l'attività:

- Quali criteri avete scelto per individuare la competenza non ancora acquisita?
- Pensate di poter acquisire tali capacità?
- Vi siete riconosciuti nelle competenze condivise degli altri studenti?
- È stato facile scegliere queste tre competenze? Perché?

Riferimenti bibliografici e sitografici

Sviluppato dal partenariato di SUCCESS ai fini del pacchetto formativo.

Nome dell'attività:	Previsioni del tempo
Durata:	(45 minuti)
Tipo di attività:	Attività individuale
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare ad essere consapevoli delle proprie emozioni e divenire capaci di descrivere il proprio stato emotivo in tempo reale. • Sviluppare una migliore capacità di esprimere emozioni negative ad altri individui che possono essere in grado di fornire supporto/assistenza. • Diventare più abili nel gestire le emozioni negative e il malumore, e acquisire un maggiore controllo rispetto all'influenza positiva di queste emozioni. • Dimostrare che gli stati emotivi sono alterabili, proprio come le condizioni meteorologiche.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Penna • Quaderno <p><u>Procedura da seguire</u></p> <p>Questa attività è progettata per essere svolta individualmente. Invita gli studenti a riflettere sul loro stato emotivo (felice, triste, annoiato, eccitato ecc.). Una volta identificato e dichiarato tale stato, chiedi loro di associare a questo una condizione meteorologica (ad esempio, felice potrebbe corrispondere a "luminoso e soleggiato", mentre annoiato potrebbe corrispondere a "nuvoloso"). Dopo aver completato la trasmissione del loro "bollettino meteo interiore", gli studenti dovranno svolgere un esercizio con l'intenzione specifica di generare emozioni positive (annotando sul loro quaderno tre emozioni positive vissute). Quindi, dovranno creare ancora una volta il loro "bollettino meteorologico interno" prestando particolare attenzione a come l'attività di intervento possa aver sortito, in un certo senso, un miglioramento del loro stato d'animo.</p>

**Valutazione e
riflessione:**

Al termine dell'attività, dedica del tempo alla riflessione e alla valutazione, ad esempio, ponendo le seguenti domande:

- Che cosa avete imparato dallo svolgimento di questa attività?
- Avete trovato utile il confronto delle emozioni con gli agenti atmosferici?
- Quale attività pensate possano aiutarvi a mutare il vostro stato d'animo?
- Quale impatto pensate possa avere l'attività fisica sul vostro umore o sul vostro stato emotivo?

Concedi abbastanza spazio agli studenti per esprimere e discutere delle loro impressioni e dei loro sentimenti. Da' loro un po' di tempo per riflettere prima di condividere le loro opinioni nel gruppo.

Nome dell'attività:	Estirpa il malumore alla radice
Durata:	(45 minuti)
Tipo dell'attività:	Attività di gruppo
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Dotare gli studenti di una serie di strategie che li aiuteranno ad affrontare situazioni difficili e a gestire i loro livelli di stress. • Dare prova dell'autocontrollo che si può esercitare sulle proprie emozioni in risposta alle avversità.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <p>N/A</p> <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Di' agli studenti che le avversità sono parte integrante della vita, e non possono essere sempre controllate o eluse. Tuttavia, lo scopo di questa attività sarà quello di aiutarli a gestire gli aspetti sui quali possono esercitare un controllo anche in condizioni particolarmente avverse: le loro emozioni.</p> <p>Gli studenti si impegneranno poi in una sessione di <i>brainstorming</i> di gruppo, durante la quale saranno in grado di condividere strategie (esercizi di respirazione, meditazione, distrazioni, attività fisica, acquisizione di consapevolezza, ecc.) Annota ogni suggerimento sulla lavagna a fogli mobili, quindi invita gli studenti a compilare il proprio menu personalizzato, inserendo le attività che ritengono possano aiutarli a gestire le loro emozioni/lo stress durante i periodi di avversità (ad esempio, come mantenere la calma durante un litigio o un esame), oppure che possano essere utilizzate per rilassarsi nel tempo libero (ad esempio, suonare il pianoforte per aiutarli a non pensare alle loro preoccupazioni).</p>

**Valutazione e
riflessione:**

Al termine dell'attività, valuta e rifletti con gli studenti sui risultati ponendo le seguenti domande:

- Vi sono stati dei vostri compagni che vi hanno suggerito delle strategie di gestione che ritenete utili, ma alle quali non avevate mai pensato prima?
- Perché pensate che sia importante disporre di una serie di strategie atte a combattere contro le avversità?
- Ritenete utile questa attività? Perché?

Nome dell'attività:	Un avvenimento positivo al giorno...
Durata:	(5 min al giorno per 9 giorni, 45 min in totale)
Tipo di attività:	Attività da svolgere a casa
Livello di difficoltà:	Principiante
Obiettivi (competenze da sviluppare):	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare una maggiore consapevolezza di sé negli studenti incoraggiandoli a concentrarsi sugli aspetti positivi della loro vita. • Migliorare la capacità di espressione scritta e orale, il pensiero critico e l'intelligenza emotiva degli studenti.
Istruzioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <p>N/A</p> <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Chiedi agli studenti di scrivere per 9 giorni tre cose positive che sono capitate loro nel corso della giornata, illustrandone le ragioni. È importante che non si limitino a svolgere questa attività solo mentalmente, ma che riportino tutto su un diario, magari la sera prima di andare a dormire. Catturare i loro pensieri in forma scritta li aiuterà a riflettere su quanto di buono c'è nelle loro vite: siano essi piccoli momenti piacevoli (ad esempio, "mi hanno fatto i complimenti per i miei capelli") o grandi conquiste (ad esempio, "sono stata ammessa all'università"),</p> <p>Gli studenti sono liberi di scrivere nello stile che preferiscono, ma sono pregati di fornire quanti più dettagli possibili. Incoraggiali a concentrarsi su eventi piacevoli ed emozioni positive. Questa attività diventerà più facile col tempo e potrà davvero contribuire a cambiare il modo in cui gli studenti guardano alla loro esistenza.</p> <p>Prima di scrivere, dovranno considerare i seguenti punti e quesiti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Titolo dell'evento (es. "Il capo mi ha fatto i complimenti per il mio impegno") - Che cosa è successo? Fornisci più dettagli possibili. - Cosa hai detto o fatto? Cosa hanno detto o fatto gli altri? - Come ti sei sentito/a in quel momento? - Come ti sei sentito/a più tardi?

	<ul style="list-style-type: none">- Cosa pensi che abbia causato l'evento?
Valutazione e riflessione:	<p>Trascorsi nove giorni, conduci una sessione di valutazione e riflessione sull'attività ponendo agli studenti le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none">- In che modo i pensieri negativi possono influenzare la vostra quotidianità?- Sapete cos'è il pensiero critico?- Come pensate che il pensiero critico possa aiutarvi nella vostra vita di ogni giorno? <p>Qualora lo desiderino, invita gli studenti a condividere uno o due eventi positivi si cui hanno scritto sul loro diario.</p>

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Sviluppato dal partenariato di SUCCESS ai fini del pacchetto formativo.