

Resilienza

| Nome | Obiettivi | Descrizione | Valutazione e riflessione |
|---------------------------------|---|---|---|
| Corpo ed emozioni | <ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Creatività • Competenze comunicative • Autocontrollo <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p> | Questa attività individuale incoraggia gli studenti a concentrarsi sulle proprie emozioni al fine di individuarle ed esprimerle con chiarezza. Inoltre, li aiuta a migliorare la capacità di regolare e gestire emozioni complesse. | Al termine di questa attività, gli studenti saranno capaci di riconoscere le loro emozioni e associarle a determinate parti del corpo. |
| Il mio spot | <ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione • Creatività • Competenze comunicative <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p> | Questa attività individuale invita gli studenti a riflettere sul loro modo di presentarsi agli altri e ad ideare uno spot pubblicitario o una presentazione che racchiuda i loro principali punti di forza e qualità. | Al termine di questa attività, gli studenti avranno avuto l'opportunità di elaborare una visione positiva di loro stessi e riflettuto sul modo in cui possono applicare tali conoscenze per affrontare i momenti più difficili della loro vita. |
| Esercizi di creatività | <ul style="list-style-type: none"> • Autocontrollo • Capacità di presentazione • Creatività • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p> | Questa attività di gruppo incoraggia gli studenti a riflettere sulla loro idea di attività fisica e ad elaborare dei nuovi esercizi che possano entrare a far parte della loro routine giornaliera. | Al termine di questa attività, gli studenti avranno potuto riflettere sulla loro idea di attività fisica e sull'impatto di questa sul loro benessere psicofisico. |
| Che cosa sta succedendo? | <ul style="list-style-type: none"> • Creatività • Pensiero critico • Capacità decisionale/di risolvere problemi <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p> | Questa attività di gruppo incoraggia gli studenti a trovare una spiegazione creativa a una serie di immagini strane e ambigue, permettendo loro di migliorare la propria elasticità mentale e di fare ricorso alla loro fantasia per rispondere a problemi e avversità. | Al termine di questa attività, gli studenti saranno capaci di adottare dei nuovi punti di vista per riflettere sulle diverse situazioni che possono presentarsi nel corso delle loro vite. Impareranno che non esiste una spiegazione univoca e che è importante riflettere su e accogliere altri punti di vista. |
| Ingorghi | <ul style="list-style-type: none"> • Autocontrollo • Pensiero critico • Capacità decisionale/di risolvere problemi • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Competenze comunicative • Impegno <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p> | Questa attività di gruppo è simile al gioco degli scacchi e implica che i partecipanti comunichino in maniera chiara al fine di raggiungere l'obiettivo desiderato. | Al termine di questa attività, gli studenti miglioreranno la loro capacità di lavorare in gruppo e dare voce ai loro desideri in maniera chiara e concisa |
| Scialuppe di salvataggio | <ul style="list-style-type: none"> • Pensiero critico • Consapevolezza di sé • Capacità di presentazione • Competenze comunicative • Capacità decisionale • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p> | Questa attività di gruppo interattiva chiede agli studenti di prendere insieme delle decisioni difficili, di difendere le proprie posizioni e riportare delle vittorie in una discussione importante. | Al termine di questa attività, gli studenti avranno avuto l'opportunità di esercitare la loro capacità di perorare la loro causa e di divenire consapevoli delle difficoltà legate a processi decisionali condivisi. |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>Campi magnetici</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Autocontrollo • Pensiero critico • Capacità di risolvere i problemi • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Capacità di negoziazione <p>• <u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p> | <p>Questa attività di gruppo chiede agli studenti di collaborare con profitto al fine di raggiungere un obiettivo comune, riflettendo e discutendo le soluzioni più appropriate. Il fallimento di uno dei membri del gruppo porterà all'insuccesso dell'intera squadra.</p> | <p>Al termine dell'attività, gli studenti comprenderanno il ruolo svolto dalla capacità di lavorare all'interno di un gruppo al fine di raggiungere un obiettivo comune e ottenere dei risultati personali.</p> |
| <p>Attraversare la tangenziale</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Competenze comunicative • Capacità di risolvere i problemi • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Capacità di negoziazione <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p> | <p>Questa attività di gruppo invita gli studenti a fidarsi gli uni degli altri e a trovare dei modi creativi per comunicare senza ricorrere al linguaggio verbale per raggiungere un obiettivo comune. Inoltre, dà loro l'opportunità di scoprire e servirsi di tutti i loro sensi.</p> | <p>Al termine di questa attività, gli studenti sapranno come superare una serie di ostacoli servendosi del linguaggio non verbale, lavorando in squadre e fidandosi gli uni degli altri in maniera creativa.</p> |
| <p>Storyboard</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Creatività • Pensiero critico • Capacità decisionale/ capacità di risolvere i problemi • Capacità di lavorare all'interno di un gruppo • Competenze comunicative • Intelligenza emotiva <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p> | <p>Questa attività di gruppo incoraggia gli studenti a risolvere una situazione difficile insieme servendosi di uno <i>storyboard</i>.</p> | <p>Al termine di questa attività, gli studenti avranno la possibilità di coltivare la loro capacità di guardare ai loro problemi in maniera più consapevole. Inoltre, avranno acquisito una maggiore capacità di individuare le azioni necessarie per risolvere tali problemi.</p> |
| <p>Soluzioni positive</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Capacità di risolvere i problemi • Pensiero critico • Capacità di reagire in maniera positiva • Capacità di riflessione <p><u>Livello di difficoltà:</u> Intermedio</p> | <p>Questa attività da svolgere a casa invita gli studenti a riflettere su come reagire a situazioni difficili e sulle conseguenze delle loro reazioni.</p> | <p>Dopo aver completato l'attività, gli studenti avranno acquisito una maggiore consapevolezza dell'influenza esercitata dal loro punto di vista e dalle conseguenze delle loro reazioni sulla loro capacità di districarsi in situazioni difficili. Inoltre, avranno l'opportunità di riflettere in maniera critica prima di reagire in momenti difficili.</p> |

Attività sulla resilienza

| | |
|--|--|
| Nome dell'attività: | Corpo ed emozioni |
| Durata: | (45 minuti) |
| Tipo di attività: | Attività individuale |
| Livello di difficoltà: | Intermedio |
| Obiettivi (competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare il senso di autoconsapevolezza degli studenti incoraggiandoli a concentrarsi sulle proprie emozioni. • Promuovere un approccio creativo. • Diventare più adatti a gestire le emozioni negative e il malumore e a comunicarle ad altre persone. • Sviluppare l'autocontrollo mostrando e gestendo le proprie emozioni. |
| Istruzioni: | <p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Forbici • Evidenziatori colorati • Fogli di carta bianca/colorati <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Per rompere il ghiaccio, raccogli insieme agli studenti le espressioni che descrivono delle sensazioni. In seguito, invita gli studenti a ritagliare individualmente la sagoma di una persona, che esprime un'emozione, come rabbia, paura, tristezza, sorpresa o felicità, ecc.</p> <p>Chiedi loro di mostrare la parte del corpo che è collegata all'emozione data.</p> <p>Puoi aiutarli a scoprire il legame fra emozioni e parti del corpo ponendo domande del tipo "A quale parte del corpo associamo la rabbia?" o "Che tipo di sensazione è la rabbia per te?"</p> <p>In questo modo, gli studenti imparano a collegare le emozioni a una reazione fisico-fisiologica (associare la rabbia a una fitta alla mano, la gioia al saltellare su e giù, la sorpresa agli occhi spalancati, la paura agli occhi serrati).</p> <p>Inoltre, spiega loro come colorare queste sagome usando colori diversi per esprimere diversi stati emotivi. Così, identificheranno le parti del corpo interessate da un'emozione sulla base di un codice cromatico.</p> |

| | |
|-----------------------------------|--|
| | <p>In seguito, chiedi loro di spiegare al gruppo le emozioni che hanno disegnato ed il significato dei rispettivi colori.</p> <p>Infine, invitali a disegnare un autoritratto al fine di personalizzare la tecnica. L'attività funziona meglio con studenti provenienti da contesti differenti e con competenze linguistiche diverse.</p> <p><i>*Attività suggerita per gli studenti dai 14 ai 15 anni.</i></p> |
| Valutazione e riflessione: | <p>Al termine dell'attività, avvia una discussione ponendo agli studenti le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none">- Come vi siete sentiti nell'associare delle emozioni alle varie parti del corpo?- Come pensate che le emozioni possano influenzare le vostre vite?- Pensate che questa attività vi sia stata utile? Perché?- Consigliereste questo esercizio ad altri? Vi preghiamo di spiegare perché. <p>Le domande serviranno ad aprire una breve discussione riguardo all'importanza delle emozioni.</p> |

Riferimenti bibliografici e sitografici

Linee guida di EUMOSCHOOL l'attuazione come approccio olistico all'abbandono scolastico precoce.

Autori: A. Biondo, A. Alessi, R. Schiralli, U. Mariani, M. Mari, F. Mencaroni, M. Pontani, O. Agaidyan, O. Duzgun, Z. Vastag, V. Suhajda, Z. Y. Dogan, D. Arati, B. Yurtseven, G. Agyuz, M. Kovacs, A.S. Vacaretu R.G. Gavris-Pascu, I.E. Mihacea, C. Pop, A. Ahmed Shafi, R. Pritchard, S. Templeton.

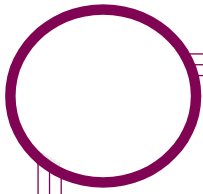
| | |
|--|--|
| Nome dell'attività: | Il mio spot |
| Durata: | (45 minuti) |
| Tipo di attività: | Attività individuale |
| Livello di difficoltà: | Intermedio |
| Obiettivi (competenze da sviluppare) | <ul style="list-style-type: none"> • Sviluppare una maggiore consapevolezza incoraggiando gli studenti a concentrarsi sulle loro principali caratteristiche e sulle aree che intendono potenziare. • Perfezionare le proprie capacità di presentazione promuovendo una maggiore sintonia con l'ambiente e con i soggetti che si muovono al loro interno. • Migliorare le capacità di espressione scritta e orale degli studenti • Incoraggiare e ispirare la creatività degli studenti dando loro l'opportunità di servirsi di diversi mezzi espressivi al fine di creare un proprio spot. |
| Istruzioni: | <p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Scheda dell'attività "30 secondi per farmi pubblicità" • Penna/Matita <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Distribuisci agli studenti la scheda dell'attività "30 secondi per farmi pubblicità" e chiedi loro di progettare il proprio annuncio pubblicitario della durata di 30 secondi in modo da presentarsi e offrire la migliore immagine di sé agli altri. (Per aggiungere un'ulteriore dose di creatività al compito, invitali a ideare il proprio spot intorno a un tema, ad esempio "Se fossi un animale, sarei..." o "Il personaggio famoso a cui sono più simile è ... perché...").</p> <p>Al termine della loro pubblicità, invita gli studenti a presentare in anteprima la loro pubblicità davanti ai loro compagni di classe. Possono scegliere di avvalersi di diversi strumenti (oggetti di scena, musica di accompagnamento o effetti sonori, ecc.) al fine di aggiungere colore e vivacità al prodotto finale.</p> <p><u>Alternativa:</u></p> |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | <p>Per far sì che gli studenti prendano l'attività sul serio e per mettere a proprio agio gli allievi più timidi, incoraggia gli studenti a trovare un partner con cui scambiare il proprio annuncio. Gli studenti sono quindi tenuti a presentare la pubblicità del loro partner ai compagni di classe, come previsto dalla scheda dell'attività.</p> |
| Valutazione e riflessione: | <p>Al termine dell'attività, dedica del tempo alla riflessione e alla valutazione, ad esempio, ponendo le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none">- Come vi siete sentiti nel dover condensare le vostre migliori qualità in 30 secondi?- Se doveste rifare l'attività, quale aspetto della vostra pubblicità cambiereste? Perché?- Perché pensate che questa attività sia importante?- Che cosa vi ha insegnato questa attività? <p>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.</p> |

Riferimenti bibliografici e sitografici

Adattato da Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press.

ALLEGATO:



| | |
|--|---|
| Nome dell'attività: | Esercizi di creatività |
| Durata: | (45 minuti) |
| Tipo di attività: | Attività individuale |
| Livello di difficoltà: | Intermedio |
| Obiettivi (competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> • Comprendere l'importanza dell'esercizio fisico e dell'attività fisica. • Promuovere un approccio creativo all'esercizio fisico attraverso un'attività di <i>brainstorming</i>. • Suggestire una serie di esercizi diversi che possano aiutare i giovani nell'autogestione emotiva. • Dare agli studenti l'opportunità di lavorare sulle loro capacità di presentazione, illustrando ai compagni di classe i risultati della discussione. |
| Istruzioni: | <p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Carta • Penna • Qualsiasi materiale relativo alle attività proposte <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Fornisci agli studenti alcune informazioni introduttive sulle neuroscienze in merito all'impatto positivo che l'esercizio fisico può avere sulla capacità di gestire e regolare le proprie emozioni.</p> <p>Successivamente, di' agli studenti che l'attività fisica può assumere molte forme diverse. La maggior parte di loro conoscerà e avrà provato alcune delle forme più convenzionali di esercizio fisico come il calcio, il nuoto e la corsa. Questa attività mira ad aiutare gli studenti a considerare l'esercizio da una prospettiva diversa e a dimostrare che può assumere un valore differente.</p> <p>Suddividi la classe in piccoli gruppi di 3 o 4 persone e incoraggia gli studenti a ideare degli esercizi non convenzionali da svolgere per mantenersi in forma. Gli studenti dovranno essere più innovativi possibile nelle combinazioni da loro proposte (es. salto, hula hoop, trampolino elastico, arrampicata, kayak, frisbee, esercizi di equilibrio come lo <i>slacklining</i>).</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Tutti i suggerimenti andranno riportati in una mappa concettuale o in un diagramma per poi essere presentati ai compagni di classe. Queste presentazioni potranno essere una fonte di ispirazione per gli altri. Una volta terminate tutte le presentazioni, invita gli studenti a selezionare 2 o 3 attività fra quelle proposte da sperimentare nel corso della settimana successiva. Gli studenti potranno documentare i loro progressi con il mezzo che ritengono più adatto a raccontare la loro esperienza (diario/diario di attività, post su un blog, fotografie o vlog).</p> |
| <p>Valutazione e riflessione:</p> | <p>Al termine dell'attività, dedica del tempo alla riflessione e alla valutazione, ad esempio, ponendo le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qual è stata la vostra attività preferita fra quelle sperimentate la settimana scorsa? - Che cosa avete provato nello svolgere una nuova attività fisica che non avevate mai provato prima? - Continuerete a praticare le nuove attività sperimentate la settimana scorsa? Se sì, perché? - Quali ricadute pensate che abbia l'attività fisica sul vostro umore o sul vostro stato emotivo? <p>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.</p> |

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Adattato da Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press.

| | |
|--|--|
| Nome dell'attività: | Che cosa sta succedendo? |
| Durata: | (45 minuti) |
| Tipo di attività | Attività di gruppo |
| Livello di difficoltà: | Intermedio |
| Obiettivi (competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiare gli studenti ad adottare punti di vista diversi per ricordarsi che esistono più modi di guardare a una situazione, un problema o una sfida. • Promuovere la creatività e spingere gli studenti ad adottare diverse prospettive. • Aumentare la capacità delle persone di accogliere i suggerimenti degli altri, lavorare in armonia all'interno di un gruppo e collaborare per ottenere i risultati desiderati. |
| Istruzioni: | <p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • “Scheda dell'attività WGOITP” • Foglio con le spiegazioni • Penne e carta <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Ogni studente riceverà una copia della scheda dell'attività "WGOITP". Questo conterrà una selezione di immagini ambigue o curiose, che non sono immediatamente auto-esplicative.</p> <p>Incoraggia gli studenti a lavorare in coppia per trovare tre spiegazioni alternative per ciascuna delle immagini. Invitali a presentare delle spiegazioni creative e, allo stesso tempo, plausibili.</p> <p>Una volta stabilite le tre spiegazioni per ogni immagine, ciascuna delle coppie di studenti condividerà i suoi pensieri con i coetanei. Al termine della condivisione delle idee, avvia una discussione di gruppo sulla potenza del pensiero laterale di aprire nuove strade e trovare possibili soluzioni ai problemi che possono sorgere nella vita personale e professionale degli studenti.</p> |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Valutazione e riflessione: | Al termine dell'attività, valuta e rifletti con gli studenti sui risultati ponendo loro le seguenti domande: <ul style="list-style-type: none">- Che cosa vi ha insegnato questa attività?- In che modo quest'attività potrebbe il vostro modo di approcciarvi a tali situazioni in futuro?- Che cosa avete imparato svolgendo quest'attività insieme a un compagno anziché da soli? |
|-----------------------------------|--|

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Ulteriori immagini utili per l'attività sono disponibili nella sezione del New York Times *What's Going On In This Picture?* (Cosa succede in questa foto?)- link:

<https://www.nytimes.com/column/learning-whats-going-on-in-this-picture>

Che cosa sta succedendo? Scheda dell'attività



Descrizione:

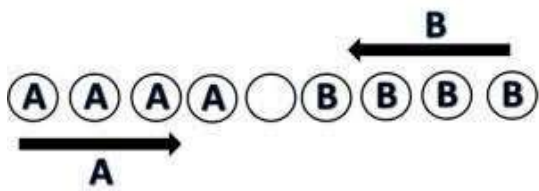
Uno degli esemplari fuggiti dallo zoo principale di Tbilisi, in Georgia, a seguito delle inondazioni. L'ippopotamo è stato spinto via dalle acque.

Neil MacFarquhar scrive:

Il fiume che scorre in una stretta gola in alcune parti del centro di Tbilisi si è trasformato in un torrente impetuoso e rotto gli argini a seguito dei violenti nubifragi di sabato notte. Riportano i quotidiani locali.

Le foto scattate in città raccontano una situazione estremamente caotica. Una di queste ritrae delle persone che tentano di accompagnare in un luogo sicuro un ippopotamo, sedato con un tranquillante, lungo le strade invase dal fango. Altre raffigurano le carcasse di animali e le macerie degli edifici distrutti dalla furia delle acque. “

Tinatin Kiguradze - Fotografo.

| | |
|---|--|
| Nome dell'attività: | Ingorgi |
| Durata: | (45 minuti) |
| Tipo di attività: | Attività di gruppo |
| Livello di difficoltà: | Intermedio |
| Obiettivi (competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> • Affinare la capacità degli studenti di guidare e comunicare con gli altri in modo chiaro e conciso. • Promuovere la capacità di lavorare all'interno di un gruppo che ambisce a raggiungere un obiettivo comune. • Mettere gli studenti di fronte a un dilemma e chiedere loro di considerare tutti i diversi approcci e di pensare in modo flessibile per risolvere il problema. |
| Istruzioni: | <p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pietre per vialetto o dei pezzi di cartoncino colorato da porre sul pavimento di dimensioni uniformi e abbastanza grandi da permettere ad una persona poggiarvi entrambi i piedi (numero che dipende dalle dimensioni del gruppo). <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Questa attività è simile a una partita a scacchi e prevede che gli studenti comunichino in modo chiaro e coerente tra di loro, al fine di raggiungere il risultato desiderato. L'attività può essere svolta da un numero pari di studenti (fino a 20 persone. Occorrerà, dunque, una pietra per ogni giocatore, più una aggiuntiva).</p> <p>Il gruppo è diviso in due sottogruppi (A e B). I membri di ciascun gruppo dovranno disporsi in fila (una persona per pietra) e affrontare l'altro gruppo disposto nella stessa maniera. Le due file saranno separate da una pietra libera come mostrato nell'immagine sottostante (l'esempio qui sotto coinvolge otto partecipanti):</p>  |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <p><u>Scopo dell'attività:</u></p> <p>Lo scopo dell'attività è quello di far adottare ai partecipanti una disposizione speculare a quella di partenza (cioè il lato A rivolto a sinistra a destra, e il lato B rivolto a destra a sinistra).</p> <p>Regole:</p> <ul style="list-style-type: none">• Non si può tornare indietro.• Ci si può spostare solo in avanti e verso uno spazio vuoto.• Non si può saltare sulla pietra occupata dal proprio compagno di squadra• È possibile saltare sulle pietre occupate dai membri della squadra avversaria• Solo una persona può muoversi alla volta• Non è possibile condividere la medesima pietra. <p>Se una delle regole di cui sopra viene infranta, il gruppo dovrà ricominciare dall'inizio.</p> |
| Valutazione e riflessione | <p>Valuta e rifletti insieme agli studenti sull'attività appena conclusa. Potresti porre le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none">- Quali ritenete siano stati gli aspetti più facili o difficili dell'attività?- Riuscite a pensare a strategie/prassi che avrebbero potuto rendere l'attività più facile?- Come descrivereste l'esperienza di collaborare con i membri di un gruppo al fine di raggiungere un obiettivo comune?- Qual è stato, secondo te, la lezione più importante che hai appreso da questa attività? |

| | |
|--|---|
| Nome dell'attività: | Scialuppe di salvataggio |
| Durata: | (45 minuti) |
| Tipo di attività: | Attività di gruppo |
| Livello di difficoltà: | Intermedio |
| Obiettivi (competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiare gli studenti a riflettere criticamente sulle loro qualità e i loro valori. • Sviluppare una maggiore consapevolezza negli studenti incoraggiandoli a concentrarsi sui loro tratti e attributi fondamentali. • Migliorare le capacità di presentazione degli studenti. • Fornire agli studenti l'opportunità di comunicare, lavorare e prendere decisioni in gruppo. |
| Istruzioni: | <p><u>Occorrente:</u></p> <p>N/A</p> <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Dividi gli studenti in piccoli gruppi di 6-8 persone. Assegna ad ogni partecipante un personaggio in cui dovranno immedesimarsi.</p> <p>Ogni gruppo dovrà immaginare di essere seduto su una barca in mezzo all'oceano. La barca ha un foro nello scafo e continua ad incamerare acqua. Chiedi agli studenti di pensare alle qualità positive/negative e ai punti di forza/debolezza del loro personaggio per 5 minuti.</p> <p>Per far sì che gli altri si salvino, una persona dovrà abbandonare l'imbarcazione. Ogni gruppo avrà a disposizione 10 minuti per decidere quale persona dovrà lasciare la barca.</p> <p>Durante la discussione, tutti dovranno rimanere nel personaggio e spiegare le ragioni per le quali non dovrebbero rimanere nella barca.</p> <p>Trascorsi 5 minuti, gli studenti dovranno immaginare di avere ancora più acqua all'interno della barca, per cui un altro membro del gruppo sarà costretto a lasciarla. Il gioco continua fino a quando non sarà rimasto solo un passeggero sulla barca.</p> <p>Suggerimenti per i personaggi:</p> |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Dottore - Donna incinta - Ladro - Professore di Chimica (67 anni) - Ufficiale di polizia - Modello (età 20 anni) - Attore (30 anni) - Autista ecc. <p>È possibile immaginare anche che vi siano dei legami di parentela fra i partecipanti.</p> <p>È possibile anche attribuire ai personaggi delle qualità positive e negative (Ad es., l'autista di taxi ha ottenuto il brevetto di bagnino; il prete ha un passato da alcolista alle spalle).</p> |
| <p>Valutazione e riflessione:</p> | <p>Valuta e rifletti insieme agli studenti sull'attività appena conclusa. Ti suggeriamo di porre le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chi ha abbandonato la barca per primo e perché? - Come è andata la discussione sulla barca? - Com'era l'atmosfera? - Come ci si sente a lasciare la barca? - Come ci si sente a rimanere sulla barca? - Che tipo di argomentazioni avete usato? - La persona costretta a lasciare la barca è "meno preziosa" delle altre? - Pensate che le vostre qualità possano aiutarvi nella vita reale? Come? |

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Sviluppato dal partenariato di SUCCESS ai fini del pacchetto formativo.

| | |
|---|---|
| <p>Nome dell'attività: Durata:</p> | <p>Campi magnetici (45 minuti)</p> |
| <p>Tipo di attività:</p> | <p>Attività di gruppo</p> |
| <p>Livello di difficoltà:</p> | <p>Intermedio</p> |
| <p>Obiettivi (competenze da sviluppare):</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Per aiutare le persone a controllarsi quando sono alle prese con un compito complicato. • Aumentare la capacità di pensare in maniera critica e risolvere i problemi che possono sorgere nella vita quotidiana. • Migliorare la capacità di lavorare in gruppo e di negoziare per trovare la soluzione più adatta ai problemi quotidiani. |
| <p>Istruzioni:</p> | <p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pali • Corda • Asse di legno (circa 1 – 1,5 metri di lunghezza) • Stuoie <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Disponi 3 pali in modo da formare un triangolo con una corda tesa tra loro, a circa 1,2 m dalla terra. Il triangolo dovrà essere abbastanza grande da accogliere tutti gli studenti al suo interno. Posiziona dei tappetini intorno al triangolo, per evitare i partecipanti possano farsi del male cadendo. Sarà necessario un pezzo di legno lungo circa 1-1,5 metri.</p> <p>L'obiettivo dei partecipanti è quello di uscire dal triangolo senza toccare le corde. Se qualcuno tocca le corde o passa sotto di esse, costringerà il gruppo a ricominciare da capo. L'unico elemento che può essere utilizzato per passare sotto le corde è l'asse di legno.</p> <p>È difficile completare l'attività. Potrebbe capitare, dunque, che i ragazzi che non hanno ancora completato il loro processo di socializzazione preferiscano concentrarsi sull'individuazione dei colpevoli di un eventuale fallimento, piuttosto che su come pervenire ad una soluzione adeguata a portare tutti fuori dal triangolo. In questo suggeriamo di interrompere l'attività.</p> |

**Valutazione e
riflessione:**

Valuta e rifletti insieme agli studenti sull'attività appena conclusa. Ti suggeriamo di porre le seguenti domande:

- Cosa vi è piaciuto dell'attività?
- Come vi siete sentiti quando siete usciti dal triangolo?
- Perché il lavoro di squadra e la negoziazione sono importanti/utili nella vita quotidiana?

Se l'attività non ha avuto successo, potresti incoraggiare gli studenti a riflettere sul perché è successo e su come dovrebbero comportarsi in futuro.

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Sviluppato dal partenariato di SUCCESS ai fini del pacchetto formativo.

| | |
|---|--|
| Nome dell'attività: | Attraversare la tangenziale |
| Durata: | (45 minuti) |
| Tipo di attività: | Attività di gruppo |
| Livello di difficoltà: | Intermedio |
| Obiettivi (competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> • Collaborare e fidarsi l'uno dell'altro per superare gli ostacoli utilizzando la comunicazione non verbale. • Permettere agli studenti di risolvere i problemi e prendere la decisione giusta. • Migliorare la loro capacità di negoziazione, nonché quella di lavorare. |
| Istruzioni: | <p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bende • Sedie come ostacoli • Carta <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Prepara alcuni biglietti scrivendo singole parole o disegnando su dei fogli.</p> <p>Dividi gli studenti in coppie, ogni coppia è composta da una persona muta e una cieca. Il loro compito è quello di attraversare una strada con traffico intenso. Sull'altro lato della strada c'è una scatola, in cui il cieco troverà delle carte con un disegno o una parola sopra. Deve sceglierne una e riportarla in sicurezza sull'altro lato della strada. Durante l'intero processo, i partner non potranno né parlare né toccarsi. La persona muta darà indicazioni alla persona cieca utilizzando dei suoni, ad es. battendo le mani, facendo schioccare la lingua, ecc. (Le coppie dovrebbero mettersi d'accordo sui vari segnali prima di iniziare l'esercizio. Hanno almeno bisogno di segnali per "STOP", "VAI", "SINISTRA" e "DESTRA".)</p> <p>Quando il partner non vedente sarà tornato sul lato sicuro della strada, la persona muta dovrà comunicargli il contenuto del biglietto. In questo caso, potrà toccare il proprio partner. Quando quest'ultimo capirà il contenuto del biglietto, chiamerà la "POLIZIA" (uno dei facilitatori) per rivelare cosa è stato riportato. Se la risposta è corretta, gli studenti potranno scambiarsi i ruoli. Gli altri studenti potrebbero divenire delle "macchine", che corrono avanti e indietro. Se una coppia viene colpita da una "macchina", dovrà tornare al punto di partenza, perdendo tutti i biglietti</p> |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | <p>accumulati. Se lo spazio è troppo piccolo e gli ostacoli in movimento potrebbero rendere il compito troppo difficile, spargi alcune sedie per la stanza che rappresentano dei cantieri stradali. Se il non vedente entrerà in un cantiere stradale si perderà e dovrà essere riportato al punto di partenza. Perderà, inoltre, tutti i biglietti raccolti.</p> |
| Valutazione e riflessione: | <p>Valuta e rifletti insieme agli studenti sull'attività appena conclusa. Ti suggeriamo di porre le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cosa ne pensate dell'attività?- Come vi siete sentiti a comunicare in questo modo?- È stato difficile?- Quale aspetto o chi vi ha aiutato di più durante l'attività? <p>Potresti dare agli studenti un po' di tempo per discutere fra loro in ogni coppia, prima di condividere i loro pensieri con il resto del gruppo.</p> |

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Sviluppato dal partenariato di SUCCESS ai fini del pacchetto formativo.

| | |
|---|--|
| Nome dell'attività: | Storyboards |
| Durata: | 45 minuti |
| Tipo di attività: | Attività di gruppo |
| Livello di difficoltà: | Intermedio |
| Obiettivi (competenze da sviluppare): | <ul style="list-style-type: none"> • Imparare ed esercitarsi ad applicare alcune tecniche di risoluzione dei problemi • Sviluppare le capacità di pensiero critico e la creatività, al fine di essere più preparati ad applicare queste capacità in situazioni difficili. • Potenziare la capacità di riflettere criticamente sui problemi che possono insorgere quotidianamente, al fine di trovare la soluzione più adatta. • Sviluppare il lavoro di squadra, la comunicazione e le capacità di prendere decisioni attraverso una discussione di gruppo riguardante il modo migliore per risolvere il problema. |
| Istruzioni: | <p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Scheda con lo “Storyboard” • Penne <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Dividi gli studenti in gruppi composti da 3/4 membri.</p> <p>Assegna ad ogni gruppo un problema e un risultato auspicabile, e distribuisce la scheda con lo storyboard.</p> <p>Chiedi agli studenti di disegnare un'immagine che rappresenti il problema nel primo riquadro, e quella che rappresenta la soluzione nell'ultimo.</p> <p>I membri del gruppo dovranno poi discutere dei passi necessari per pervenire alla soluzione proposta e completare così lo storyboard, disegnando all'interno dei riquadri 2-5.</p> |

| | |
|----------------------------------|---|
| Valutazione e riflessione | <p>Concludi l'attività ponendo agli studenti le seguenti domande al fine di valutare e riflettere sull'esercizio:</p> <ul style="list-style-type: none">- Quali sono gli eventuali benefici di un'attività di questo tipo?- Pensate di potervi servire di questo approccio anche per risolvere i problemi che vi trovate ad affrontare nel corso della vita quotidiana? Perché? <p>Potresti dare agli studenti un po' di tempo per discutere fra loro, prima di condividere i loro pensieri con il resto del gruppo.</p> |
|----------------------------------|---|

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Adattato da Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press.

Risorse aggiuntive: Scheda dell'attività "Storyboards"

| | | |
|---------------|---------------|---------------|
| Scene: | Scene: | Scene: |
| | | |
| | | |
| Scene: | Scene: | Scene: |
| | | |
| | | |

Create your own at [Storyboard That](https://www.storyboardthat.com)

| | |
|---|---|
| <p>Nome dell'attività: Durata:</p> | <p>Soluzioni positive (45 minuti)</p> |
| <p>Tipo di attività:</p> | <p>Attività da svolgere a casa</p> |
| <p>Livello di difficoltà:</p> | <p>Intermedio</p> |
| <p>Obiettivi (competenze da sviluppare):</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Consentire agli studenti di risolvere dei problemi da soli. • Sviluppare il pensiero critico degli studenti. • Aiutare gli studenti a reagire positivamente in situazioni difficili. • Permettere agli studenti di riflettere sulle conseguenze del loro comportamento prima di reagire in determinate circostanze. |
| <p>Istruzioni:</p> | <p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Scheda dell'attività <p><u>Procedura da seguire:</u></p> <p>Consegna la scheda dell'attività, in cui sono descritte nove situazioni difficili. Il compito degli studenti è quello di scrivere una reazione positiva a queste circostanze, indicando le loro sensazioni e riflettendo sui risultati di possibili reazioni. Spiega chiaramente che le situazioni sono difficili e che è del tutto normale sentirsi sconvolti da tali eventi. Poi chiedi a loro di concentrarsi sulle conseguenze che i loro comportamenti potrebbero avere su di loro e sugli altri. Ricorda loro che potranno trovare delle soluzioni positive, che li faranno sentire meglio, più capaci e meno sconvolti. A casa avranno 30 minuti per compilare la scheda dell'attività. Organizza una sessione di follow-up, in cui discutete e valutate il compito insieme.</p> |
| <p>Valutazione e riflessione</p> | <p>Valuta l'attività nel corso della sessione di follow-up, servendoti delle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come vi siete sentiti all'inizio della situazione descritta? - È stato difficile trovare una risposta positiva? - Quali risultati otteniamo quando troviamo soluzioni positive in circostanze difficili? - Che cosa avete provato nell'individuare delle sensazioni positive? - Cosa avete imparato dall'attività di oggi? |

Cerca di includere tutti. Qualora alcuni studenti non siano disposti a condividere pubblicamente i loro pensieri con gli altri, invitali a riportarli per iscritto in forma anonima.

Riferimenti bibliografici e sitografici:

Sviluppato dal partenariato di SUCCESS ai fini del pacchetto formativo.

ALLEGATO:

Scheda dell'attività

1. Hai studiato più di un tuo compagno di classe però hai ricevuto un voto peggiore.

2. Un gruppo di studenti inizia a prenderti in giro.

3. Un altro studente sta diffondendo la voce che hai una malattia contagiosa.

4. Uno studente ti accusa ingiustamente di aver rubato il suo cellulare.

5. Uno dei tuoi genitori perde il lavoro.

6. Ti sembra che nessuno ti capisca.

7. Quando ti senti giù tendi a rimuginare sui pensieri negativi.

8. Stai vivendo una situazione di stress.

9. Il tuo migliore amico ti chiede aiuto per affrontare una situazione difficile.
