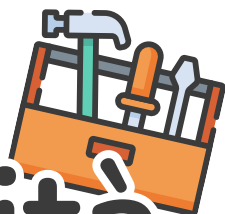




Set di Attività



*Empowering young people
soft skills through peer
mentoring*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project No: KA220-YOU-3BAF79FF

Contenuti

1. Comunicazione 08

- 1.1 — Attività 1: Migliorare la comunicazione attraverso l'ascolto 09
- 1.2 — Attività 2: Comunicazione efficace attraverso scenari di Role-Playing 12
- 1.3 — Attività 3: Comprendere la comunicazione non verbale attraverso la mimica 15
- 1.4 — Attività 4: Costruire le abilità comunicative attraverso la narrazione collaborativa 18
- 1.5 — Attività 5: Migliorare la comunicazione attraverso la sfida del parlare in pubblico 21

2. Lavoro di squadra 24

- 2.1 — Attività 1: Costruire il lavoro di squadra attraverso la sfida "persi nel labirinto" 25
- 2.2 — Attività 2: Promuovere il lavoro di squadra attraverso la sfida del nodo umano 28
- 2.3 — Attività 3: Costruire un ponte 30
- 2.4 — Attività 4: Sfida tra sopravvissuti 33
- 2.5 — Attività 5: Sfida della torre di palloncini 38

3. Empatia 42

- 3.1 — Attività 1: Creare empatia attraverso il racconto di una storia 43
- 3.2 — Attività 2: Sviluppare l'empatia immedesimandosi nei panni degli altri 47
- 3.3 — Attività 3: Costruire l'empatia attraverso il Role-play: Risoluzione dei conflitti 51
- 3.4 — Attività 4: Sfida sulla mappa dell'empatia 58
- 3.5 — Attività 5: Empatia attraverso la musica 61

4. Costruire relazioni 64

- 4.1 — Attività 1: Un passo avanti, un passo indietro 65
- 4.2 — Attività 2: Buongiorno E.T. 66
- 4.3 — Attività 3: Lo specchio delle emozioni 68
- 4.4 — Attività 4: La nostra storia 70
- 4.5 — Attività 5: Lettera a... 72

5. Risoluzione dei conflitti 74

5.1 — Attività 1: Il mio punto di vista	75
5.2 — Attività 2: Uno, due, tre...	77
5.3 — Attività 3: Risoluzioni comuni	79
5.4 — Attività 4: Premi il pulsante!	81
5.5 — Attività 5: Il signor Mim	82
5.6 — Attività 6: Cerca di farmi cadere	84

6. Salute fisica 86

6.1 — Attività 1: Pulire il mondo	87
6.2 — Attività 2: Raccontiamo una storia	89
6.3 — Attività 3: Giochi ludici	91
6.4 — Attività 4: Sfide condivise	93
6.5 — Attività 5: Comporre il mio menù	95

7. Autoregolazione 98

7.1 — Attività 1: Esercizio di respirazione di un minuto	99
7.2 — Attività 2: Diario terapeutico	101
7.3 — Attività 3: Visualizzazione del giorno	103
7.4 — Attività 4: Respirazione controllata per l'ansia	105
7.5 — Attività 5: Tecnica STOPP	107

8. Definizione degli obiettivi 110

8.1 — Attività 1: Vision board	111
8.2 — Attività 2: Lista dei desideri	113
8.3 — Attività 3: Dove vi vedete tra 5 e 10 anni?	115
8.4 — Attività 4: Analisi SWOT personale	117

9. Sviluppo personale 120

- 9.1 — Attività 1: Sfida di 30 giorni 121
- 9.2 — Attività 2: Mappa di autoscoperta 123
- 9.3 — Attività 3: Diario della gratitudine 126
- 9.4 — Attività 4: Sessione di feedback 128

10. Gestione del tempo 130

- 10.1 — Attività 1: Sfida di monitoraggio del tempo 131
- 10.2 — Attività 2: La matrice delle priorità 134
- 10.3 — Attività 3: Creazione del piano settimanale 136
- 10.4 — Attività 4: Battere il tempo: Ottimizzare la giornata 138

11. Meccanismi di coping 142

- 11.1 — Attività 1: Costruire una cassetta degli attrezzi per la resilienza 143
- 11.2 — Attività 2: Mappatura dello stress e delle soluzioni 146
- 11.3 — Attività 3: Reset emozionale guidato 148

12. Gestione dello stress 150

- 12.1 — Attività 1: Gioco di ruolo: padroneggiare gli scenari di stress 151
- 12.2 — Attività 2: Flash Mob: Esprimere stress e resilienza 153
- 12.3 — Attività 3: Progetto video: Cronache di coping 155

13. Benessere ambientale 158

- 13.1 — Attività 1: Il seme del cambiamento: Piantare un albero per il futuro 159
- 13.2 — Attività 2: Sfida di pulizia: Progetto di restauro del parco 161
- 13.3 — Attività 3: Ricerca della natura: caccia ai grandi spazi aperti 163
- 13.4 — Attività 4: Piatti amici del pianeta: Un viaggio nella cucina sostenibile 165

14. Risoluzione dei problemi 168

- 14.1 — Attività 1: Escape Room: trova la via d'uscita! 169
- 14.2 — Attività 2: Gioco del mistero dell'omicidio 171
- 14.3 — Attività 3: Prova di sopravvivenza: La sfida finale 174
- 14.4 — Attività 4: Salvare l'uovo 176
- 14.5 — Attività 5: Laboratorio delle soluzioni: dall'idea all'impatto 178

15. Benessere sociale 180

- 15.1 — Attività 1: Murale collaborativo: Immaginate la nostra comunità 181
- 15.2 — Attività 2: Mosaico culturale: condividere le nostre storie 183
- 15.3 — Attività 3: Olimpiadi di team building 185
- 15.4 — Attività 4: Insegnare, imparare: Giornata di condivisione delle competenze 187

16. Regolazione emotiva 190

- 16.1 — Attività 1 : Alchimia dei sentimenti 191
- 16.2 — Attività 2 : Emozioni al comando 202
- 16.3 — Attività 3 : Pensare, sentire, agire 205
- 16.4 — Attività 4 : Respirare per calmarsi 215

17. Consapevolezza di sé 218

- 17.1 — Attività 1 : Autoritratto 219
- 17.2 — Attività 2 : Mappa dei miei valori 222
- 17.3 — Attività 3 : Io negli occhi degli altri 226
- 17.4 — Attività 4 : Cosa voglio essere a 30 anni? 229

18. Salute mentale 232

- 18.1 — Attività 1 : La salute mentale è un tesoro 233
- 18.2 — Attività 2 : Quiz 1 - Problemi di ansia 237
- 18.3 — Attività 3 : Quiz 2 - Depressione 240



18.4 — Attività 4 : Quiz 3 - Dipendenza da Internet	243
18.5 — Attività 5 : Imparare con i film	246



STRONGER YOUTH

Autore: Alex Ursulescu (CPIP)

Comunicazione



1. Comunicazione

1.1 Attività 1: Migliorare la comunicazione attraverso l'ascolto



Materiali Necessari



Carta

(un foglio per ogni partecipante)



Penne



Cartoncini con spunti di conversazione



Età del gruppo di riferimento

15-17 anni



Durata

1 ora

(10 minuti per l'introduzione, 40 minuti per l'attività principale e 10 minuti per il debriefing)

Cards con domande

1. Qual è il tuo ricordo preferito?
2. Descrivi una giornata ideale per te.
3. Parlami di un'attività che ti piace fare.
4. Come descriveresti il tuo luogo preferito?
5. Chi ti ispira e perché?
6. Qual è la cosa più interessante che hai imparato di recente?
7. Se potessi viaggiare ovunque, dove andresti?
8. Condividi una situazione divertente che hai vissuto.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: migliorare le capacità di ascolto attivo e di comunicazione verbale.

Obiettivi specifici

- Al termine dell'attività, i partecipanti dimostreranno un ascolto attivo riassumendo accuratamente la storia del loro partner.
- I partecipanti identificheranno tre tecniche verbali e non verbali per un ascolto efficace.



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Spiegare l'importanza dell'ascolto attivo nella comunicazione.

L'ascolto attivo è fondamentale nella comunicazione perché garantisce che entrambe le parti si capiscano veramente, favorendo scambi più chiari e significativi. Va oltre il semplice ascolto delle parole, ma implica un coinvolgimento nel messaggio, una riflessione critica su di esso e una risposta ponderata. L'ascolto attivo promuove l'empatia, riduce i malintesi e rafforza le relazioni.

Le indicazioni verbali nella comunicazione sono parole o frasi che aiutano a chiarire, rafforzare o confermare la comprensione di un messaggio. Tra gli esempi vi sono la parafrasi (riformulazione di ciò che l'oratore ha detto con parole proprie), la richiesta di chiarimenti ("Puoi spiegarlo meglio?") o l'uso di frasi di riconoscimento e incoraggiamento come "Capisco" o "Dimmi di più". Questi spunti verbali migliorano l'ascolto attivo e contribuiscono a una comunicazione più efficace.

Gli indizi non verbali sono segnali e comportamenti fisici, come il contatto visivo, i cenni, le espressioni facciali, la postura e i gesti, che comunicano il significato senza l'uso di parole. Sono essenziali nell'ascolto attivo, in quanto trasmettono attenzione, interesse e comprensione, contribuendo a rafforzare o chiarire la comunicazione verbale. Ad esempio, mantenere il contatto visivo dimostra impegno, mentre annuire o sporgersi leggermente in avanti indica che si sta seguendo la conversazione. Un'espressione cordiale del viso o una postura aperta possono segnalare empatia e disponibilità, mentre i gesti possono sottolineare o sostenere ciò che viene detto. Insieme, gli indizi non verbali migliorano la comunicazione creando un senso di connessione e fiducia tra chi parla e chi ascolta.

Utilizzando sia gli indizi verbali che quelli non verbali, si dimostra all'interlocutore che si è pienamente coinvolti, il che può portare a una comunicazione più produttiva ed empatica.

Attività principale (40 minuti)

1. Mettere in coppia i partecipanti. Una persona sarà l'oratore e l'altra l'ascoltatore.
2. Fornire all'oratore uno spunto di conversazione. L'ascoltatore mette in pratica le tecniche di ascolto attivo mentre l'oratore racconta una breve storia (2-3 minuti).
3. Dopo ogni storia, l'ascoltatore riassume ciò che ha sentito. Successivamente verranno scambiati i ruoli e si ripeterà l'attività.
4. Condurre una breve discussione di gruppo per condividere le esperienze.

Debrief e riflessione (10 minuti)

Porre domande come:

- In che modo l'ascolto attivo ha influenzato la tua comprensione della storia?
- Quali sfide hai incontrato durante la sintesi?

Incoraggiate i partecipanti a riflettere su come queste abilità si applicano alle situazioni della vita reale.



Preparazione

Per i facilitatori

Preparare gli spunti di conversazione e rivedere le tecniche di ascolto attivo.

Per i partecipanti

Non è necessaria una preparazione specifica.

1.2 Attività 2: Comunicazione efficace attraverso scenari di Role-Playing



Materiali Necessari



Oggetti di scena

(facoltativi, per migliorare il role-play)



Cards con scenario

(pre-scritte, ad esempio "Devi chiedere aiuto a un insegnante" o "Non sei d'accordo con un amico sull'idea di un progetto di gruppo")



Età del gruppo di riferimento

12-14 anni



Durata

1 ora

(10 minuti per l'introduzione, 40 minuti per il role-play, 10 minuti per il debriefing)

Cards con scenario

1. Devi chiedere aiuto a un insegnante per un progetto.
2. Hai un disaccordo con un amico su cosa fare nel fine settimana.
3. Qualcuno ha detto qualcosa che ti ha fatto arrabbiare; come reagisci?
4. Sei a un colloquio per un posto in una squadra sportiva o in un club scolastico.
5. Vuoi convincere un gruppo ad accettare la tua idea per un progetto.
6. Inizi una conversazione con un collega che non conosci bene.
7. Ti offri di spiegare qualcosa a un collega che non ha capito.
8. Devi comunicare che non puoi partecipare a un evento importante.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: esercitarsi a esprimere pensieri ed emozioni in diversi contesti sociali.

Obiettivi specifici

- I partecipanti dimostrano una comunicazione verbale efficace in tre diversi scenari.
- I partecipanti identificheranno una strategia per gestire le conversazioni difficili.



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Discutere sul perché una comunicazione chiara e sicura è importante nelle situazioni di tutti i giorni

Una comunicazione chiara e sicura è fondamentale nella vita di tutti i giorni perché è alla base di interazioni efficaci in tutti gli ambiti: nelle relazioni personali, sul lavoro e nelle situazioni sociali. Quando comunichiamo in modo chiaro, rendiamo più facile per gli altri comprendere i nostri pensieri, le nostre esigenze e le nostre intenzioni. In questo modo si riduce il rischio di fraintendimenti, che possono portare a frustrazione, confusione o divergenze. Comunicando in modo chiaro, ci assicuriamo che il messaggio che inviamo sia quello che viene ricevuto, contribuendo a mantenere interazioni fluide e produttive.

La sicurezza nella comunicazione migliora ulteriormente queste interazioni, infondendo fiducia e rispetto. Quando comunichiamo con sicurezza, è più probabile che gli altri ci ascoltino con attenzione, ci prendano sul serio e apprezzino le nostre opinioni. Questo aumenta la nostra credibilità e la nostra influenza, soprattutto nelle situazioni in cui è necessaria la persuasione o bisogna prendere delle decisioni. I comunicatori sicuri sono anche più bravi a esprimere le proprie idee e a far valere le proprie esigenze, il che può aiutare a prevenire comportamenti passivi o la sensazione di essere ignorati.

Inoltre, una comunicazione chiara e sicura gioca un ruolo fondamentale nella risoluzione dei problemi. Quando sorgono dei problemi, essere in grado di articolare e suggerire potenziali soluzioni con sicurezza consente una risoluzione più efficiente. Ciò favorisce la collaborazione e assicura che tutte le parti coinvolte siano sulla stessa lunghezza d'onda, rendendo più facile lavorare verso obiettivi comuni. A livello personale, una comunicazione chiara migliora anche l'autostima e riduce l'ansia, poiché gli individui si sentono più capaci e in grado di controllare le loro interazioni. Questo porta a esperienze più positive e soddisfacenti, sia che si tratti di conversare con un collega, di chiedere aiuto a un amico o semplicemente di esprimersi nella vita quotidiana.

Comunicare in modo chiaro e sicuro non significa solo trasmettere informazioni, ma anche creare comprensione, costruire fiducia e favorire legami significativi. Sviluppando queste abilità, possiamo migliorare la qualità delle nostre interazioni, risolvere i conflitti in modo più efficace e rafforzare le nostre relazioni.

Attività principale (40 minuti)

1. Dividere i partecipanti in piccoli gruppi e fornire a ciascun gruppo una card con scenario.
2. Dare 5 minuti di tempo per preparare un breve gioco di ruolo(role-play) che illustri la situazione.
3. Ogni gruppo presenta il proprio scenario, seguito da una breve discussione.
4. Far ruotare i ruoli in modo che tutti abbiano la possibilità di esercitarsi a parlare e rispondere.

Debrief e riflessione (10 minuti)

Discutere su ciò che ha funzionato bene nel role-play. Sollecitare con domande come:

- Come vi siete sentiti ad esprimervi?
- Quali strategie vi hanno aiutato a mantenere la calma e la concentrazione?



Preparazione

Per i facilitatori

Preparare le cards con scenario e gli oggetti di scena.

Per i partecipanti

Non è necessaria una preparazione specifica.

1.3 Attività 3: Comprendere la comunicazione non verbale attraverso la mimica



Materiali necessari



Cards con emozioni/azioni



Età del gruppo di riferimento
12-14 anni



Durata
45 minuti

(5 minuti per l'introduzione, 30 minuti per il gioco, 10 minuti per il debriefing)

Cards delle emozioni/azioni

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. Gioia | 9. Hai perso qualcosa e lo stai cercando |
| 2. Frustrazione | 10. Porgi un saluto entusiasta a un amico |
| 3. Sorpresa | 11. Impazienza |
| 4. Entusiasmo | 12. Sospetto |
| 5. Tristezza | 13. Ti stai lentamente arrabbiando |
| 6. Confusione | 14. Gestire una situazione stressante |
| 7. Richiesta di aiuto | 15. Cercare di spiegare qualcosa di complicato |
| 8. Gratitudine | |



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: migliorare l'interpretazione degli indizi non verbali nella comunicazione.

Obiettivi specifici

- I partecipanti identificheranno tre tipi di comunicazione non verbale.
- I partecipanti dimostreranno la capacità di interpretare accuratamente il linguaggio del corpo.



Descrizione

Introduzione (5 minuti)

Spiegare il ruolo del linguaggio del corpo e delle espressioni facciali nella comunicazione.

Il linguaggio del corpo e le espressioni facciali svolgono un ruolo cruciale nella comunicazione, spesso trasmettendo più delle sole parole. Aiutano a esprimere le emozioni, a rafforzare i messaggi e a fornire un ulteriore contesto a ciò che viene detto.

Il **linguaggio del corpo** comprende la postura, i gesti e i movimenti. Può segnalare apertura o difesa, interesse o disinteresse, sicurezza o insicurezza. Ad esempio, sporgersi in avanti mentre si ascolta suggerisce attenzione, mentre le braccia incrociate possono segnalare resistenza o disagio. Una stretta di mano decisa trasmette sicurezza, mentre l'agitarsi può suggerire nervosismo.

Le **espressioni facciali** sono strumenti potenti per trasmettere emozioni come felicità, rabbia, sorpresa o tristezza. Spesso forniscono indizi immediati su come si sente una persona, anche se non lo esprime verbalmente. Un sorriso può mostrare calore e cordialità, mentre una fronte aggrottata può indicare confusione o preoccupazione. In alcuni casi, le espressioni facciali possono persino contraddire le parole pronunciate, aiutando gli altri a individuare incoerenze o emozioni nascoste.

Insieme, il linguaggio del corpo e le espressioni facciali costituiscono una parte significativa della nostra comunicazione, influenzando il modo in cui gli altri percepiscono i nostri sentimenti e le nostre intenzioni. Contribuiscono a creare un legame e una comprensione più profonde e autentiche, rendendole fondamentali nelle interazioni personali e professionali.

Attività principale (30 minuti)

1. Dividere i partecipanti in squadre.
2. Un membro di una squadra sceglie una card e recita l'emozione o l'azione non verbalmente.
3. La squadra indovina entro 1 minuto. Successivamente far ruotare tutti i membri.
4. Tenere conto del punteggio per rendere il gioco competitivo e divertente.

Riflessione (10 minuti)

Discutere dell'esperienza con domande come:

- Quali indizi ti hanno aiutato a interpretare le azioni?
- In che modo la comprensione della comunicazione non verbale può essere utile nelle situazioni reali?



Preparazione

Per i facilitatori

Preparare delle cards con diverse emozioni/azioni.

Per i partecipanti

Non è necessaria una preparazione specifica.

1.4 Attività 4: Costruire le abilità comunicative attraverso la narrazione collaborativa



Materiali necessari



Carta



Penne



Cards di avvio della storia



Età del gruppo di riferimento

15-17 anni



Durata

1 ora

(10 minuti per l'introduzione, 40 minuti per l'attività e 10 minuti per il debriefing).

Cards di avvio della storia

- In un giorno di pioggia, trovai una vecchia mappa in una soffitta.
- Ho aperto la porta e ho visto qualcosa di inaspettato...
- Il telefono è iniziato a squillare, ma non c'era nessuno in linea.
- Ho scoperto di poter capire cosa pensano gli animali!
- Tutto sembrava normale finché il cielo non è diventato verde.
- Era l'ultimo giorno di scuola e accadde qualcosa di incredibile.
- Sulla spiaggia ho trovato una bottiglia con un messaggio.
- Nella vecchia biblioteca ho scoperto un libro magico.
- Io e i miei amici abbiamo trovato una porta segreta in un parco.
- Ho incontrato una persona che sembrava sapere tutto di me.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: esercitare il lavoro di squadra e l'ascolto attivo attraverso la narrazione di una storia.

Obiettivi specifici

- I partecipanti creeranno una storia utilizzando una comunicazione efficace.
- I partecipanti dimostreranno un ascolto attivo basandosi sulle idee dei compagni.



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Introdurre l'attività e il suo focus sulla collaborazione e sull'ascolto.

In questa attività ci concentreremo sul potere della collaborazione e sull'importanza dell'ascolto nella comunicazione. L'obiettivo è quello di costruire una storia insieme, con il contributo di ciascuno per una frase alla volta. Questo esercizio ci aiuterà a lavorare in gruppo, ad ascoltare attivamente le idee degli altri e a contribuire con i nostri pensieri in modo da far progredire la storia.

Mentre lavoriamo insieme per creare una narrazione coesa, vedremo come il contributo di ciascuno influenza la direzione della storia, evidenziando l'importanza del contributo e dell'ascolto. Ogni frase si baserà su ciò che è stato detto in precedenza, richiedendo di essere attenti e impegnati con i nostri compagni di squadra. Questa pratica aiuta a migliorare la nostra comunicazione insegnandoci ad **ascoltare attivamente**, non solo per sentire ciò che gli altri dicono, ma per capirlo e rispondere in un modo che abbia senso nel contesto della conversazione.

La collaborazione è il cuore di questa attività. Proprio come nella comunicazione reale, la nostra capacità di **adattarci** e di essere **aperti alle idee degli altri** ci guiderà verso un risultato collettivo. A volte la storia può prendere pieghe inaspettate, e va bene così! Questi momenti sono occasioni per esercitare la flessibilità e la creatività, dimostrando che una buona comunicazione non consiste solo nel seguire un copione, ma nell'accogliere nuove prospettive e nel lavorare insieme per trovare un terreno comune.

Nel corso dell'attività, svilupperemo **abilità comunicative** che sono essenziali in qualsiasi ambiente collaborativo, sia sul posto di lavoro che a scuola o nelle relazioni personali. Lavorando insieme per dare forma a una storia, ci eserciteremo sugli elementi chiave di un lavoro di squadra di successo: **ascoltare con attenzione, contribuire in modo ponderato e adattarsi al flusso di idee**.

Mentre partecipate, ricordate che l'obiettivo non è solo quello di raccontare una buona storia, ma di sperimentare come una comunicazione efficace - attraverso l'ascolto attivo, l'apporto creativo e la collaborazione - possa portare a qualcosa di più grande della somma delle sue parti. Siate pronti a sorprendervi e a godervi il processo creativo mentre costruiamo insieme la nostra storia!

Attività principale (40 minuti)

1. Dividere i partecipanti in piccoli gruppi.
2. Ogni gruppo inizia una storia con una frase. La persona successiva la completa e così via.

3. Continuare finché la storia non raggiunge una conclusione logica.
4. Ogni gruppo legge la propria storia ad alta voce.

Riflessione (10 minuti)

Discutere domande come:

- In che modo l'ascolto degli altri ha contribuito all'evoluzione della storia?
- Quali sfide avete dovuto affrontare mentre costruite la storia sulla base delle idee degli altri?



Preparazione

Per i facilitatori

Fornire un esempio per guidare i partecipanti.

Per i partecipanti

Non è necessaria una preparazione specifica.

1.5 Attività 5: Migliorare la comunicazione attraverso la sfida del parlare in pubblico



Materiali richiesti



Timer



Cards con argomenti



Età del gruppo di riferimento
18-20 anni



Durata
1 ora

(10 minuti per l'introduzione, 40 minuti per l'attività, 10 minuti per il debriefing)

Carte tematiche

- Un giorno memorabile della vostra vita.
- Il futuro della tecnologia e il suo impatto sulla nostra vita.
- L'importanza dell'amicizia.
- Come possiamo migliorare la nostra scuola o la nostra comunità?
- Un'invenzione che ha cambiato il mondo.
- Il potere di un'idea semplice.
- Che cosa significa per voi il successo?
- Un supereroe che ammiri e perché.
- Se potessi cambiare una cosa nel mondo, quale sarebbe?
- Cosa insegneresti a chi visita il tuo Paese per la prima volta?



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: migliorare la sicurezza e la chiarezza nel parlare in pubblico.

Obiettivi specifici

- I partecipanti terranno un discorso di 2 minuti su un determinato argomento.
- I partecipanti riceveranno un feedback costruttivo per migliorare le loro capacità oratorie.



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Discutere gli elementi chiave per un discorso pubblico efficace: chiarezza, linguaggio del corpo e sicurezza.

Un discorso pubblico efficace si basa su diversi elementi chiave: la **chiarezza**, il **linguaggio del corpo** e la **sicurezza** giocano un ruolo cruciale nella realizzazione di una presentazione avvincente e coinvolgente.

La chiarezza si riferisce alla capacità di esprimere le idee in modo semplice e comprensibile. Per ottenere questo risultato, gli oratori devono organizzare i loro pensieri, evitare il gergo o un linguaggio troppo complesso e parlare con un ritmo che permetta al pubblico di seguirli. Una chiara articolazione dei punti chiave assicura che il messaggio venga recepito come previsto, riducendo al minimo la confusione e massimizzando l'impatto.

Il linguaggio del corpo è essenziale per rafforzare la parola pronunciata. Comprende la postura, i gesti, le espressioni facciali e il contatto visivo. Un linguaggio del corpo positivo, come stare in piedi, usare gesti mirati e mantenere il contatto visivo, trasmette fiducia e aiuta a stabilire un legame con il pubblico. Evitare posture chiuse o difensive, come le braccia incrociate, assicura che si appaia avvicinabili e coinvolti. Gli indizi non verbali spesso comunicano tanto, se non di più, di ciò che viene detto a voce.

La sicurezza è fondamentale per mantenere il pubblico coinvolto e rendere il messaggio persuasivo. Un oratore sicuro di sé emana autorità, credibilità e affidabilità, rendendo più probabile che il pubblico presti attenzione e creda nel messaggio trasmesso. La sicurezza può essere trasmessa attraverso un'emissione vocale forte, un contatto visivo costante e un contegno composto. È importante proiettare sicurezza anche se non la si percepisce internamente: questo si può ottenere con la preparazione, la pratica e la concentrazione.

Insieme, questi elementi garantiscono che un oratore possa comunicare in modo efficace, entrare in contatto con il pubblico e lasciare un'impressione duratura. La padronanza della chiarezza, del linguaggio del corpo e della sicurezza migliora la qualità complessiva di qualsiasi intervento in pubblico.

Attività principale (40 minuti)

1. Ogni partecipante sceglie un argomento e prepara un discorso di 2 minuti.
2. I discorsi vengono esposti al gruppo.

3. I membri del gruppo forniscono un feedback costruttivo che si concentra sui punti di forza e sulle aree da migliorare.

Debrief e riflessione (10 minuti)

Discutere su:

- Come vi siete sentiti mentre parlavate?
- Quale feedback vi ha aiutato di più?



Preparazione

Per i facilitatori

Preparare le cards tematiche e rivedere le tecniche di feedback.

Per i partecipanti

Non è necessaria una preparazione specifica.

Autore: Alex Ursulescu (CPIP)

Lavoro di squadra



2. Lavoro di squadra

2.1 Attività 1: Costruire il lavoro di squadra attraverso la sfida “persi nel labirinto”



Materiali necessari



Ampio spazio aperto



Coni o nastro per la disposizione del labirinto



Bende (1 per squadra)



Età del gruppo di riferimento

15-17 anni



Durata

1 ora

(10 minuti di introduzione, 35 minuti di attività, 15 minuti di debriefing)



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: sviluppare la fiducia e la cooperazione tra i membri del team.

Obiettivi specifici

- I partecipanti guideranno un compagno di squadra bendato attraverso un labirinto utilizzando solo indicazioni verbali.
- I partecipanti rifletteranno sull'importanza di una comunicazione chiara nel lavoro di squadra.



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Spiegare che un membro della squadra sarà bendato e dovrà navigare in un labirinto guidato solo dalle istruzioni dei compagni. Sottolineare l'importanza della fiducia e della strategia.

L'obiettivo dell'attività “Lost in the Maze” (Persi nel labirinto) è quello di navigare in un

labirinto mentre si è bendati, affidandosi esclusivamente alle istruzioni verbali dei compagni di squadra. Questo esercizio sottolinea l'importanza della fiducia, della comunicazione efficace, del lavoro di squadra e della strategia.

In questa attività, un membro della squadra sarà bendato e posizionato all'ingresso di un labirinto, creato con coni o nastro adesivo in un ampio spazio aperto. Il resto della squadra si posiziona in diversi punti del labirinto e fornisce istruzioni verbali per aiutare la persona bendata ad attraversarlo. Il partecipante bendato deve affidarsi completamente alla guida dei compagni di squadra per evitare gli ostacoli e raggiungere la fine del labirinto. Questa sfida non riguarda solo il raggiungimento dell'obiettivo, ma anche la costruzione di un senso di collaborazione e di sostegno reciproco.

La fiducia gioca un ruolo centrale in questo esercizio. La persona bendata deve fidarsi del fatto che i suoi compagni di squadra la guideranno in modo sicuro e preciso attraverso il labirinto. Ciò crea fiducia nelle capacità degli altri e favorisce la collaborazione. Allo stesso tempo, è fondamentale una comunicazione efficace. Il team dovrà dare istruzioni chiare, concise e tranquille, evitando la confusione e assicurandosi che la persona bendata possa seguire le indicazioni senza esitazioni. Più chiara è la comunicazione, più il partecipante bendato riuscirà a navigare nel labirinto.

Anche la strategia entra in gioco. Prima di iniziare, il team deve pianificare come guidare al meglio la persona bendata. È importante che la persona bendata rimanga calma e concentrata, fidandosi delle istruzioni della squadra. Nel frattempo, i membri del team devono studiare come dare indicazioni in modo da mantenere la persona sul percorso, assicurandosi che il ritmo rimanga costante e che le istruzioni siano accurate. Anche la flessibilità è fondamentale. Se la persona bendata commette un errore o se accade un imprevisto, il team deve essere pronto ad adattare rapidamente le istruzioni per aiutarla a riprendersi.

Prima di iniziare l'attività, preparate il labirinto in uno spazio ampio e aperto utilizzando coni o nastro adesivo. Assicuratevi che ci sia abbastanza spazio intorno al labirinto per consentire ai compagni di squadra di dare istruzioni chiare. Ogni squadra avrà un partecipante bendato che navigherà nel labirinto, mentre il resto della squadra fornirà una guida. In questo modo tutti hanno la possibilità di partecipare e di vivere la sfida da diverse prospettive.

Questa attività non è solo una sfida divertente, ma anche un ottimo modo per esercitare la fiducia, la comunicazione e il lavoro di squadra. Lavorando insieme per guidare una persona attraverso il labirinto, si vedrà quanto siano importanti queste abilità nelle situazioni quotidiane. Ora prepariamoci ad affrontare la sfida e a vedere quanto siamo bravi a collaborare!

Attività principale (35 minuti)

1. Dividere i partecipanti in squadre di 4-5 persone.
2. Preparare un labirinto utilizzando coni o nastro adesivo.
3. Bendare un membro di ogni squadra. Gli altri forniscono una guida verbale per navigare nel labirinto.
4. Ruotare i ruoli in modo che ogni partecipante sia bendato una volta.
5. Cronometrare il completamento di ogni squadra per aumentare la sfida.

Debrief e riflessione (15 minuti)

- Quali strategie di comunicazione hanno funzionato meglio?
- In che modo la fiducia ha influenzato l'attività?



Preparazione

Per i facilitatori

Preparare il labirinto in anticipo. Stabilire i protocolli di sicurezza per i partecipanti bendati.

Per i partecipanti

Nessuno.

2.2 Attività 2: Promuovere il lavoro di squadra attraverso la sfida del nodo umano



Materiali necessari



Nessuno



Età del gruppo di riferimento

12-14 anni



Durata

30 minuti

(5 minuti per l'introduzione, 20 minuti per l'attività, 5 minuti debriefing)



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: migliorare la risoluzione dei problemi e la cooperazione.

Obiettivi specifici

- I partecipanti si slegheranno senza rompere la catena.
- I partecipanti praticheranno la pazienza e l'ascolto attivo.



Descrizione

Introduzione (5 minuti)

Formare un cerchio e spiegare le regole. Ognuno deve tenersi per mano con due persone diverse all'interno del cerchio, creando un "nodo umano".

L'obiettivo dell'attività "Nodo umano" è di sciogliere un nodo umano lavorando insieme come una squadra, utilizzando la comunicazione, la risoluzione dei problemi e la collaborazione. Per iniziare, tutti formeranno un cerchio, stando spalla a spalla. Una volta formato il cerchio, ogni partecipante allungherà le mani per afferrare quelle di due persone diverse sul lato opposto del cerchio. In questo modo si creerà un "nodo" in cui le persone saranno fisicamente aggrovigliate e dovranno lavorare insieme per districarsi. La sfida consiste nel non lasciare

le mani durante l'attività. Il compito è quello di sciogliere il nodo senza rompere la catena di mani.

La regola principale è che nessuno può lasciare le mani in nessun momento dell'attività. Tutti devono mantenere la presa sulle mani degli altri partecipanti mentre lavorano per sciogliere il nodo. La chiave del successo è la comunicazione, in quanto il team deve discutere e studiare come spostarsi e muoversi l'uno intorno all'altro per risolvere il puzzle. È importante ricordare che non si deve usare la forza fisica o la trazione; si tratta invece di cooperazione e di risoluzione creativa dei problemi.

Prima di iniziare, discuteremo brevemente di come una comunicazione efficace e la pazienza possano aiutare a sciogliere il nodo, poiché a volte la soluzione non è immediatamente evidente. L'obiettivo è lavorare insieme, con il contributo di tutti, e fare in modo di ricreare un cerchio in cui i partecipanti si tengono nuovamente per mano con i loro partner originari.

Questa attività è un modo divertente e coinvolgente per costruire il lavoro di squadra e le capacità di comunicazione, mostrando come la collaborazione possa aiutare a risolvere i problemi in modo spensierato ed efficace. Ora prepariamoci ad affrontare la sfida e a vedere quanto velocemente riusciremo a sciogliere il nodo!

Attività principale (20 minuti)

1. Le squadre dovranno liberarsi dal cerchio senza lasciarsi le mani.
2. Incoraggiare la comunicazione e la strategia.

Debrief e riflessione (5 minuti)

- Quali strategie hanno funzionato?
- Come vi siete sentiti durante il processo?



Preparazione

Per i facilitatori

Nessuno.

Per i partecipanti

Abbigliamento comodo per il movimento.

2.3 Attività 3: Costruire un ponte



Materiali necessari



Cartone



Spago



Forbici



Nastro



Righelli



Pennarelli



Età del gruppo di riferimento

15-17 anni



Durata

1 ora

(10 minuti per l'introduzione, 40 minuti per l'attività, 10 minuti debriefing)



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: incoraggiare la risoluzione creativa dei problemi e il lavoro di squadra.

Obiettivi specifici

- I partecipanti costruiranno un ponte funzionale utilizzando materiali limitati.
- I partecipanti dimostreranno di saper lavorare in gruppo dividendosi efficacemente i compiti.



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Introdurre la sfida: progettare e costruire un ponte che possa sostenere un piccolo peso. I materiali sono limitati, quindi l'ingegno è fondamentale.

L'obiettivo dell'attività "Costruisci un ponte" è progettare e costruire un ponte con materiali limitati che possa sostenere un piccolo peso. Questa sfida incoraggia la creatività, il lavoro di squadra, la risoluzione dei problemi e l'uso delle risorse, in quanto i partecipanti dovranno trovare soluzioni innovative con i materiali a disposizione.

Ogni squadra riceverà un set di materiali, tra cui cartone, spago, forbici, nastro adesivo, righelli

e pennarelli, e avrà il compito di costruire un ponte che possa sostenere un piccolo peso, come una macchinina o un piccolo libro. Il ponte deve coprire una certa distanza e la sfida consiste nel sostenere il peso per un determinato periodo di tempo senza crollare. Le squadre dovranno pianificare attentamente il loro progetto, utilizzando i materiali in modo efficace per creare una struttura forte e stabile.

Poiché i materiali sono limitati, l'ingegno è fondamentale. Le squadre dovranno pensare in modo creativo a come utilizzare il cartone per assicurare la resistenza e come impiegare la corda per garantire il sostegno. Una comunicazione e una collaborazione efficaci saranno fondamentali, poiché tutti i membri del team dovranno contribuire con le loro idee e soluzioni al progetto. È importante lavorare insieme per garantire che il ponte finale soddisfi i requisiti e regga sotto pressione.

Una volta costruiti i ponti, ogni squadra testerà la resistenza della propria struttura ponendovi sopra un piccolo peso. Il ponte che riuscirà a mantenere il peso più a lungo o a sostenere il carico più pesante senza crollare sarà il vincitore. Nel corso del processo, le squadre dovranno affrontare sfide come bilanciare il peso, garantire la stabilità e sfruttare al meglio i materiali limitati. Pertanto, la capacità di risolvere i problemi e l'adattabilità saranno essenziali.

Prima di iniziare, discuteremo di come i materiali possono essere usati in modo creativo per rafforzare il ponte e di come il lavoro di squadra giocherà un ruolo nel raggiungimento del miglior progetto. Mentre costruite, ricordate che questa attività non riguarda solo la creazione del ponte più forte, ma anche l'imparare a collaborare, a pensare in modo critico e a superare gli ostacoli insieme. Ora iniziamo e vediamo quale squadra riuscirà a costruire il ponte più bello!

Attività principale (40 minuti)

1. Dividere i partecipanti in squadre di 4-6 persone.
2. Fornire materiali identici a ogni squadra.
3. Stabilire un tempo limite per la costruzione.
4. Testare ogni ponte con un piccolo oggetto (ad esempio, un libro).

Riflessione (10 minuti)

- Come ha deciso di realizzare il progetto la vostra squadra?
- Cosa fareste di diverso la prossima volta?



Preparazione

Per i facilitatori

Raccogliere e organizzare i materiali.
Testare la resistenza e il peso di ponti usati
come esempio.

Per i partecipanti

Nessuno.

2.4 Attività 4: Sfida tra sopravvissuti



Materials Needed



Oggetti di scena

(opzionali per il role-play)



Cards con scenari

(1 per squadra)



Pennarelli



Lavagne



Età del gruppo di riferimento

15-17 anni



Durata

1 ora

(10 minuti per l'introduzione, 40 minuti per l'attività, 10 minuti debriefing)

1



Titolo della carta

Sfida tra sopravvissuti – Scenari possibili



Elenco degli oggetti:

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1. Fiammiferi | 7. Canna da pesca |
| 2. Coltello | 8. Caricabatterie solare |
| 3. Bottiglia d'acqua | 9. Corda |
| 4. Tenda | 10. Taccuino |
| 5. Bussola | |
| 6. Kit di pronto soccorso | |



Scenario 1

Siete bloccati su un'isola deserta con la vostra squadra. Avete una lista di 10 oggetti recuperati dal relitto. Il vostro compito è scegliere 5 oggetti che massimizzino le vostre possibilità di sopravvivenza.



Regole

- Discutere l'importanza di ogni elemento.
- Concordate gli ultimi cinque elementi come squadra.
- Presentare le vostre scelte e giustificarle.

2



Titolo della carta

Sfida tra sopravvissuti – Scenari possibili



Elenco degli oggetti:

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Telefono satellitare | 6. Razioni (barrette alimentari) |
| 2. Machete | 7. Mappa della zona |
| 3. Coperta di emergenza | 8. Torcia elettrica |
| 4. Pastiglie per la purificazione dell'acqua | 9. Corda da arrampicata |
| 5. Razzi di segnalazione | 10. Utensile multifunzione |



Scenario 2

Voi e la vostra squadra siete appena sopravvissuti a un incidente aereo e siete bloccati in una fitta giungla. Avete un elenco di 10 oggetti recuperati dal relitto. Il vostro compito è scegliere 5 oggetti che massimizzino le vostre possibilità di sopravvivenza e vi aiutino a trovare aiuto.



Regole

- Discutere l'importanza di ogni oggetto nell'ambiente della giungla.
- Concordare la scelta dei cinque oggetti finali come squadra.
- Presentare le vostre scelte e giustificarle.

3



Titolo della carta

Sfida tra sopravvissuti – Scenari possibili



Elenco degli oggetti:

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1. Abbigliamento caldo (giacca termica, guanti, ecc.) | 5. Tenda |
| 2. Radio di emergenza | 6. Coperta termica |
| 3. Punteruolo da ghiaccio | 7. Borraccia |
| 4. Scaldamani | 8. Specchio di segnalazione |
| | 9. Avviamento al fuoco |
| | 10. Corda |



Scenario 3

Voi e la vostra squadra siete intrappolati in una remota catena montuosa dopo una valanga. Avete un elenco di 10 oggetti trovati tra i rottami. Il vostro compito è scegliere 5 oggetti che vi aiuteranno a sopravvivere fino all'arrivo dei soccorsi.



Regole

- Discutere i fattori chiave per sopravvivere in un ambiente freddo e montano.
- Concordare la scelta dei cinque elementi finali come squadra.
- Presentare le vostre scelte e spiegate perché sono necessarie per la sopravvivenza.

4



Titolo della carta

Sfida tra sopravvissuti – Scenari possibili



Elenco degli oggetti:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Sistema di filtraggio dell'acqua | 7. Kit di pronto soccorso |
| 2. Semi da piantare | 8. Corda |
| 3. Coltello | 9. Maschera antigas |
| 4. Radio ad energia solare | 10. Libri sulla sopravvivenza e sull'agricoltura |
| 5. Torcia elettrica | |
| 6. Forno solare | |



Scenario 4

Voi e la vostra squadra siete intrappolati in un mondo post-apocalittico dove cibo e risorse scarseggiano. Avete una lista di 10 oggetti che avete recuperato da una città crollata. Il vostro compito è scegliere 5 oggetti che aumenteranno le vostre possibilità di sopravvivere e prosperare in questo nuovo mondo.



Regole

- Discutete su quali oggetti vi aiuteranno ad assicurarvi cibo, acqua e riparo in un mondo post-apocalittico.
- Concordare la scelta dei cinque elementi finali come squadra
- Presentare le vostre scelte e giustificare il modo in cui ogni oggetto aiuta la vostra sopravvivenza in questo nuovo ambiente.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: promuovere la collaborazione e le capacità decisionali.

Obiettivi specifici

- I partecipanti svilupperanno e presenteranno una strategia di sopravvivenza come squadra.
- I partecipanti dimostreranno la capacità di raggiungere il consenso sotto la pressione del tempo.



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Presentare uno scenario di sopravvivenza (ad esempio, bloccati su un'isola deserta). Le squadre dovranno decidere la linea d'azione migliore per sopravvivere, scegliendo tra un elenco limitato di risorse.

L'attività "Sfida tra sopravvissuti" è progettata per testare il lavoro di squadra, le capacità decisionali e di risoluzione dei problemi in una situazione di sopravvivenza. Alle squadre verrà presentato uno scenario di sopravvivenza, come l'essere bloccati su un'isola deserta, e dovranno decidere la migliore linea d'azione per massimizzare le loro possibilità di sopravvivenza. Utilizzando un elenco limitato di risorse, i partecipanti dovranno lavorare insieme per selezionare gli oggetti essenziali per la situazione.

In quest'attività, alle squadre verrà fornito uno scenario di sopravvivenza specifico - come essere bloccati dopo un incidente aereo, naufragare su un'isola deserta o essere vittime di un disastro naturale - e un elenco di 10 oggetti che hanno recuperato dai rottami o che hanno a disposizione. Il compito è quello di valutare attentamente l'importanza di ogni oggetto nel contesto dello scenario, per poi selezionare i cinque oggetti più critici per sopravvivere e raggiungere la salvezza.

Le squadre dovranno prendere in considerazione fattori come il riparo, il cibo, l'acqua, le comunicazioni e la sicurezza quando effettueranno le loro selezioni. Dopo aver selezionato i cinque oggetti, presenteranno le loro scelte al gruppo, spiegando perché ogni oggetto è stato scelto e come contribuisce alla loro strategia di sopravvivenza.

La "sfida tra sopravvissuti" non riguarda solo la selezione degli oggetti, ma anche la discussione delle priorità, la valutazione dei rischi e la collaborazione sotto pressione. Questa sfida evidenzia l'importanza della comunicazione, del lavoro di squadra e del pensiero strategico. Considerando lo scenario in profondità, i partecipanti dovranno utilizzare le loro conoscenze collettive e la loro creatività per risolvere i problemi e prendere decisioni consapevoli.

Punti di discussione prima di iniziare

- Quali sono i bisogni più immediati di sopravvivenza nel vostro scenario (ad esempio, acqua, riparo, cibo, sicurezza)?
- Come darete la priorità agli oggetti per garantire le migliori possibilità di sopravvivenza?
- Quali sfide potrebbero sorgere nell'utilizzo di ciascun oggetto e come potete superarle?
- In che modo il lavoro di squadra e la comunicazione influenzeranno le decisioni finali?

Regole

1. Le squadre avranno 10 minuti per discutere e decidere i cinque oggetti finali.
2. Ogni membro del team deve avere la possibilità di esprimere la propria opinione sull'importanza dei diversi elementi.
3. Una volta prese le decisioni, ogni squadra presenterà le proprie scelte al gruppo e giustificherà il motivo per cui ha selezionato quei particolari elementi.
4. Le squadre saranno giudicate in base alla capacità di spiegare il proprio ragionamento e all'efficacia con cui hanno stabilito le priorità di sopravvivenza.

Questa sfida è stata progettata per simulare situazioni di sopravvivenza reali, in cui le risorse sono limitate e il pensiero rapido e strategico è fondamentale. Le discussioni metteranno alla prova la capacità del team di valutare i rischi, collaborare e prendere decisioni sotto pressione. La "Sfida tra sopravvissuti" vi aiuterà anche a riflettere in modo critico sull'uso delle risorse in condizioni estreme e su come oggetti diversi possano servire a più scopi in uno scenario di sopravvivenza. Ora iniziamo l'attività e vediamo quale squadra riesce a trovare la migliore strategia di sopravvivenza!

Attività principale (40 minuti)

1. Dividere i partecipanti in squadre di 5-6 persone.
2. Fornire le cards con gli scenari e un elenco di 10-15 oggetti di sopravvivenza.
3. Le squadre discutono e selezionano 5 oggetti che ritengono essenziali per la sopravvivenza, giustificando le loro scelte.
4. Le squadre presentano la loro strategia al gruppo.

Debrief e riflessione (10 minuti)

- Quali difficoltà ha incontrato il vostro gruppo nel trovare un accordo?
- Come ha gestito le opinioni divergenti?



Preparazione

Per i facilitatori

Preparare cards con scenari ed elenchi di oggetti di sopravvivenza.

Per i partecipanti

Nessuno.

2.5 Attività 5: Sfida della torre di palloncini



Materiali necessari



Palloncini
(20 per squadra)



Spago



Nastro



Forbici



Età del gruppo di riferimento
12-14 anni



Durata
1 ora

(10 minuti per l'introduzione, 40 minuti per l'attività, 10 minuti debriefing)



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: incoraggiare la collaborazione creativa e la pianificazione strategica.

Obiettivi specifici

- I partecipanti lavoreranno insieme per costruire la torre di palloncini più alta possibile.
- I partecipanti dimostreranno il lavoro di squadra assegnando i ruoli e gestendo il tempo in modo efficace.



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Spiegare il compito: costruire la torre di palloncini più alta e indipendente usando solo i materiali forniti. Enfatizzare il lavoro di squadra e la creatività.

L'attività "Torre di palloncini" sfida le squadre a lavorare insieme per costruire la torre autonoma più alta possibile utilizzando solo palloncini e un set limitato di materiali. Questo compito enfatizza la creatività, la capacità di risolvere i problemi, il lavoro di squadra e l'intraprendenza, in quanto i partecipanti dovranno progettare e costruire una struttura stabile entro un tempo stabilito.

In questa attività, ogni squadra riceverà un set di materiali che comprende palloncini, nastro

adesivo, spago ed eventualmente altri oggetti semplici (come forbici o pennarelli). L'obiettivo è costruire la torre di palloncini più alta e autonoma entro un determinato limite di tempo, di solito 10-15 minuti. L'obiettivo è far in modo la torre sia essere in grado di stare in piedi da sola senza essere sostenuta da pareti o altre superfici.

La sfida richiede che il team pensi in modo creativo a come utilizzare i palloncini e altri materiali in combinazione per creare una struttura stabile. La torre deve essere il più alta possibile, pur mantenendo l'equilibrio. Le squadre dovranno bilanciare la stabilità con l'altezza, poiché le torri più alte sono più inclini a rovesciarsi se non sono costruite con cura.

Quest'attività incoraggia le squadre a collaborare strettamente, combinando idee e competenze per trovare soluzioni innovative. Si tratta di un esercizio di prove ed errori, in quanto le squadre potrebbero dover sperimentare diversi progetti prima di trovarne uno che funzioni. La capacità di risolvere i problemi e l'adattabilità sono fondamentali, poiché i team dovranno adattare le loro strategie per evitare che la torre cada e al contempo per costruirla più alta. Inoltre, la comunicazione è fondamentale: tutti dovranno condividere le loro idee e i loro feedback per garantire che la struttura sia forte e ben progettata.

Punti di discussione prima di iniziare

- Quali materiali possono essere utilizzati in modo creativo per aggiungere stabilità alla torre (ad esempio, utilizzando il nastro adesivo per fissare più palloncini insieme o creando una base che possa sostenere il peso dei palloncini)?
- Come lavorerete in gruppo per pianificare ed eseguire il progetto della torre?
- Quali fattori influenzeranno l'altezza e la stabilità della torre?
- Come riuscirete a trovare un equilibrio tra realizzare la torre più alta possibile e assicurare che rimanga in piedi?

Regole

1. Le squadre avranno a disposizione un tempo determinato (di solito 10-15 minuti) per costruire la loro torre di palloncini.
2. La torre deve essere realizzata utilizzando solo i materiali forniti (palloncini, nastro adesivo, spago, ecc.).
3. La torre deve essere libera, cioè non può essere appoggiata a pareti o altre superfici.
4. L'altezza della torre sarà misurata alla fine del tempo stabilito e vincerà la torre più alta. Se la torre cade o crolla prima dello scadere del tempo, non verrà più conteggiata.
5. Le squadre sono incoraggiate a comunicare e a fare brainstorming insieme per sviluppare un progetto creativo e stabile.

L'attività "Torre di palloncini" è un modo divertente e dinamico per promuovere il lavoro di

squadra, la creatività e la risoluzione dei problemi. Sfida i team a pensare fuori dagli schemi, lavorando insieme per costruire una struttura in tempi ristretti. Dovrete sperimentare, adattarvi e comunicare in modo efficace per costruire la torre più alta e stabile possibile. Ora iniziamo e vediamo quale squadra è in grado di accogliere la sfida e costruire la torre più alta!

Attività principale (40 minuti)

1. Dividere i partecipanti in squadre di 4-5 persone.
2. Fornire i materiali a ogni squadra.
3. Impostare un timer e monitorare i progressi.
4. Alla fine del tempo, misurare e valutare la stabilità di ogni torre.

Debrief e riflessione (10 minuti)

- Quali strategie hanno aiutato la vostra squadra ad avere successo?
- Come avete superato le difficoltà?



Preparazione

Per i facilitatori

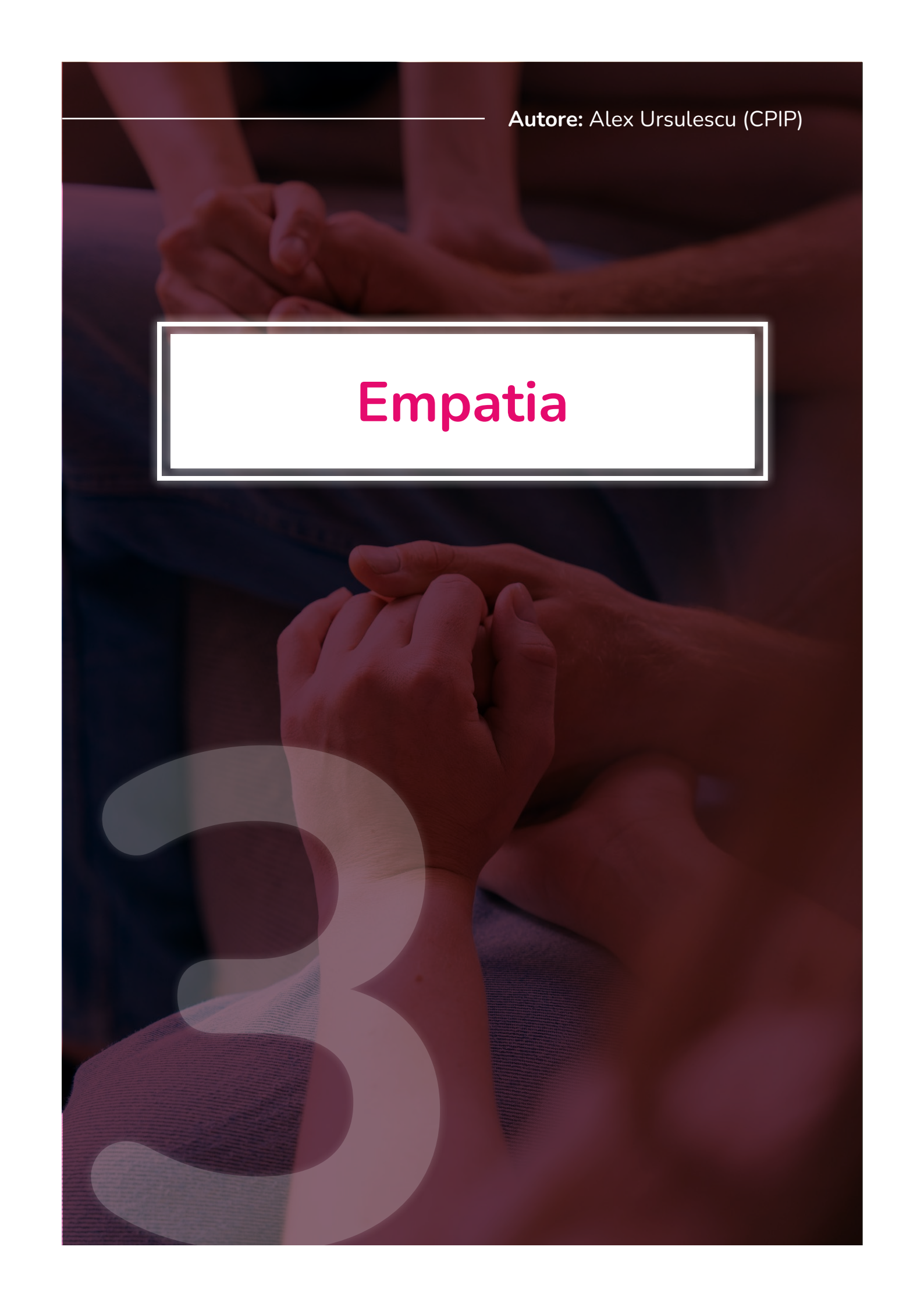
Preparare i materiali e verificare la fattibilità delle torri.

Per i partecipanti

Nessuno.



STRONGER YOUTH



Autore: Alex Ursulescu (CPIP)

Empatia

3. Empatia

3.1 Attività 1: Creare empatia attraverso il racconto di una storia



Materiali necessari



Carta

(un foglio per ogni partecipante)



Cards per storie personali



Timer



Penne



Età del gruppo di riferimento

15-17 anni



Durata

1 ora

(10 minuti per l'introduzione, 40 minuti per l'attività principale, 10 minuti per il debriefing)

Cards per storie personali

- “Descrivi un momento in cui hai avuto bisogno di aiuto ma non hai chiesto nulla. Come ti sei sentito?”.
- “Pensa a un momento in cui hai offerto aiuto a qualcuno. Come ti sei sentito?”.
- “Racconta una situazione in cui ti sei sentito come se nessuno ti capisse”.
- “Descrivi un momento in cui qualcuno ti ha ascoltato veramente”.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: aiutare i partecipanti a sviluppare l'empatia attraverso la comprensione delle esperienze altrui.

Obiettivi specifici

- I partecipanti ascolteranno attivamente la storia personale di un coetaneo.
- Identificheranno le emozioni trasmesse nella storia e rifletteranno su come potrebbero sentirsi in una situazione simile.



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Il facilitatore spiega l'importanza dell'empatia e il ruolo della narrazione nella comprensione delle emozioni.

L'attività "Costruire l'empatia attraverso la narrazione" si concentra sulla promozione dell'empatia utilizzando la narrazione come strumento per aiutare i partecipanti a comprendere meglio le emozioni e le esperienze degli altri. Questa sessione mira a dimostrare come la condivisione di storie personali o l'immaginazione di prospettive diverse possano approfondire le connessioni emotive, costruire la fiducia e promuovere la comprensione.

La narrazione è uno strumento potente che permette alle persone di esprimere i propri pensieri, sentimenti ed esperienze in un modo che risuona con gli altri. Condividendo storie personali o storie da prospettive diverse, gli individui possono sviluppare una comprensione più profonda delle emozioni e dei diversi punti di vista rispetto ai propri. In questa attività, il facilitatore guiderà i partecipanti attraverso una serie di esercizi che li incoraggeranno ad ascoltare con empatia, a confrontarsi con emozioni diverse e a riflettere sulle proprie reazioni.

L'attività prevede che ogni partecipante racconti una breve storia (o condivida un'esperienza personale) in modo da evidenziare le emozioni coinvolte, siano esse positive o negative. L'obiettivo è che ogni narratore comunichi i sentimenti associati alla propria esperienza e che gli ascoltatori pratichino l'ascolto empatico, prestando molta attenzione alle emozioni dell'oratore, ponendo domande e riflettendo su ciò che hanno sentito.

Questo esercizio enfatizza l'**ascolto attivo**: ascoltare davvero non solo le parole, ma anche le emozioni che ci sono dietro. L'**empatia** è il concetto centrale: i partecipanti si eserciteranno a calarsi nei panni degli altri e a comprendere i loro stati emotivi, le loro difficoltà e le loro gioie. La narrazione aiuta i partecipanti a trasmettere emozioni complesse in un modo più relazionabile, abbattendo le barriere e creando legami tra individui che altrimenti non potrebbero condividere esperienze comuni.

L'empatia è fondamentale per costruire relazioni significative e creare un ambiente in cui le persone si sentano ascoltate e comprese. Quando ascoltiamo la storia di qualcuno con empatia, siamo in grado di connetterci con la persona a un livello più profondo, il che porta a interazioni più compassionevoli. Raccontando le nostre storie o ascoltando quelle degli altri, non solo impariamo a conoscere le loro esperienze, ma riflettiamo anche sulle nostre emozioni, acquisendo una maggiore consapevolezza di noi stessi.

Punti di discussione prima di iniziare

- In che modo la narrazione ci permette di entrare in contatto emotivo con gli altri?

- Perché è importante capire non solo i fatti di una situazione, ma anche i sentimenti che ci sono dietro?
- In che modo la pratica dell'empatia nella vita quotidiana può migliorare le nostre relazioni con gli altri?
- Quali sono gli ostacoli all'ascolto empatico e come possiamo superarli?

Regole dell'attività

1. Ogni partecipante condividerà a turno una breve storia (circa 1-2 minuti) della propria vita o un'esperienza che ritiene abbia avuto un impatto emotivo significativo su di lui.
2. Il narratore deve concentrarsi sulla descrizione delle emozioni provate durante l'esperienza, non solo sugli eventi in sé.
3. Gli ascoltatori devono praticare l'ascolto empatico riflettendo su ciò che l'oratore condivide, ponendo domande che mostrino interesse per le emozioni coinvolte ed evitando giudizi o interruzioni.
4. Dopo ogni storia, il gruppo può discutere le emozioni coinvolte e il modo in cui possono essere collegate a tali sentimenti nella propria vita.

L'attività "Costruire l'empatia attraverso il racconto" offre ai partecipanti l'opportunità di praticare l'empatia e di rafforzare i legami emotivi con gli altri. Ascoltando le storie e condividendo le proprie, gli individui approfondiranno la comprensione delle emozioni umane, promuoveranno la compassione e svilupperanno relazioni interpersonali più forti. La narrazione di storie ci aiuta a connetterci non solo attraverso i fatti, ma anche attraverso i sentimenti, favorendo un senso di umanità condivisa. Iniziamo a esplorare il potere dell'empatia attraverso la narrazione!

Attività principale (40 minuti)

I partecipanti si dividono in coppie. Ciascuno racconta una storia personale su una sfida che ha affrontato, mentre l'altro ascolta senza interruzioni. Dopo la condivisione, si scambiano i ruoli.

Debrief (10 minuti)

I partecipanti si riuniscono per discutere:

- Come è stato ascoltare la storia di qualcuno? Hanno visto la situazione in modo diverso dopo averla ascoltata?



Preparazione

Per i facilitatori

Rivedere le tecniche di ascolto attivo e preparare un breve esempio di storia.

Per i partecipanti

Condividere una storia personale che li fa sentire a proprio agio.

3.2 Attività 2: Sviluppare l'empatia immedesimandosi nei panni degli altri



Materiali necessari



Lavagna



Pennarelli



Cards con scenari possibili



Età del gruppo di riferimento
12-14 anni



Durata
1 ora

(15 minuti per l'introduzione, 30 minuti per l'attività principale, 15 minuti per il debriefing)

Cards con scenari possibili

- “Sei nuovo in una classe e non conosci nessuno”.
- “Il vostro migliore amico sta litigando con te e non capisci perché”.
- “Sei stato ignorato durante un gioco di squadra”.
- “Hai perso qualcosa di prezioso e nessuno sembra capire quanto tu sia arrabbiato”.
- “Un amico si sente escluso da una festa”.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: incoraggiare i partecipanti a considerare le prospettive degli altri in situazioni difficili.

Obiettivi specifici

- Identificare e articolare i sentimenti e i punti di vista degli altri.
- Proporre risposte empatiche agli scenari.



Descrizione

Introduzione (15 minuti)

Discutere sul perché è importante considerare il punto di vista degli altri. Condividere un esempio significativo.

L'attività "Immedesimarsi nei panni degli altri" è pensata per aiutare i partecipanti a sviluppare l'empatia considerando e comprendendo le prospettive degli altri. Questo esercizio incoraggia le persone a uscire dalle proprie esperienze e a vedere il mondo con gli occhi di qualcun altro, favorendo la compassione e migliorando le relazioni interpersonali.

In questa attività, il facilitatore introdurrà il concetto di empatia e spiegherà perché è fondamentale comprendere e considerare i punti di vista degli altri, anche se diversi dai nostri. I partecipanti saranno incoraggiati a pensare a come gli altri possono sentirsi in varie situazioni e a come le loro azioni e parole possono influenzare le persone in modi diversi.

L'animatore condividerà un esempio significativo per illustrare l'importanza di mettersi nei panni degli altri. Ad esempio, si potrebbe raccontare di una volta in cui qualcuno ha creduto di sapere come si sentiva un'altra persona, per poi dopo rendersi conto di aver frainteso la situazione. Invece, considerando il punto di vista dell'altro, sarebbe stato in grado di rispondere in modo più ponderato ed empatico.

L'attività sottolinea che l'empatia non consiste solo nel comprendere le situazioni che si trova a vivere una persona, ma anche nel riconoscere le sue emozioni, i suoi pensieri e le sue difficoltà. Si tratta di avere una mentalità aperta e di sospendere il giudizio per vedere le cose dal punto di vista dell'altro.

Abilità e concetti chiave

- **Empatia:** la capacità di comprendere e condividere i sentimenti di un'altra persona.
- **Assunzione di prospettiva:** Immaginare e considerare attivamente come un'altra persona potrebbe pensare o sentirsi in una particolare situazione.
- **Compassione:** Rispondere con attenzione e comprensione quando riconosciamo lo stato emotivo di un'altra persona.
- **Ascolto non giudicante:** Imparare ad ascoltare e ad impegnarsi senza formulare immediatamente giudizi o ipotesi.

Un esempio significativo da condividere

Per dare il via alla discussione, potreste condividere una storia come questa:

"Immagina di essere a scuola e un tuo amico sembra distante e chiuso. All'inizio potresti

pensare che sia arrabbiato con te o che sia scortese. Ma dopo aver parlato con lui, scopri che ha avuto problemi familiari e si sente semplicemente sopraffatto. Se avessi pensato che il suo comportamento riguardasse te, avresti potuto reagire mettendoti sulla difensiva. Invece, comprendendo la sua situazione, sei in grado di rispondere con gentilezza e di offrire sostegno, invece di sentirti ferito o frustrato”.

Questo esempio dimostra come considerare la prospettiva di un'altra persona possa cambiare il modo in cui interpretiamo e rispondiamo alle sue azioni. Mostra anche come, senza empatia, si possa interpretare male il comportamento di qualcuno e fare ipotesi che potrebbero danneggiare la relazione.

Punti di discussione prima di iniziare

- Perché a volte non riusciamo a considerare il punto di vista degli altri?
- In che modo l'empatia aiuta a migliorare le nostre relazioni con la famiglia, gli amici e persino con gli estranei?
- Riesci a pensare a una volta in cui la comprensione del punto di vista altrui ti ha aiutato a risolvere un conflitto o un malinteso?
- Come possiamo bilanciare i nostri bisogni e sentimenti con la comprensione dei bisogni e dei sentimenti degli altri?

Impostazione dell'attività

Dopo l'introduzione, il facilitatore guiderà il gruppo attraverso una breve attività di riflessione in cui si chiederà ai partecipanti di pensare a una situazione recente in cui hanno o non hanno compreso appieno la prospettiva altrui. I partecipanti saranno quindi invitati a condividere queste esperienze con il gruppo, discutendo di ciò che hanno imparato considerando il punto di vista dell'altra persona.

Regole dell'attività

1. Pensa a un momento in cui hai frainteso qualcuno o in cui hai avuto difficoltà a capire il punto di vista di un'altra persona.
2. Rifletti su cosa avresti potuto fare di diverso se avessi provato a “metterti nei loro panni”.
3. Condividi la tua esperienza con il gruppo, concentrandoti su come la comprensione del punto di vista dell'altro avrebbe potuto cambiare l'esito della situazione.
4. Dopo ogni condivisione, gli altri possono offrire ulteriori pensieri o esperienze per ampliare la discussione.

L'attività “Mettarsi nei panni degli altri” ci aiuta a capire che ognuno ha la propria storia e le proprie difficoltà. Ci ricorda che comprendere il punto di vista degli altri non è sempre facile, ma è un'abilità essenziale per costruire relazioni più forti e compassionevoli. Esercitando

l'empatia, non solo diventiamo ascoltatori migliori, ma anche individui più riflessivi e attenti. Ora iniziamo l'attività ed esploriamo insieme il potere del cambio di prospettiva!

Attività principale (30 minuti)

Dividere i partecipanti in piccoli gruppi. Ogni gruppo riceve una card con scenario (ad esempio, "Un amico si sente escluso da una festa"). I gruppi discutono su come potrebbe sentirsi la persona e scrivono una risposta che ritengono utile.

Debrief (15 minuti)

I gruppi condividono i loro scenari e le loro risposte, riflettendo sul loro approccio e su come hanno considerato le emozioni.



Preparazione

Per i facilitatori

Creare cards con scenari realistici.

Per i partecipanti

Avere una mente aperta e la volontà di discutere.

3.3 Attività 3: Costruire l'empatia attraverso il Role-play: Risoluzione dei conflitti



Materiali necessari



Oggetti di scena

(opzionali per il role-play)



Cards per il Role-play



Età del gruppo di riferimento

15-18 anni



Durata

1 ora

(10 minuti per l'introduzione, 40 minuti per l'attività principale, 10 minuti per il debriefing)

Cards per il role-play

Ogni partecipante riceverà una card con il background, i sentimenti e gli obiettivi del personaggio assegnatogli nello scenario. Queste cards aiutano i partecipanti a comprendere la situazione da diverse prospettive, guidandoli a immedesimarsi e a impegnarsi nel role-play.

1. Il “cliente arrabbiato”

- **Antefatto:** Sei arrabbiato perché stai aspettando un ordine che ti era stato promesso settimane fa. Ti senti ignorato e trattato ingiustamente dall'azienda.
- **Obiettivo:** Esprimi la tua frustrazione, ma cerchi di concentrarti sulla ricerca di una soluzione. Vuoi una soluzione, che sia un rimborso, una sostituzione o delle scuse.
- **Indicazioni:** Il tuo tono può essere brusco, ma resti aperto ad ascoltare l'altra persona. Concentrati sulla comunicazione di ciò che provi e di ciò di cui hai bisogno.

2. Il “rappresentante del servizio clienti”

- **Contesto:** Lavori in un reparto di assistenza clienti molto impegnato e hai appena ricevuto un reclamo da un cliente arrabbiato. Sei abituato a situazioni difficili, ma questo cliente è particolarmente arrabbiato.
- **Obiettivo:** Mantenere la calma e la professionalità. Riconoscere la frustrazione del cliente e immedesimarsi nei suoi sentimenti. Proporre una soluzione che sia in linea con la politica aziendale ma anche equa nei confronti del cliente.
- **Indicazioni:** Usare un linguaggio empatico come “capisco la sua frustrazione” e concentrarsi sulla risoluzione della situazione.

Il “dipendente frustrato”

- **Situazione di partenza:** Il tuo manager ti ha appena assegnato un compito all'ultimo minuto che è in conflitto con un'altra priorità a cui stai lavorando. Ti senti sopraffatto e sottovalutato.
- **Obiettivo:** Esprimere le proprie preoccupazioni in merito al carico di lavoro e alla tempistica senza sembrare irrispettosi e chiedere un chiarimento o un compromesso sulle scadenze.
- **Indicazioni:** Mantenere la calma e usare frasi in prima persona (ad esempio, “Io mi sento sopraffatto perché...”) e proporre una soluzione che riesca a bilanciare entrambi i compiti.

4. Il “manager”

- **Situazione di partenza:** Hai assegnato un compito a un dipendente, ma la persona in questione non è contenta del cambiamento dell'ultimo minuto. Credi che sia necessario per il progetto, ma vorresti anche mantenere un buon rapporto di lavoro.
- **Obiettivo:** Comunicare le proprie ragioni del cambiamento, comprendendo al contempo le preoccupazioni del dipendente. Cerca di trovare una soluzione che vada bene per entrambe le parti.
- **Indicazioni:** Usa un tono calmo, ascolta attentamente le sue preoccupazioni e concentrati sulla negoziazione di una soluzione che soddisfi le esigenze dell'azienda e rispetti il carico di lavoro del dipendente.

5. L’“amico scettico”

- **Situazione di partenza:** Un caro amico ti ha appena parlato di un'idea che lo appassiona, ma non sei sicuro che sia una buona idea. Sei preoccupato per il suo benessere, ma non vuoi ferire i suoi sentimenti.
- **Obiettivo:** Esprimere le proprie preoccupazioni con onestà, ma in modo da dimostrare che si hanno a cuore i sentimenti dell'amico. Offri suggerimenti alternativi senza respingere completamente la sua idea.
- **Guida:** Cerca di essere gentile e comprensivo, evita le critiche e ascolta le ragioni che stanno alla base dell'idea.

6. L’“amico entusiasta”

- **Contesto:** Hai avuto una nuova idea e vuoi il sostegno del tuo amico. Sai che potrebbe essere scettico, ma sei ansioso di fargli vedere le cose dal tuo punto di vista.
- **Obiettivo:** Convincere l'amico a sostenere la tua idea, ma essere aperto ad ascoltare anche le sue preoccupazioni. Ascolta il suo punto di vista senza metterti sulla difensiva.
- **Guida:** Comunica il tuo entusiasmo, ma sii aperto ad ascoltare i pensieri del tuo amico e sii pronto ad apportare eventuali modifiche se necessario.

7. L'“adolescente”

- **Antefatto:** Di recente hai avuto una discussione con i tuoi genitori sul coprifuoco e senti che non si fidano di te. Vuoi spiegare la tua versione ma non vuoi far degenerare la situazione.
- **Obiettivo:** Esprimere come ti senti riguardo al coprifuoco e alla reazione dei tuoi genitori e chiedere più fiducia e flessibilità.
- **Guida:** Concentrati su una comunicazione calma. Condividi le tue emozioni, ma evita di alzare la voce o di metterti sulla difensiva.

8. Il “genitore”

- **Contesto:** Hai appena scoperto che tuo figlio adolescente ha violato il coprifuoco e sei preoccupato per il suo comportamento e la sua sicurezza. Vuoi comunicare il tuo disappunto, ma vuoi anche capire la sua versione dei fatti.
- **Obiettivo:** Esprimere le proprie preoccupazioni senza arrabbiarsi troppo arrabbiati o diventare prepotenti. Cerca di capire il punto di vista dell'adolescente, negoziando una soluzione adeguata.
- **Indicazioni:** Usa un linguaggio empatico. Evita di gridare e sii disposto ad ascoltare le ragioni e le preoccupazioni di tuo figlio.

9. Il “compagno di classe”

- **Antefatto:** A te e a un tuo compagno di classe è stato assegnato di lavorare insieme a un progetto di gruppo, ma lui non sta facendo il suo dovere. Ti senti frustrato perché questo influisce sul tuo voto.
- **Obiettivo:** Esprimere la propria frustrazione per la situazione e chiedere al compagno di classe di contribuire di più senza sembrare provocatorio.
- **Indicazioni:** Sii assertivo ma non aggressivo. Spiega in che modo il suo scarso contributo si ripercuote su di te e suggeriscigli come contribuire in modo utile al progetto.

10. Il “membro della squadra”

- **Contesto:** Ti è stato assegnato un progetto di gruppo, ma il tuo compagno di classe si è lamentato del tuo contributo. Pensi di aver fatto la tua parte, ma lui non è soddisfatto.
- **Obiettivo:** Spiegare con calma la propria versione della situazione, esprimere i propri sentimenti ed essere aperti a suggerimenti su come lavorare meglio insieme.
- **Guida:** Concentrarsi sui fatti ed evitare di mettersi sulla difensiva. Cerca una soluzione che migliori le dinamiche di squadra.

Suggerimenti opzionali

Questi suggerimenti opzionali possono essere utilizzati per guidare la conversazione, aiutare i partecipanti a riflettere sulle proprie emozioni e incoraggiare la risoluzione dei problemi. Possono essere forniti durante il Role-play per aiutare i partecipanti ad andare avanti nella risoluzione del conflitto.

1. “Qual è l’emozione di fondo in questa situazione?”

- Questo suggerimento incoraggia i partecipanti a identificare i sentimenti più profondi in gioco - che si tratti di frustrazione, paura, delusione o altro - aiutandoli a comprendere il conflitto da una prospettiva emotiva.

2. “Di che cosa ha bisogno l’altra persona in questo momento?”

- Questa domanda chiede ai partecipanti di considerare i bisogni dell’altra persona coinvolta nel conflitto, incoraggiando l’empatia e aiutando a spostare la conversazione verso una soluzione.

3. “Come puoi esprimere i tuoi sentimenti senza dare la colpa all’altro?”

- Questa richiesta si concentra sull’aiutare i partecipanti a usare le affermazioni in prima persona per comunicare i propri sentimenti, evitando che la conversazione degeneri in accuse o difese.

4. “Quale soluzione potrebbe funzionare per entrambe le parti?”

- Questa domanda sposta l’attenzione sulla ricerca di una soluzione vantaggiosa per entrambe le parti, aiutando i partecipanti a pensare in modo creativo a soluzioni che rispettino le esigenze di entrambe.

5. “Come pensi che si senta l’altra persona?”

- Incoraggia l’empatia chiedendo ai partecipanti di mettersi nei panni dell’altra persona e di considerare il suo stato emotivo, il che può aiutare a stemperare il conflitto e a promuovere la comprensione.

6. “Cosa puoi fare di diverso per evitare questa situazione in futuro?”

- Questa domanda aiuta i partecipanti a riflettere su come prevenire l’insorgere di conflitti simili in futuro, promuovendo la crescita e la risoluzione dei problemi.

7. “Quali sono i punti chiave del disaccordo?”

- Aiuta i partecipanti a concentrarsi sugli aspetti specifici del conflitto che devono essere risolti, evitando inutili distrazioni.

8. “Come puoi dimostrare che stai ascoltando e comprendendo il punto di vista dell’altra persona?”

- Questo suggerimento incoraggia l’ascolto attivo e l’empatia, ricordando ai partecipanti di riconoscere e convalidare i sentimenti dell’altra persona durante la conversazione.

9. “Come sarebbe per te una risoluzione pacifica?”

- Una richiesta riflessiva che incoraggia i partecipanti a immaginare un risultato ideale, che può guidare la conversazione verso una risoluzione produttiva.

10. “Come puoi scendere a compromessi per trovare una soluzione?”

- Uno stimolo che incoraggia i partecipanti a considerare la flessibilità e a trovare una via di mezzo che vada bene per entrambe le parti, enfatizzando la collaborazione piuttosto che la competizione.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: esercitarsi ad entrare in empatia durante i conflitti comprendendo il punto di vista di ogni persona.

Obiettivi specifici

- I partecipanti dimostreranno un ascolto empatico in scenari di Role-play.
- Identificare modi costruttivi per mediare i conflitti.



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Spiega il ruolo dell’empatia nella risoluzione dei conflitti.

In questo **gioco di ruolo: Risoluzione dei conflitti**, l’obiettivo è aiutare i partecipanti a comprendere l’importanza dell’empatia nella risoluzione dei conflitti. L’empatia ci permette di metterci nei panni di un’altra persona, di capire i suoi sentimenti e di rispondere in modo

ponderato e rispettoso. Nelle situazioni di conflitto, le emozioni sono spesso elevate e le incomprensioni possono degenerare rapidamente. Tuttavia, ascoltando attivamente e riconoscendo le emozioni di ciascuno, possiamo stemperare la tensione e lavorare per trovare una soluzione che vada a vantaggio di tutte le parti coinvolte.

L'empatia svolge un ruolo cruciale nella risoluzione dei conflitti perché promuove l'ascolto attivo. Quando ascoltiamo attivamente, non solo sentiamo le parole che l'altra persona sta dicendo, ma cogliamo anche le emozioni sottostanti. Questa comprensione più profonda ci aiuta ad affrontare la causa del conflitto alla base, piuttosto che solo la questione superficiale. Inoltre, mostrare empatia aiuta a creare fiducia. Quando le persone si sentono comprese, sono più propense ad aprirsi e a impegnarsi in una conversazione rispettosa. Questa fiducia crea le basi per un dialogo aperto e per la cooperazione, permettendo a entrambe le parti di sentirsi ascoltate e valorizzate.

Oltre a creare fiducia, l'empatia incoraggia un dialogo rispettoso. Quando entriamo in empatia con gli altri, comunichiamo con attenzione e considerazione. È meno probabile che si facciano supposizioni o si reagisca in modo impulsivo, il che contribuisce a mantenere la conversazione costruttiva. Infine, l'empatia favorisce la risoluzione creativa dei problemi. Considerando il punto di vista dell'altro, possiamo trovare soluzioni che soddisfino le esigenze di entrambe le parti, anziché concentrarci su chi ha "ragione" o "torto". L'empatia apre lo spazio per il compromesso e la collaborazione, essenziali per risolvere i conflitti in modo positivo.

Durante il Role-play, ai partecipanti verranno assegnati diversi ruoli in scenari di conflitto. L'obiettivo è che ciascuno usi l'empatia per comprendere i sentimenti e il punto di vista dell'altro, lavorando insieme per trovare una soluzione. Dovranno ascoltare attivamente, riconoscere le emozioni ed esprimere i propri sentimenti con calma e rispetto. Ad esempio, possono dire cose come: "Capisco che sei frustrato perché..." o "Sembra che tu sia arrabbiato perché...". Questo tipo di affermazioni aiutano a mostrare all'altra persona che i suoi sentimenti vengono riconosciuti. Invece di incolpare o accusare, i partecipanti saranno incoraggiati a usare le affermazioni in prima persona per esprimere le proprie emozioni. Ad esempio, invece di dire: "Ignori sempre le mie idee", potrebbero dire: "Mi sento ignorato quando le mie idee non vengono prese in considerazione".

Il Role-play offrirà ai partecipanti l'opportunità di mettere in pratica queste tecniche di comunicazione empatica. Concentrandosi sull'ascolto, sulla comprensione e sulla collaborazione per trovare soluzioni, i partecipanti impareranno ad affrontare i conflitti in modo da rispettare tutte le persone coinvolte. Dopo il Role-play, si terrà una sessione di debriefing in cui i partecipanti potranno condividere i loro pensieri sull'esperienza, riflettere su ciò che ha funzionato bene e discutere su come applicare l'empatia nelle situazioni di conflitto della vita reale.

In sintesi, questa attività sottolinea l'importanza dell'empatia nella risoluzione dei conflitti. Non si tratta di essere d'accordo con l'altra persona, ma di capire la sua prospettiva e trovare una soluzione che rispetti le esigenze di tutti. Attraverso questo gioco di ruolo, i partecipanti avranno la possibilità di rafforzare le loro capacità di empatia e di migliorare la loro capacità di gestire i conflitti in modo costruttivo e positivo.

Attività principale (40 minuti)

In piccoli gruppi, i partecipanti interpretano uno scenario di conflitto (ad esempio, un disaccordo sulle risorse condivise). Ogni partecipante assume un ruolo e lavora per la risoluzione.

Debrief (10 minuti)

I gruppi discutono delle emozioni provate durante il Role-play e di come l'empatia abbia influenzato le loro soluzioni.



Preparazione

Per i facilitatori

Preparare cards per il Role-play con istruzioni chiare.

Per i partecipanti

Rivedere in anticipo le strategie di base per la risoluzione dei conflitti.

3.4 Attività 4: Sfida sulla mappa dell'empatia



Materiali necessari



Cartelloni



Pennarelli



Cards con scenari



Età del gruppo di riferimento

12-16 anni



Durata

1 ora

(10 minuti per l'introduzione, 40 minuti per l'attività principale, 10 minuti per il debriefing)

Cards con scenari

- “Un collega ha perso una gara che attendeva da tempo”.
- “Un amico viene escluso dagli altri durante le pause”.
- “Uno studente ha paura di esprimere la propria opinione in classe”.
- “Un vicino sta affrontando difficoltà finanziarie ma non chiede il tuo aiuto”.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: visualizzare e articolare i sentimenti, i pensieri e i bisogni degli altri.

Obiettivi specifici

- I partecipanti creeranno mappe di empatia per scenari specifici.
- Identificare modi emotivi e pratici per sostenere gli altri.



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Spiegare le mappe dell'empatia (ad esempio, ciò che una persona sente, pensa, dice e fa).

La **sfida delle mappe dell'empatia** è progettata per aiutare i partecipanti a sviluppare una comprensione più profonda delle prospettive altrui attraverso la mappatura dei loro pensieri, sentimenti, azioni e parole. L'empatia è essenziale per costruire legami significativi e risolvere i conflitti, e la mappa dell'empatia è uno strumento potente per visualizzare ed esplorare questi diversi aspetti dell'esperienza di una persona.

Iniziare introducendo il concetto di **mappa dell'empatia**. La mappa dell'empatia è uno strumento semplice ma efficace per comprendere meglio lo stato emotivo e mentale di una persona. Aiuta a cogliere ciò che una persona sta vivendo dal suo punto di vista, ciò è essenziale per promuovere l'empatia e la compassione. La mappa è suddivisa in diverse sezioni, ognuna delle quali si concentra su un aspetto diverso dell'esperienza di una persona:

- **Cosa dice la persona:** Questa sezione aiuta i partecipanti a riflettere sulle parole e sulla comunicazione diretta della persona. Cosa dice agli altri? Quali frasi o affermazioni fanno capire i suoi sentimenti, i suoi bisogni o le sue prospettive?
- **Cosa fa la persona:** Questa sezione si concentra sulle azioni o sui comportamenti della persona. Come si comporta la persona nella situazione? Cosa rivelano il linguaggio del corpo, le espressioni facciali e le azioni in generale del suo stato interno?
- **Cosa pensa la persona:** Questa parte aiuta a scoprire i pensieri che non sempre vengono espressi ad alta voce. Cosa potrebbe pensare la persona in base alle sue azioni e alle sue parole? Quali paure, speranze o preoccupazioni potrebbe avere dentro di sé?
- **Cosa prova la persona:** Le emozioni sono spesso l'aspetto più importante dell'esperienza di una persona. Questa sezione esplora lo stato emotivo della persona. Quali emozioni prova? È felice, triste, ansiosa, frustrata o confusa? In che modo questi sentimenti influenzano il suo comportamento e le sue interazioni?

In questo esercizio, l'obiettivo è che i partecipanti si mettano **nei panni di un'altra persona** e traccino ciò che questa potrebbe provare in un determinato scenario. Ad esempio, se lo scenario riguarda uno studente alle prese con una classe difficile, i partecipanti dovranno pensare a ciò che lo studente potrebbe **dire, fare, pensare e sentire**. Compilando queste sezioni, i partecipanti possono ottenere una comprensione più olistica della prospettiva dello studente.

Incoraggiare i partecipanti a pensare oltre le osservazioni superficiali. Per esempio, quando si considera ciò che una persona potrebbe dire, i partecipanti dovrebbero cercare implicazioni più profonde nelle sue parole. Allo stesso modo, nella sezione "sentimenti", è importante

riconoscere sia le emozioni ovvie (come la frustrazione o l'eccitazione) sia quelle più sottili (come l'imbarazzo, la speranza o la confusione).

L'aspetto fondamentale di questa sfida è che l'empatia non si limita a riconoscere le emozioni o i comportamenti, ma consiste nel comprendere l'**intera esperienza** di una persona. Esaminando tutte e quattro le aree della mappa dell'empatia (ciò che dicono, fanno, pensano e sentono), i partecipanti possono relazionarsi meglio con gli altri, anticipare i loro bisogni e offrire supporto in modo più compassionevole e informato.

Dopo aver spiegato la mappa dell'empatia, creare le condizioni per mettere in atto la sfida stessa. Si può fornire ai partecipanti uno **scenario** o lasciare che ne scelgano uno da tracciare. Ad esempio, lo scenario potrebbe riguardare un compagno di squadra alle prese con un progetto di gruppo, un amico alle prese con un problema personale o un collega che sta attraversando un periodo di stress al lavoro. L'obiettivo è che i partecipanti analizzino la situazione e completino la mappa dell'empatia esplorando tutti i diversi aspetti dell'esperienza della persona.

Alla fine dell'attività, i partecipanti dovrebbero avere una comprensione più chiara di come usare l'empatia nelle loro interazioni quotidiane e di come applicare la mappa dell'empatia come strumento per costruire relazioni più forti e solidali.

Attività principale (40 minuti)

In piccoli gruppi, i partecipanti ricevono una card con uno scenario (ad esempio, "Un nuovo studente si sente isolato"). Dopo, creeranno una mappa dell'empatia che delinea la prospettiva della persona e il modo in cui gli altri possono aiutarla.

Debrief (10 minuti)

I gruppi presentano le loro mappe di empatia e discutono le intuizioni.



Preparazione

Per i facilitatori

Preparare mappe empatiche da compilare e scenari realistici.

Per i partecipanti

Pensare a esempi di risposte empatiche nella propria vita.

3.5 Attività 5: Empatia attraverso la musica



Materiali necessari



Clip musicali



Lettore audio



Fogli di lavoro per la riflessione



Età del gruppo di riferimento

15-20 anni



Durata

1 ora

(10 minuti per l'introduzione, 40 minuti per l'attività, 10 minuti per la riflessione)

Cards di riflessione

- “Qual è l'emozione principale che provi ascoltando questo brano?”.
- “Come pensi che si sia sentito l'artista quando ha composto questo brano?”.
- “In che modo questa canzone ti ha aiutato a capire le emozioni di qualcun altro?”.
- “Descrivi un momento della tua vita in cui hai provato qualcosa di simile a ciò che la canzone trasmette”.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: esplorare l'empatia analizzando le emozioni trasmesse dalla musica.

Obiettivi specifici

- I partecipanti identificheranno le emozioni in vari brani musicali.
- Riflettere su come la musica possa evocare ed esprimere empatia.



Description

Introduzione (10 minuti)

Discutere su come la musica trasmette emozioni e mette in contatto le persone.

La musica è una delle forme di espressione più potenti, capace di trasmettere un'ampia gamma di emozioni senza bisogno di parole. In questa attività esploreremo come la musica possa aiutarci a sviluppare l'empatia, permettendoci di entrare in contatto con le emozioni degli altri, anche se non comprendiamo appieno la loro situazione. Attraverso la lentezza della musica, possiamo capire meglio come si sentono le persone, anche se non lo esprimono direttamente attraverso la parola o l'azione.

Iniziare discutendo di come la musica abbia la capacità di **evocare emozioni**. Alcune melodie, ritmi e armonie possono farci sentire gioiosi, tristi, entusiasti o riflessivi. Quando ascoltiamo la musica, non sentiamo solo note e testi, ma proviamo un senso di connessione con il viaggio emotivo che la musica ci porta a fare. Il modo in cui una canzone ci fa sentire spesso rispecchia o amplifica le emozioni che stiamo vivendo nella nostra vita, ed è per questo che la musica può essere uno strumento così empatico.

Le emozioni trasmesse dalla musica possono anche aiutarci a **connetterci con gli altri** a un livello più profondo. Per esempio, ascoltare una canzone che esprime sentimenti di tristezza o di sofferenza può farci sentire meno soli nelle nostre esperienze. Può ricordarci che altri hanno provato emozioni simili, aiutandoci a relazionarci con loro a livello emotivo, anche se non abbiamo vissuto le stesse situazioni.

Spiegare poi che la musica può fungere da **ponte tra individui** che potrebbero non condividere una lingua o una cultura comune. Per esempio, una canzone con un testo potente o una melodia emozionante può evocare una risposta emotiva condivisa negli ascoltatori, indipendentemente dal loro background o dalle loro esperienze di vita. Ciò rende la musica uno strumento incredibile per costruire l'empatia attraverso i divari, favorendo la comprensione e la solidarietà tra persone di diversa estrazione sociale.

Invitare i partecipanti a riflettere su come la musica li ha messi in contatto con gli altri in passato. Chiedere loro di pensare a una volta in cui una canzone li ha aiutati a capire le emozioni di qualcun altro, anche se non riusciva ad esprimere pienamente quello che stava passando. Forse un amico ha ascoltato una canzone durante un momento difficile, oppure una certa canzone gli ha ricordato le difficoltà o le gioie di una persona cara. L'esperienza emotiva condivisa della musica può creare un legame potente tra gli individui, anche senza parole.

Dopo aver parlato dell'impatto emotivo della musica, spiegare che in questa attività i partecipanti ascolteranno varie canzoni e rifletteranno sui sentimenti che evocano. Penseranno a come la musica possa essere collegata alle emozioni di qualcun altro e a come possa aiutarli a entrare in empatia con gli altri. Potreste far ascoltare una canzone e chiedere ai partecipanti di condividere le emozioni che provano o di pensare a come la canzone potrebbe collegarsi a una situazione di vita reale.

Alla fine di questa sessione, i partecipanti avranno una migliore comprensione di come **la musica possa servire come strumento di empatia**, aiutandoli a sintonizzarsi con le proprie emozioni e con quelle degli altri. Questo può creare connessioni emotive più profonde e un maggiore apprezzamento per le diverse esperienze che le persone vivono, anche quando queste esperienze non possono essere facilmente espresse a parole.

Attività principale (40 minuti)

I partecipanti ascoltano brani musicali selezionati in precedenza. Dopo ogni clip, scrivono ciò che provano e ciò che l'artista potrebbe aver espresso. Condividere i pensieri in coppia.

Riflessione (10 minuti)

Discutere su come la musica aiuti a comprendere le emozioni e a promuovere l'empatia.



Preparazione

Per i facilitatori

Selezionare diversi brani musicali. Preparare fogli di lavoro per la riflessione.

Per i partecipanti

Avere un atteggiamento aperto alla musica e alle emozioni.

Autore: Adam Gogacz (FRAME)

Costruire relazioni



4. Costruire relazioni

4.1 Attività 1: Un passo avanti, un passo indietro



Materiali necessari



Nessuno



Età del gruppo di riferimento

Tutte



Durata

10-15 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

- Acquisire la consapevolezza di come le nostre differenze ci dividano.
- Sviluppare la capacità di trovare punti in comune.



Descrizione

Mettetevi in coppia, uno di fronte all'altro, alla distanza di un braccio. Ora iniziate a elencare le vostre caratteristiche, ma in modo tale che ogni differenza vi faccia allontanare l'uno dall'altro facendo un passo indietro. E quando trovate qualcosa in comune, fate un passo avanti per avvicinarvi. Fate attenzione: è bene allontanarsi così tanto l'uno dall'altro? Oppure, a un certo punto, dovrete sforzarvi di trovare qualcosa in comune per poter fare un passo avanti e avvicinarvi un po' di più?



Preparazione



Nessuna

4.2 Attività 2: Buongiorno E.T.



Materiali necessari



Fogli di carta



Matite



Età del gruppo di riferimento

Tutte



Durata

20-30 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

- Sviluppo della capacità di esprimere aspettative e di costruire consapevolezza del mondo circostante.
- Sviluppo delle capacità di esprimere aspettative e stabilire un dialogo relazionale.
- Sviluppo delle capacità di relazione attraverso la comprensione di un altro punto di vista.



Descrizione

Il mentore assume il ruolo di uno scienziato. Il mentee è un visitatore di un altro pianeta. Per cominciare, il mentee ha il compito di preparare una visione del mondo da cui proviene. L'idea è quella di immaginare i costumi, il funzionamento della società, l'istruzione, il lavoro, lo scambio di servizi e beni (ad esempio, se c'è o meno il denaro e, se c'è, da dove proviene), ecc.

A questo punto avviene un incontro. Lo scienziato cerca di interrogare il Visitatore su come si svolge la vita sul suo pianeta. A sua volta, il Visitatore fa domande per scoprire com'è la vita degli esseri umani sulla Terra. Il valore aggiunto dell'esercizio, oltre a imparare a fare le domande giuste, è quello di riflettere insieme su come viviamo come società e su come potremmo vivere. Alla fine dell'esercizio, provate a immaginare come potremmo organizzare una società comune: composta da umani e persone extraterrestri.



Preparazione

È importante che il mentee prepari una visione del mondo da cui proviene il visitatore alieno che sta interpretando, includendo tutti gli aspetti che riesce a proporre.

4.3 Attività 3: Lo specchio delle emozioni



Materiali necessari



Nessuno



Età del gruppo di riferimento

16-20 anni



Durata

15-20 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

- Migliore comprensione delle emozioni e della prospettiva di un'altra persona.
- Stabilire relazioni imparando a conoscere le proprie emozioni, le loro basi e il modo in cui mostrarle.



Descrizione

Sedersi comodamente uno di fronte all'altro.

Fase 1

Una persona (mentee per cominciare) parla dei suoi sentimenti attuali, ma senza analizzare, non parlando molto delle motivazioni. Parla solo dei sentimenti (sono felice di parlare, ho un po' di paura perché non mi piace parlare di me stesso, ecc.) Questa fase non dura più di 2-3 minuti.

Fase 2

L'ascoltatore (il mentore per cominciare) ascolta senza interrompere, rimanendo allo stesso tempo concentrato e mostrando che sta ascoltando (può guardare negli occhi, può confermare con un cenno che ha capito). Poi, dopo aver ascoltato, ripete ciò che ha sentito, ma lo fa con parole proprie, come ha capito. (Ho scoperto che sei felice perché siamo qui insieme, so che sei un po' spaventato perché non ti piace parlare di te stesso).

Fase 3

La persona che ha raccontato le proprie emozioni verifica ciò che è stato capito o come è stato detto.

Fase 4, 5, 6

Ci si scambia i ruoli.

Riepilogo

Pensare a come ti sei sentito durante l'esercizio quando qualcuno ha parlato delle tue emozioni? È cambiato qualcosa nella vostra comunicazione reciproca?



Preparazione

È importante che questo esercizio si svolga in un luogo sicuro e tranquillo. I partecipanti devono sentirsi a proprio agio e al sicuro.

4.4 Attività 4: La nostra storia



Materials Needed



Cartoncini



Qualcosa su cui scrivere



Età del gruppo di riferimento

Tutte



Durata

30 - 40 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

- Imparare a collaborare e ad adattare i propri metodi di lavoro ai colleghi.
- Imparare a costruire relazioni sulla base di una creatività condivisa.



Descrizione

Fase 1

I partner inventano dei personaggi da interpretare reciprocamente, come ad esempio: “Tu sei Mary, una giovane avvocatessa che vive con i suoi genitori”. Ogni volta vengono elencate tre caratteristiche per turno. L'altra persona accetta il ruolo con un cenno della testa e aggiunge una caratteristica per sé. Poi ricambia inventando un personaggio per il partecipante/partner secondo le stesse regole. La costruzione del personaggio dovrebbe avvenire in tre, massimo quattro round, per costruire una caratterizzazione sufficientemente ricca dei personaggi. In caso di disaccordo con una proposta, è necessario capire insieme perché qualcuno si sentirà a disagio con una particolare caratteristica, cercare di capirsi, ma anche ricordarsi di mantenere una certa distanza dal proprio personaggio.

Fase 2

I partner impersonano i loro personaggi. Si svolge un incontro tra i personaggi. Uno di loro inizia il gioco dicendo: “Non mi aspettavo di vederti qui...” e iniziano una conversazione tra i loro personaggi, costruendo la storia dell'altro. Ogni partecipante aggiunge, attraverso il dialogo,

un altro “mattone” alla storia condivisa. È importante accettare la prossima informazione ascoltata e “racogliere il guanto di sfida”, da un lato andando nella direzione indicata, ma dall’altro cercando di aggiungere qualcosa di proprio alla conversazione, qualcosa di creativo, in modo che la conversazione si incentri sulla coerenza. Potreste fare domande su qualcosa di nuovo. Ad esempio: Quando scopri che qualcuno ha appena riorganizzato i mobili del tuo appartamento, chiedi: cosa ne hai fatto della vecchia poltrona che occupava metà della stanza? Si potrebbe rispondere con: forse la venderò, come tu hai venduto la tua chitarra preferita. Non ne senti la mancanza?

Come si vede, è meglio usare la tecnica delle domande, ma specifiche.

In una storia, non bisogna giudicare l’altro, non bisogna essere cattivi con l’altro, non bisogna essere ostili. Chi vuole concludere semplicemente indirizza la conversazione verso la separazione.

Fase 3

Quando avete finito di creare la storia insieme, cercate di riflettere un po’: cosa avete trovato difficile nella storia? Cosa vi ha sorpreso della costruzione della storia? Come vi sentite rispetto alla vostra storia condivisa?



Preparazione



Nessuna

4.5 Attività 5: Lettera a...



Materiali necessari



Un quaderno piccolo o decorativo



Età del gruppo di riferimento

Tutte



Durata

20-30 minuti*

** l'attività dura una settimana, durante la quale i partecipanti impiegano circa 20-30 minuti al giorno.*



Finalità e obiettivi di apprendimento

- Acquisire capacità di collaborazione.
- Acquisizione del senso del dovere verso l'altro.
- La capacità di esprimere emozioni, sentimenti, ma anche di tenere conto dei sentimenti degli altri.



Descrizione

Concordare che avete un rapporto importante l'uno con l'altro: siete buoni amici, un genitore e un figlio, una coppia di amanti romantici, un nonno e un nipote, e così via. Uno di voi va in un posto preciso: può essere la giungla amazzonica, gli Stati Uniti, le steppe della Mongolia o qualsiasi altro luogo.

Chi "parte" scrive una lettera su un quaderno alla persona che resta. In essa descrive il luogo in cui si trova (possono essere impressioni sul viaggio stesso), ma è anche importante descrivere i propri sentimenti riguardo alla separazione. Ricorda che più la lettera è lunga, più la persona ti manca. Se hai difficoltà a entrare nel personaggio, non parlare con il tuo compagno a scuola per tutta la durata della scrittura della lettera.

Quando hai scritto la lettera, consegna il quaderno al tuo compagno, che scrive una risposta. In essa scrivi i sentimenti e ciò che accade a casa durante la tua assenza. Ricordate che dovete

rispondere all'altra persona tenendo conto dei sentimenti del compagno nella lettera, in modo che sappia che anche voi sentite la sua mancanza e che siete preoccupati per lei. E consegnate il quaderno.

Le lettere possono essere scritte per una settimana, ma potete decidere insieme un periodo diverso per lo scambio di questa corrispondenza. Dopo aver deciso di "tornare indietro", discutete l'esercizio. Che cosa avete provato quando avete scritto le lettere e che cosa avete provato quando le avete lette? È stato facile immedesimarsi nel personaggio? Cosa è stato facile e cosa difficile? Come vi sentite dopo aver completato l'esercizio?



Preparazione



Nessuna

Autore: Adam Gogacz (FRAME)

Risoluzione dei conflitti



5. Risoluzione dei conflitti

5.1 Attività 1: Il mio punto di vista



Materiali necessari



Elenco di argomenti su cui dare le proprie opinioni



Età del gruppo di riferimento

Tutte



Durata

15-20 minuti

Argomenti

- Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?
- Usignolo del mattino o nottambulo?
- Senape o ketchup?
- Patatine con o senza ketchup?
- Caffè o tè?
- Al mare o in montagna?
- ...



Finalità e obiettivi di apprendimento

- Comprendere la prospettiva degli altri.
- Imparare a dialogare.
- Esercizio di ascolto attivo.
- Imparare ad ascoltare senza giudicare.
- Sviluppare una maggiore fiducia.



Descrizione

Seguire i passaggi subito dopo averli letti, prima di andare avanti!

1. Scegliere un argomento dall'elenco e decidere da che parte stare. Scegli in modo da essere convinto della tua opinione. Pensare ad argomentazioni che spieghino perché questa particolare parte è importante per te.
2. Poi... immagina di dover scambiare i ruoli. Ma in modo da convincere qualcun altro di avere ragione (su ciò che, dopo tutto, è l'opposto di ciò che avevi scelto all'inizio). Chiedi all'altra persona quali argomentazioni aveva proposto a sostegno della sua scelta. Conduci una mini-intervista con questo scopo. Cerca di ascoltare con attenzione, senza giudicare l'altra parte. Sii curioso.
3. Dopo l'intervista, cerca di discutere dell'argomento: quanto hai ascoltato attentamente durante l'intervista? Il modo di ascoltare è stato diverso da quello solito? Hai notato la differenza tra questa intervista e il tentativo di convincere qualcuno del tuo punto di vista? Vedi come il dialogo può aiutare a risolvere i conflitti.



Preparazione

Per l'educatore: è bene che l'esercizio sia presentato dall'educatore, poiché una parte importante del compito è che le parti non sappiano in anticipo che devono scambiarsi i ruoli.

5.2 Attività 2: Uno, due, tre...



Materiali necessari



Nessuno



Età del gruppo di riferimento

Tutte



Durata

15-20 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

- Imparare a risolvere i conflitti.
- Imparare la differenza tra dibattito e dialogo.
- Esercizio di ascolto attivo.



Descrizione

Ci mettiamo uno di fronte all'altro. Diciamo: “Uno, due, tre,...” e poi ognuno grida il nome del primo oggetto che gli viene in mente. Può essere qualsiasi cosa: un cane, un paio di forbici, un caffè, un telefono, qualsiasi cosa, anche un elefante.

Poi cerchiamo di convincere in un mini-dibattito che il nostro argomento “batte” l'altro, come nel gioco “carta, forbice, sasso”. Cercate di pensare a quanti più argomenti possibili. Ma non giudicate a forza, a meno che non decidiate di comune accordo che uno degli argomenti è davvero molto convincente.

Dopo provate una modalità diversa. Invece di un dibattito, avviate un dialogo, che non consiste nel cercare di convincere l'altro, ma di comprendere le argomentazioni della controparte. Iniziate a fare domande e ad ascoltare.

Ora chiedetevi: quale forma è migliore per risolvere i conflitti? Il dialogo può insegnarci qualcosa? Il dibattito non è semplicemente un “tiro alla fune”?



Preparazione



Nessuna

5.3 Attività 3: Risoluzioni comuni



Materiali necessari



Fogli di carta



Matite



Età del gruppo di riferimento

Tutte



Durata

20-30 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

- Sviluppare la capacità di concretizzare le aspettative.
- Sviluppare la capacità di stabilire compromessi.
- Sviluppare la capacità di ascoltare in modo attivo ma anche assertivo.



Descrizione

Su un foglio di carta, prepara separatamente 10 propositi, proprio come i propositi per l'anno nuovo. Cerca di renderli molto specifici piuttosto che generici, ad esempio invece di: "Imparerò meglio la matematica", scrivi: "Imparerò a risolvere le equazioni di secondo grado". Poi mostra i tuoi propositi all'altro e rifletti, discuti e fai un elenco di 5 propositi comuni sulla base di ciò che hai preparato per voi. Chiediti cosa c'è dietro ogni proposito, cerca di trovare obiettivi comuni.

Dopo aver completato l'esercizio, quando i cinque propositi sono pronti, chiediti quali sono stati i più difficili e quali quelli più facili. Hai adottato una strategia per trovare obiettivi comuni? Quale? Oppure è successo spontaneamente?



Preparazione

Il ruolo dell'educatore sarà quello di ricevere le risoluzioni congiunte e di aiutare a rispondere alle domande finali.

5.4 Attività 4: Premi il pulsante!



Materiali necessari



Un foglio di carta



Una matita



Età del gruppo di riferimento

Tutte



Durata

5 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

- La capacità di introspezione e di riflessione sui propri bisogni.
- Acquisire la capacità di esprimere bisogni e aspettative.



Descrizione

L'esercizio consiste nello scrivere in cinque minuti (possono essere meno, ma non di più - e purché il tempo sia stato precedentemente stabilito) il maggior numero possibile di cose che vi rendono nervosi: il tipo di miccia che ci fa esplodere. Ad esempio: "dire di stare zitto", "fare silenzio", "sorridere ironicamente", "non rispondere a una domanda posta", ecc.

Scambia poi le cose che ti rendono nervoso con il tuo mentore/mentee. Rifletti insieme su come affrontare i problemi di cui sopra. Vale la pena di arrabbiarsi per tutte queste cose?



Preparazione



No

5.5 Attività 5: Il signor Mim



Materiali necessari



Elenco di domande per Mim



Età del gruppo di riferimento

Tutte



Durata

15-20 minuti

Esempi di domande

1. Cosa ti piaceva fare di più da bambino?
2. Hai un animale domestico a casa?
3. Come ti senti quando qualcuno parla di te in tua presenza?
4. Se vincessi un milione di euro, cosa faresti?

Ma possono essere diverse, create su misura per la coppia.



Finalità e obiettivi di apprendimento

- Esercitare la capacità di porre domande specifiche.
- Esercitare le capacità di dialogo.
- Esercitare la pazienza e informarsi sul corretto contenuto dei messaggi trasmessi.



Descrizione

Il mentore si trasforma in Mim. Non gli è permesso dire nulla. Il mentee pone domande dal set, ma invece di rispondere, il mimo mostra solo le risposte. In questo esercizio è importante poter porre ulteriori domande, in modo da essere convinti di aver ricevuto una risposta completa. Le risposte vengono scritte su un foglio di carta. Al termine dell'esercizio, si verifica che le risposte siano corrette e complete.

Dopo è possibile scambiare i ruoli.

Una volta terminato l'esercizio, riflettete insieme: Con quali domande è stato più facile mostrare la risposta? Quando abbiamo posto le domande, avevamo qualche preconetto sulla risposta? Abbiamo anticipato qualcosa? In che misura le nostre previsioni erano giuste o sbagliate? Hanno aiutato o ostacolato l'ottenimento della risposta giusta?



Preparazione



Nessuna

5.6 Attività 6: Cerca di farmi cadere



Materiali necessari



Nessuno



Età del gruppo di riferimento

Tutte



Durata

5 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

- Imparare che il conflitto è difficile, ma la lotta e le spinte reciproche non portano a soluzioni.



Descrizione

L'esercizio è molto semplice. Mettetevi l'uno di fronte all'altro a una distanza tale che ognuno di voi possa mettere le mani sulle spalle del compagno. Poi, al segnale di partenza, cercate di rotolare l'uno sull'altro, ma ricordate: non dovete muovere i piedi. Né a destra, né a sinistra, né sul pavimento, né per incrociare i piedi.

In seguito, riflettete su dove vi ha portato questa "spinta". Ci sono stati dei vincitori? Ha portato a qualcosa?



Preparazione



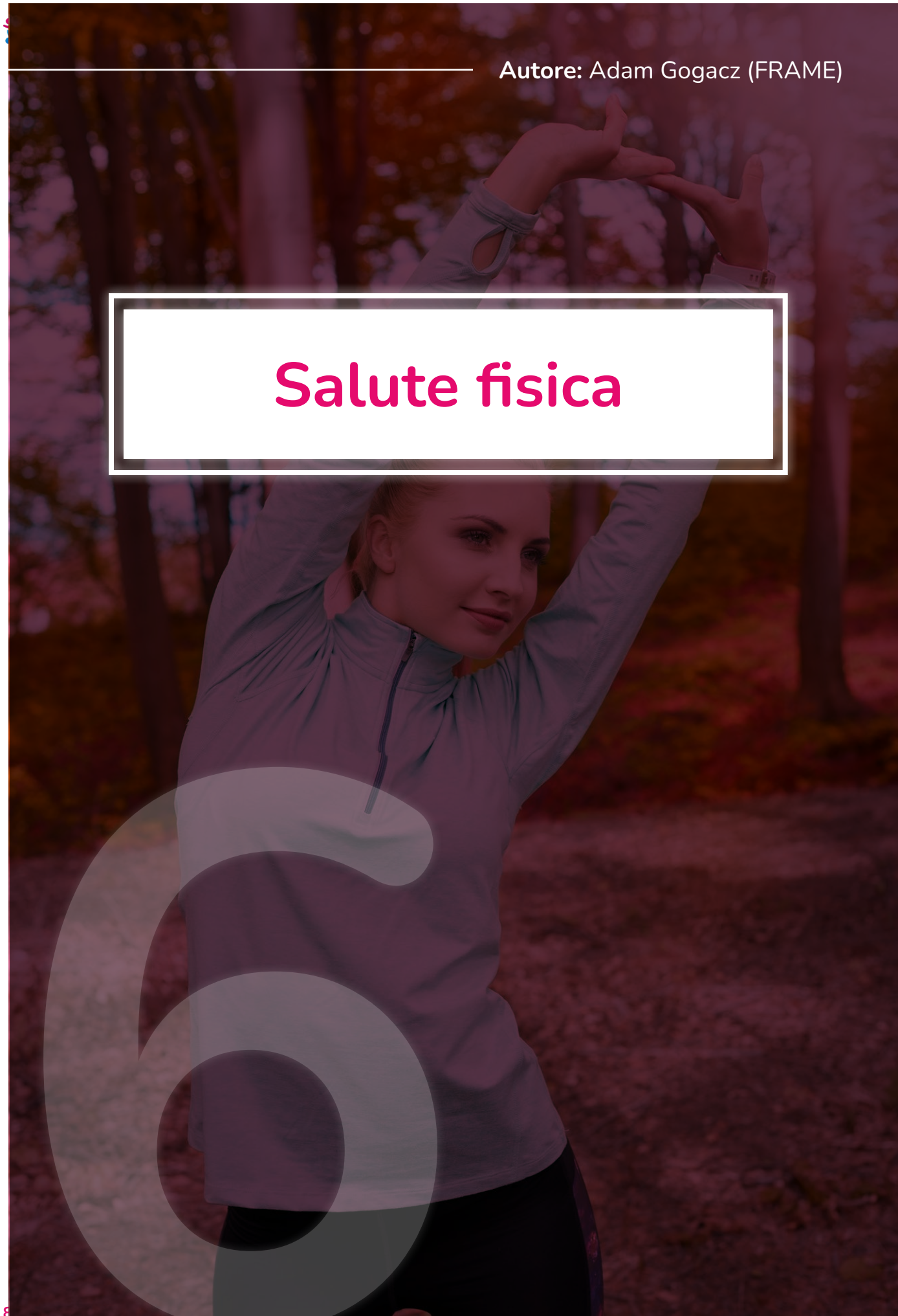
Nessuna



STRONGER
YOUTH

Autore: Adam Gogacz (FRAME)

Salute fisica



6. Salute fisica

6.1 Attività 1: Pulire il mondo



Materiali necessari



Sacchi per la spazzatura



Abiti da "lavoro"
Adatti al clima



Scarpe buone



Guanti da lavoro spessi



Età del gruppo di riferimento

Tutte



Durata

3-5 ore



Finalità e obiettivi di apprendimento

- Imparare un'attività fisica condivisa e mirata.
- Sviluppare la sensazione di essere necessari.
- Sviluppare la cittadinanza attiva.



Descrizione

Prima di tutto, è necessario scegliere un buon posto da pulire. Potrebbe essere un parco che sappiamo essere pieno di rifiuti, un quartiere della città, oppure la foresta circostante. Se l'area ha un amministratore, è necessario avvisarlo in anticipo della tua intenzione di pulire. Invita quante più persone possibile. Per farlo, carica bene i telefoni cellulari.

Anche la raccolta dei rifiuti deve seguire i principi della differenziazione. Ricorda di munirti di sacchi colorati adatti. Nel caso di oggetti ingombranti di grandi dimensioni, annota la posizione esatta e comunica all'amministratore che l'oggetto deve essere rimosso.

Concorda esattamente il punto di partenza della pulizia e la direzione da seguire. Fallo in coppia con il tuo mentore/mentee. A seconda delle dimensioni dell'area, pianifica bene il percorso. Pulisci in coppia o in gruppi più grandi, in modo da concordare chi raccoglierà quale tipo di

rifiuti. Ricorda di indossare guanti da lavoro spessi. Fai attenzione agli oggetti appuntiti. Se dovessi avere un problema con qualcosa, è meglio informare un educatore che sarà presente durante l'attività e che supervisionerà l'azione, oppure chiama i servizi competenti.

Quando hai finito, assicurati di scattare delle foto! Non è importante quanto ha raccolto ciascuno, ma è importante lasciare un pezzo di pianeta pulito! Infine, festeggiate il vostro successo!



Preparazione

Per l'educatore

Ricordarsi di avvisare l'amministratore del luogo. Evitare le aree in cui si sa che potrebbero esserci rifiuti pericolosi. Puoi assicurarti che i rifiuti vengano raccolti dal luogo e che l'azione venga completata. È bene che ci sia un momento di festeggiamenti al termine dell'azione. Ad esempio, potresti offrire un rinfresco o dei piccoli premi per gli "addetti alle pulizie".

Per i partecipanti

Portare scarpe comode, abbigliamento adeguato, telefoni cellulari carichi e guanti da lavoro spessi.

6.2 Attività 2: Raccontiamo una storia



Materiali necessari



Mappa

Dell'area prescelta



Telefono cellulare o
macchina fotografica



Taccuino



Penna



Età del gruppo di riferimento

Tutte



Durata

3-6 ore*

* mezza giornata, da 3 a 6 ore, a seconda del programma.



Finalità e obiettivi di apprendimento

- Movimento all'aperto.
- Esercitare l'attività creativa.
- Costruire storie insieme.



Descrizione

Preparare un piano di marcia. Dovrebbe consistere in brevi tragitti con punti di sosta: possono essere parchi, piazze o luoghi pubblici come un bar o una stazione ferroviaria. Ricordate di caricare i telefoni prima del viaggio. Portate con voi scarpe comode e abbigliamento adatto alle condizioni atmosferiche.

L'avventura inizia dal luogo in cui si inizia la storia insieme. Inventate una storia insieme, che può iniziare in relazione al luogo in cui iniziate il tour. L'essenza dell'attività consiste nel camminare da un punto all'altro. Ognuno di voi fotografa i luoghi o gli oggetti che trova interessanti. A ogni fermata, insieme riassumete il tragitto creando insieme una storia che scriverete su un quaderno. Utilizzate le foto scattate durante il tragitto. La storia è pensata per essere condivisa, ma può essere sorprendente e cambiare a seconda dell'ambiente in cui si cammina.

In seguito, consegnate all'insegnante la storia che avete creato insieme durante l'escursione.



Preparazione

Le uniche cose a cui dovrete pensare sono: un itinerario concordato per rendere il viaggio interessante e non faticoso per tutti, un taccuino, alcune penne o matite e una macchina fotografica o un cellulare. Cercate di trovare il clima giusto per voi: non deve essere necessariamente bello. Sotto la pioggia, se avete un ombrello e un paio di scarpe adeguate, si possono creare storie altrettanto interessanti.

6.3 Attività 3: Giochi ludici



Materiali necessari



???

A seconda delle discipline che vi vengono in mente, i materiali possono essere piume leggere e colorate, mele, pezzi di spago, qualsiasi cosa vi venga in mente.



Età del gruppo di riferimento

Tutte



Durata

1+ ore*

* un evento può durare un'ora, ma può anche essere organizzato in un gruppo più ampio, come una classe o addirittura un evento scolastico. In questi casi può durare dalle tre alle sei ore.



Finalità e obiettivi di apprendimento

- Praticare attività fisica insieme.
- Creare un clima disteso, prendere le distanze da se stessi e dagli altri.
- Sviluppare regole per una sana competizione.



Descrizione

Come gruppo, proponete una serie degli sport più bizzarri che vi vengono in mente. Potrebbe essere, ad esempio, lanciare una piuma leggera verso un bersaglio o un cuscino in lontananza. Oppure cercare di mangiare una mela appesa a un filo senza usare la mano.

Organizzate giochi con sport immaginari. Ricordate di stabilire le regole della competizione prima di parteciparvi. È importante fare il tifo per tutti e non criticare gli sforzi fatti. Si renderà presto evidente che nessuno è perfetto in tutto e che tutti hanno problemi in qualche disciplina. Ricordate di non forzare nessuno a partecipare. Anche l'autore di un'idea può non partecipare alla disciplina che ha inventato. Tutti i Giochi hanno lo scopo di portare gioia e divertimento.



Preparazione

L'educatore deve assicurarsi che tutte le attività siano sicure, che non vi siano discipline faticose o competitive e che siano adatte al gruppo coinvolto. Si possono anche preparare delle medaglie e organizzare una cerimonia per la loro assegnazione. Tutti i tutor della scuola, o anche tutti gli alunni, possono essere invitati a giocare. È importante creare un'atmosfera inclusiva: sicura, senza giudizi e senza ridicolizzare nessuno.

6.4 Attività 4: Sfide condivise



Materiali necessari



Computer

Con accesso a Internet



Fotocamera



Lista dei desideri



Lista dei compiti



Altoparlanti



Età del gruppo di riferimento

Tutte



Durata

1 settimana*

* affinché l'esercizio abbia senso, dovrebbe essere distribuito in modo ottimale nell'arco di una settimana.



Finalità e obiettivi di apprendimento

- Sviluppare sane abitudini di esercizio fisico.
- Lavorare sulla sistematicità.



Descrizione

L'attività è pensata per le coppie di mentori.

All'inizio, il mentore e il mentee si scambiano le idee sull'attività fisica che vogliono svolgere. Le scelte devono essere proprie, adattate alle proprie capacità, come ad esempio: "Vorrei fare esercizi per gli addominali tutti i giorni", "Vorrei camminare di più", "Vorrei andare a pattinare regolarmente".

La persona che riceve la lista dei desideri stabilisce poi un elenco di sfide per il partner. Potrebbe trattarsi, ad esempio, di un elenco di esercizi adatti per la settimana, del numero di chilometri da percorrere in bicicletta durante la settimana, ecc. L'elenco dovrebbe assumere la forma di una "lista di cose da fare" da completare. I compiti devono essere accettati per essere completati dalla persona che li riceve.

Ogni sera dovreste parlare su qualsiasi app di messaggistica istantanea e scambiarsi i progressi

dei compiti. È importante non criticarsi a vicenda, ma motivarsi e sostenersi a vicenda. Poi dovrete decidere insieme cosa fare dopo: cambiare l'elenco o spostare il compito al giorno successivo. È importante scambiarsi le liste con il piano completato alla fine.

Una volta terminato il compito, riflettete insieme su cosa è stato più difficile: se gli esercizi in sé o il mantenimento della coerenza nella loro esecuzione. O forse qualcos'altro?



Preparazione



Nessuna

6.5 Activity 5: Compose my menu



Materiali necessari



Nessuno

È possibile completare l'operazione tramite e-mail o messaggistica istantanea.



Età del gruppo di riferimento

Tutte



Durata

2-3 ore*

* la preparazione del rapporto del giorno dura circa mezz'ora. La preparazione richiede circa una o due ore. Il monitoraggio del compito è di mezz'ora.



Finalità e obiettivi di apprendimento

- Imparare i principi di una sana alimentazione.
- Lavorare sul comportamento sistematico.
- Sviluppare l'interesse per gli altri.



Descrizione

Il mentore chiede un resoconto di una giornata tipo del mentee: a che ora si alza, quali attività svolge e a che ora della giornata. Come riposa e quando va a letto.

Sulla base di questi dati e della conoscenza della persona assistita: il suo fisico, il suo stile di vita, ciò che le piace e non le piace (questo può essere chiesto in anticipo), sviluppa delle linee guida dietetiche esemplificative. Non devono essere molto specifiche, ad esempio sotto forma di raccomandazioni: mangiare almeno due frutti come mele o pere al giorno, fare un pranzo di due portate. Ma può anche essere un menù completo. È importante che siano completamente adattati alla persona.

Il giorno successivo, dopo aver ricevuto le raccomandazioni, il tutor le mette in pratica per riferire (di persona o online) ciò che ha funzionato e ciò che non ha funzionato. È importante discutere il motivo per cui certe cose, come una corretta idratazione, sono importanti.

Una volta completato il compito, il mentee può ripagare il mentore in questo modo.



Preparazione

L'educatore prepara per il mentore (o insieme a lui) i principi di una buona alimentazione. Può anche controllare le raccomandazioni preparate prima di darle al mentee.



STRONGER
YOUTH

Autore: Aneta Vodičková (PELICAN)

Autoregolazione



7. Autoregolazione

7.1 Attività 1: Esercizio di respirazione di un minuto



Materiali necessari



Un tavolo o una superficie solida

Su cui i partecipanti possano appoggiare le mani.



Un ambiente tranquillo



Età del gruppo di riferimento

12-18 anni



Durata

5-10 minuti

Si possono eseguire diverse ripetizioni del procedimento.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo dell'apprendimento: fornire ai partecipanti una semplice tecnica di mindfulness per migliorare la concentrazione, gestire lo stress e promuovere la consapevolezza di sé.

Obiettivi specifici

- Al termine dell'attività, i partecipanti saranno in grado di descrivere il legame tra la respirazione e la regolazione delle emozioni.
- I partecipanti si eserciteranno e dimostreranno la capacità di concentrarsi sul proprio respiro per almeno 3 minuti senza distrazioni.
- I partecipanti rifletteranno sul loro stato emotivo prima e dopo l'esercizio per identificare i cambiamenti nello stress o nella tensione.



Descrizione

Introduzione (3 minuti)

Il facilitatore introduce l'esercizio spiegando come concentrarsi sulla respirazione possa aiutare a calmare la mente e il corpo. Ricorda che questa tecnica è particolarmente utile quando i partecipanti si sentono sopraffatti o distratti.

Impostazione della scenario (2-3 minuti)

I partecipanti si siedono a un tavolo o a una scrivania, appoggiano entrambe le mani sulla superficie, chiudono gli occhi e rilassano le spalle. L'educatore imposta un timer per 3 minuti.

Focus guidato (2-3 minuti)

I partecipanti si concentrano interamente sulla sensazione del respiro, sentendo l'aria che entra nel naso, riempie i polmoni e lascia il corpo.

Incoraggiateli a notare eventuali tensioni nel corpo e a rilasciarle a ogni espirazione.

Chiusura dell'esercizio

Al termine del tempo, i partecipanti sono invitati ad aprire gli occhi e a riflettere in silenzio per un momento su come si sentono.

Chiedere facoltativamente ai partecipanti di condividere le loro esperienze in una o due parole.



Preparazione

Per i facilitatori

- Preparare un timer o un brano audio rilassante (se utilizzato).
- Se necessario, preparate a una dimostrazione della corretta tecnica di respirazione.

Per i partecipanti

- I partecipanti devono essere pronti a provare l'esercizio senza giudicare.

7.2 Attività 2: Diario terapeutico



Materiali necessari



Diari o quaderni



Penne o matite



Uno spazio di scrittura confortevole



Età del gruppo di riferimento

15-20 anni



Durata

10-15 minuti*

** al giorno, almeno per una settimana.*



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: incoraggiare l'intelligenza emotiva e l'auto-riflessione fornendo uno sbocco strutturato per esprimere ed elaborare pensieri e sentimenti.

Obiettivi specifici

- Alla fine dell'attività, i partecipanti identificheranno ed esprimeranno almeno un'esperienza impegnativa o gratificante attraverso un diario.
- I partecipanti esploreranno e articoleranno le loro emozioni, ottenendo una maggiore comprensione dei loro processi interni.
- I partecipanti si impegneranno a praticare un diario giornaliero o settimanale per migliorare la chiarezza emotiva a lungo termine.



Descrizione

Introduzione (3-5 minuti)

L'educatore introduce il concetto di diario come strumento personale e riservato per elaborare pensieri ed emozioni. Sottolinea che non esiste un modo giusto o sbagliato di scrivere un diario: si tratta di un'espressione personale.

Prompt di scrittura (facoltativo, 2-3 minuti)

Offrire un punto di partenza per i partecipanti che non sanno da dove cominciare, ad esempio:

- “Qual è una cosa che ti è passata per la testa ultimamente?”.
- “Descrivi un momento della giornata di oggi che ti ha fatto sentire orgoglioso o turbato”.
- “Scrivi una lettera a qualcuno che ti ha ispirato o fatto sentire frustrato.

Tempo di scrittura tranquillo (10 minuti)

I partecipanti trascorrono 10 minuti scrivendo senza interruzioni. Incoraggiateli a scrivere ininterrottamente, anche se l'attività sembra non strutturata. Rassicurateli che questo è il loro spazio personale e che non devono condividerlo se non lo desiderano.

Riflessione facoltativa

I partecipanti possono condividere volontariamente un tema generale o un estratto del loro diario. Questa fase deve essere gestita con attenzione per mantenere la privacy.

Incoraggiamento per la pratica quotidiana

Gli educatori motivano i partecipanti a continuare a scrivere il diario a casa, sottolineandone i benefici a lungo termine per la riduzione dello stress e il benessere emotivo.



Preparazione

Per i facilitatori

- Sottolineare che il diario è privato e che i partecipanti sono liberi di esprimersi senza giudizio.

Per i partecipanti

- Avere la mente aperta per esplorare i propri pensieri in modo onesto senza preoccuparsi della struttura o della grammatica.
- Avere un programma di diario: I giovani dovrebbero considerare di dedicare un tempo regolare a questo esercizio (quotidiano o settimanale), che aiuti a sviluppare l'abitudine alla riflessione.

7.3 Attività 3: Visualizzazione del giorno



Materials Needed



Carta



Penne



Uno spazio tranquillo per la visualizzazione



Età del gruppo di riferimento

12-20 anni



Durata

15-20 minuti*

** ripetutamente per più giorni di seguito*



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo dell'apprendimento: promuovere il pensiero positivo e la preparazione mentale aiutando i partecipanti a visualizzare una giornata produttiva e soddisfacente.

Obiettivi specifici

- Alla fine dell'attività, i partecipanti saranno in grado di articolare un obiettivo specifico o un momento saliente della loro giornata.
- I partecipanti dimostreranno la capacità di visualizzare mentalmente la loro giornata ideale.
- I partecipanti stabiliranno un momento specifico da dedicare abitualmente alla visualizzazione positiva per migliorare la concentrazione e ridurre l'ansia.



Descrizione

Introduzione (2-3 minuti)

L'educatore spiega il potere della visualizzazione come prova mentale che aiuta a dare un tono positivo alla giornata. I partecipanti sono incoraggiati a immaginare la loro giornata ideale nei dettagli, concentrandosi sia sui compiti che sulle emozioni.

Visualizzazione guidata (5-10 minuti)

I partecipanti chiudono gli occhi e fanno alcuni respiri profondi per concentrarsi. L'educatore li guida attraverso suggerimenti quali:

- “Immaginatevi al risveglio con la sensazione di essere riposati e pronti per la giornata. Come vi sembrerebbe?”.
- “Visualizzate voi stessi mentre superate qualsiasi sfida con fiducia”.
- “Immaginate la parte più emozionante o gratificante della vostra giornata”.

Diario (5-10 minuti)

Dopo la visualizzazione, i partecipanti devono scrivere una breve descrizione della loro visualizzazione o possono disegnarla. Possono anche scrivere una descrizione della loro giornata ideale o una cosa che non vedono l'ora di fare.

Riflessione conclusiva

I partecipanti condividono (se si sentono a proprio agio) una parola o una frase che descrive come si sentono riguardo alla giornata che li attende.

Incoraggiamento alla pratica quotidiana

L'educatore suggerisce di praticare la visualizzazione ogni mattina per stabilire una routine quotidiana positiva.



Preparazione

Per i facilitatori

- Preparare suggerimenti facoltativi per aiutare i mentee a concentrarsi sugli elementi positivi.
- I facilitatori devono esercitarsi a condurre gli esercizi di visualizzazione, mantenendo una guida semplice e incoraggiando immagini positive e orientate agli obiettivi.

Per i partecipanti

- Alcuni partecipanti potrebbero preferire scrivere i loro obiettivi o risultati visualizzati dopo l'esercizio, rafforzando l'immaginazione mentale.

7.4 Attività 4: Respirazione controllata per l'ansia



Materiali necessari



Musica di sottofondo rilassante

Opzionale



Età del gruppo di riferimento

12-16 anni



Durata

15-20 minuti*

* (o a secondo della necessità)



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo dell'apprendimento: insegnare ai partecipanti una tecnica pratica di respirazione per alleviare l'ansia e migliorare l'autoregolazione emotiva.

Obiettivi specifici

- Al termine dell'attività, i partecipanti praticheranno esercizi di respirazione controllata per gestire efficacemente l'ansia.
- I partecipanti individueranno almeno una situazione in cui possono applicare la tecnica di respirazione nella loro vita quotidiana.
- I partecipanti descriveranno gli effetti fisici ed emotivi della respirazione controllata sui loro livelli di stress.



Descrizione

Introduzione (1-2 minuti)

Il facilitatore dimostra la tecnica, spiegando ogni fase.

Fasi: (2-3 minuti)

1. I partecipanti inspirano per 3 secondi, trattengono il respiro per 3 secondi e poi espirano lentamente per 6 secondi.
2. Poi inspirano per 3 secondi, trattengono il respiro, tendono le spalle e i muscoli addominali per 6 secondi prima di espirare lentamente.

3. Il ciclo si ripete almeno 5 volte (se necessario per più volte), concentrandosi sul rilascio della tensione a ogni espirazione.

Riflessione (2-5 minuti)

Gli educatori invitano i partecipanti a descrivere come si sentono dopo.

Adattamento (facoltativo)

I partecipanti possono esercitarsi da sdraiati per un rilassamento più profondo o combinare l'esercizio con musica rilassante.



Preparazione

Per i facilitatori

- Sottolineare l'importanza di una respirazione lenta e controllata.
- Essere pronti ad assistere i partecipanti che hanno difficoltà a seguire i tempi.

Per i partecipanti

- I partecipanti devono essere consapevoli che potrebbero provare sensazioni sconosciute (come la tensione muscolare), il che è normale.
- I partecipanti dovranno indossare abiti comodi che consentano il libero movimento delle spalle e dell'addome.
- I partecipanti devono sapere che l'apprendimento della respirazione controllata richiede pratica e che è normale se all'inizio provano una sensazione insolita.

7.5 Attività 5: Tecnica STOPP



Materials Needed



Dispensa STOPP o istruzioni scritte

Facoltative



Età del gruppo di riferimento

15-20 anni



Durata

15-20 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo dell'apprendimento: fornire ai partecipanti un metodo strutturato per gestire le emozioni intense e migliorare il processo decisionale in situazioni di stress.

Obiettivi specifici

- Al termine dell'attività, i partecipanti saranno in grado di ricordare e spiegare le cinque fasi della tecnica STOPP.
- I partecipanti dimostreranno la capacità di applicare lo STOPP in uno scenario di ruolo, identificando le proprie emozioni e selezionando una risposta appropriata.
- I partecipanti creeranno un piano personale per utilizzare la tecnica STOPP in una situazione di vita reale.



Descrizione

Introduzione (1-2 minuti)

L'educatore introduce l'acronimo STOPP, spiegando che si tratta di una tecnica rapida e praticabile per riprendere il controllo nei momenti più emotivi. Fornisce esempi di quando STOPP può essere utile, ad esempio durante le discussioni o prima di prendere decisioni importanti.

Esercitazione passo dopo passo: (5-10 minuti)

1. S (Stop): Fermarsi immediatamente quando ci si sente sopraffatti. L'educatore incoraggia i partecipanti a notare quando stanno per agire impulsivamente.

2. T (Take a Breath): Respirare profondamente, concentrandosi unicamente sulla sensazione fisica del respiro per creare uno spazio tra la reazione e la risposta.
3. O (Observe): Riflettere su pensieri e reazioni. Su cosa si concentra l'attenzione? Chiedersi: "Che cosa sto provando? Cosa mi ha scatenato?".
4. P (Pull Back): Acquisire una prospettiva ponendo domande come: "Qual è un altro modo di vedere questa situazione?" oppure "È un dato di fatto o è solo la mia interpretazione?" o "Quanto è importante?".
5. P (Practice What Works- Proceed): Decidere la migliore linea d'azione e intraprenderla. "Qual è la cosa migliore da fare in questo momento?".

Scenari di Role-Playing (5-10 minuti)

I partecipanti si esercitano a usare lo STOPP in scenari di gruppo (ad esempio, qualcuno che salta la fila, prendere un brutto voto) per provare ad applicare la tecnica sotto pressione.

Discussione (2-5)

I partecipanti condividono gli spunti emersi dal role-playing o descrivono situazioni in cui STOPP potrebbe aiutarli in futuro.

Strumenti

Fornire una dispensa stampata o digitale che riassume lo STOPP per future consultazioni. Incoraggiare i partecipanti ad usarla regolarmente per farci l'abitudine.



Preparazione

Per i facilitatori

- Fornite spiegazioni chiare ed esempi per ogni fase.
- Preparare semplici scenari rilevanti per la vita dei partecipanti per il role-playing.
- Essere disponibili a guidare i partecipanti durante la pratica e a incoraggiare le domande.

For Participants

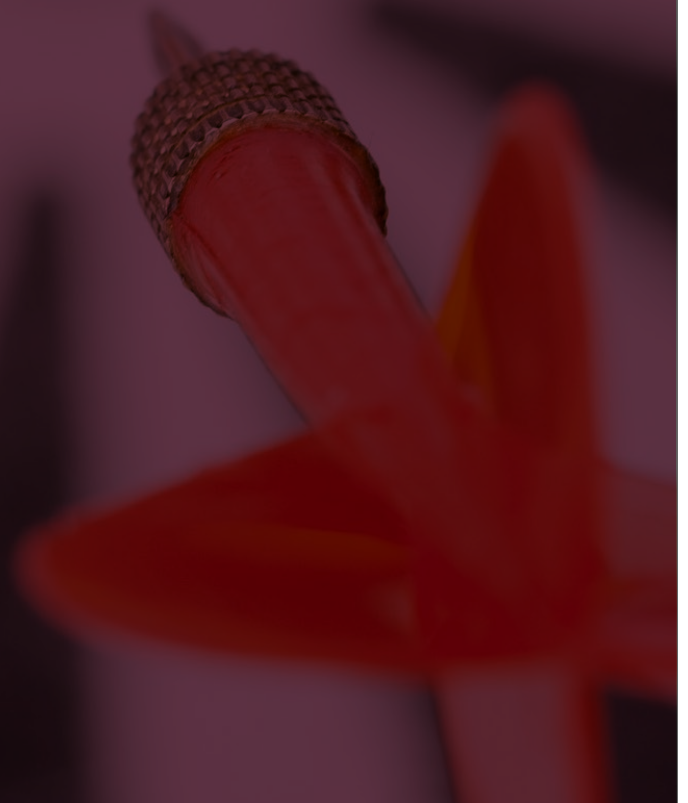
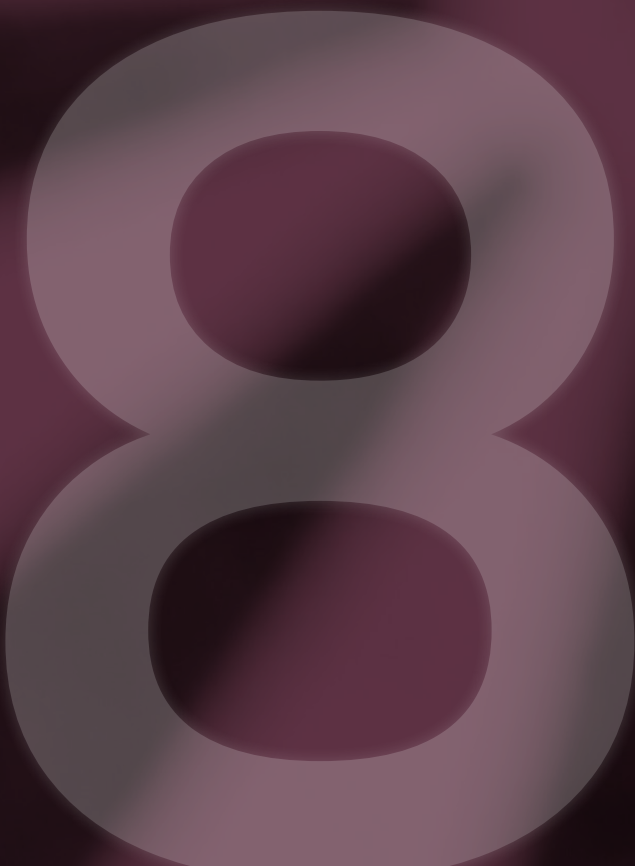
- I partecipanti possono pensare a situazioni che tipicamente portano a fermare le emozioni, in modo da avere alcuni esempi "reali" in cui potrebbero applicare lo STOPP.
- I partecipanti devono essere aperti a provare esercizi di ruolo, che all'inizio possono risultare scomodi ma che sono fondamentali per apprendere efficacemente i passi dello STOPP.



STRONGER
YOUTH

Autore: Aneta Vodičková (PELICAN)

Definizione degli obiettivi



8. Definizione degli obiettivi

8.1 Attività 1: Vision board



Materiali necessari



Riviste [...]

Riviste, giornali,
immagini
stampate, ecc.



Colla



Markers, pens



Forbici



Carta grande [...]

Carta grande,
cartellone o
strumenti digitali (ad
esempio, Canva).



Età del gruppo di riferimento

12-18 anni



Durata

45-60 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Lo scopo generale dell'attività è **aiutare i partecipanti ad articolare i propri obiettivi e le proprie aspirazioni creando una rappresentazione visiva, stimolando la motivazione e promuovendo la creatività.**

Obiettivi specifici

- Al termine dell'attività, i partecipanti saranno in grado di identificare almeno tre obiettivi chiave in diverse aree della vita (ad esempio, istruzione, salute, carriera).
- I partecipanti dimostreranno la loro capacità di esprimere visivamente le aspirazioni completando una vision board personalizzata.
- I partecipanti capiranno come la visualizzazione dei propri obiettivi possa migliorare la concentrazione e la motivazione.



Descrizione

Introduzione (3 minuti)

Il mentore spiega il concetto di vision board per trarre ispirazione.

Brainstorming degli obiettivi (5-10 minuti)

I partecipanti elencano i loro obiettivi in categorie quali istruzione, relazioni, carriera, salute e viaggi.

Raccolta di immagini e parole (20-30 minuti)

I partecipanti cercano immagini, parole o citazioni che rappresentino le loro aspirazioni. Se si preferisce, è possibile disegnare o scrivere gli elementi selezionati.

Assemblaggio della Vision Board (10-20 minuti)

I partecipanti dispongono gli elementi raccolti su una lavagna o su un foglio di carta, raggruppando gli obiettivi simili. Successivamente, aggiungono didascalie o affermazioni per chiarire il significato delle immagini.

Visualizzazione delle lavagne

Incoraggiare i partecipanti a collocare le loro lavagne in un luogo dove possano vederle quotidianamente per rimanere ispirati e concentrati.



Preparazione

Per i facilitatori

- Siate pronti ad aiutare i partecipanti a chiarire i loro obiettivi se non sono sicuri.

Per i partecipanti

- I mentori possono creare un esempio di vision board per dimostrare il processo.
- Gli allievi possono pensare in anticipo agli obiettivi e ai sogni personali.

8.2 Attività 2: Lista dei desideri



Materiale necessari



Carta



Penne, pennarelli o pastelli



Età del gruppo di riferimento

12-18 anni



Durata

30-40 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

L'attività mira a **incoraggiare il pensiero a lungo termine, a promuovere una mentalità di crescita e a ispirare i partecipanti a compiere passi concreti verso il raggiungimento delle loro aspirazioni di vita.**

Obiettivi specifici

- Al termine dell'attività, i partecipanti saranno in grado di elencare almeno cinque obiettivi significativi per il loro futuro a breve o a lungo termine.
- I partecipanti si eserciteranno a suddividere le aspirazioni di vita in passi realistici e attuabili.
- I partecipanti miglioreranno le capacità di autoriflessione classificando e dando priorità ai propri obiettivi.



Descrizione

Introduzione (3-5 minuti)

Il mentore introduce il concetto di lista delle cose da fare, spiegando come questa aiuti i partecipanti a sognare in grande e a compiere passi concreti verso questi sogni.

Creazione dell'elenco (10-15 minuti)

I partecipanti elencano le esperienze, le competenze o i risultati che desiderano ottenere nella loro vita (ad esempio, imparare a suonare la chitarra, visitare Parigi, aprire un blog).

Facoltativo: Suddividere in obiettivi a breve termine (1 anno) e a lungo termine (tutta la vita).

Illustrare i sogni (15-20 minuti)

I partecipanti decorano i loro elenchi con disegni o simboli per renderli visivamente accattivanti.

Riflessione e condivisione (3-5 minuti)

I partecipanti condividono uno o due elementi con il gruppo per incoraggiarli e responsabilizzarli.

Rivedere gli obiettivi

Incoraggiate i partecipanti a rivedere annualmente i loro elenchi per verificare i progressi e aggiornare gli obiettivi.



Preparazione

Per i facilitatori

- Guidare i mentee a trovare un equilibrio tra realismo e aspirazione nei loro obiettivi.

Per i partecipanti

- Siate aperti a rivedere e perfezionare gli elenchi nel tempo.

8.3 Attività 3: Dove vi vedete tra 5 e 10 anni?



Materiale necessario



Carta



Penne



Dispositivi digitali per le presentazioni

Opzionale



Età del gruppo di riferimento

14-20 anni



Durata

45 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Questa attività mira a **promuovere un pensiero orientato al futuro** e a **fornire ai partecipanti un quadro di riferimento per allineare le loro azioni attuali con gli obiettivi a lungo termine**.

Obiettivi specifici

- Al termine dell'attività, i partecipanti descriveranno il loro stile di vita, la loro carriera e i loro risultati personali immaginati tra 5 e 10 anni.
- I partecipanti delineeranno almeno due passi concreti che possono compiere nel presente per allinearsi al loro futuro immaginato.
- I partecipanti acquisiranno fiducia nella definizione di obiettivi a lungo termine e nella visualizzazione di una traiettoria di vita positiva.



Descrizione

Introduzione (2-3 minuti)

Il mentore spiega l'importanza di immaginare il futuro per fissare obiettivi chiari.

Visualizzazione guidata (5-10 minuti)

I partecipanti chiudono gli occhi e immaginano la loro vita tra 5 e 10 anni, considerando dettagli come la carriera, le relazioni, gli hobby e lo stile di vita.

Pianificazione e scrittura (5-10 minuti)

Dopo la visualizzazione, i partecipanti creano una descrizione scritta o una rappresentazione visiva del futuro immaginato. Includere i passi specifici o le pietre miliari necessarie per raggiungere questa visione.

Presentazione (facoltativa)

I partecipanti condividono la loro visione futura con il gruppo in una breve presentazione.



Preparazione

Per i facilitatori

- Fornire suggerimenti per guidare la visualizzazione (ad esempio, "Com'è la tua casa? Con chi passi il tempo?").

Per i partecipanti

- I giovani possono pensare ai valori e agli interessi personali come base per i loro obiettivi futuri.
- Siate aperti al feedback costruttivo durante la condivisione.

8.4 Attività 4: Analisi SWOT personale



Materiali necessari



Fogli divisi in quattro quadranti



Penne o pennarelli



Età del gruppo di riferimento

15-20 anni



Durata

30-55 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Lo scopo di questa attività è **aiutare i partecipanti a sviluppare l'autoconsapevolezza, a identificare i punti di forza e di debolezza personali e a imparare a capitalizzare le opportunità mitigando le minacce.**

Obiettivi specifici

- Al termine dell'attività, i partecipanti identificheranno almeno tre punti di forza e tre punti di debolezza di se stessi.
- I partecipanti elencheranno due opportunità che possono sfruttare e due sfide che devono affrontare per raggiungere i loro obiettivi.
- I partecipanti creeranno un obiettivo perseguibile e svilupperanno un piano di base per utilizzare le loro intuizioni SWOT per la crescita personale.



Descrizione

Introduzione (3-5 minuti)

Il mentore spiega il quadro SWOT e il suo valore nella definizione degli obiettivi. È uno strumento strategico utilizzato per valutare fattori personali, organizzativi o situazionali per comprendere le circostanze attuali e prendere decisioni consapevoli. Il quadro SWOT fornisce un approccio chiaro e strutturato all'autovalutazione, aiutando le persone a creare obiettivi raggiungibili e realistici.

Analisi dei quadranti: (20-30 minuti)

1. Punti di forza: identificare le capacità, i talenti e le qualità.
2. Punti deboli: Riconoscere le aree da migliorare.
3. Opportunità: Evidenziare i fattori esterni che possono aiutare (ad esempio, risorse, mentori).
4. Minacce: Considerare le sfide o gli ostacoli al successo.

Riflessione (5-10 minuti)

I partecipanti riflettono su come sfruttare i punti di forza e le opportunità affrontando al contempo le debolezze e le minacce.

Piano d'azione (5-10 minuti)

I partecipanti scrivono un obiettivo basato sulla loro analisi e delineano i passi per raggiungerlo.



Preparazione

Per i facilitatori

- Creare e condividere un esempio di analisi SWOT per chiarire il processo.
- Incoraggiare i mentee a concentrarsi su onestà ed equilibrio.

Per i partecipanti

- Riflettere sulle caratteristiche personali e sulle circostanze esterne prima di iniziare.
- Siate aperti a discutere i risultati con i colleghi o con i mentori per ottenere ulteriori approfondimenti.



STRONGER
YOUTH

Autore: Aneta Vodičková (PELICAN)

Sviluppo personale



9. Sviluppo personale

9.1 Activity 1: 30 Days Challenge



Materiali necessari



Diario o tracker delle abitudini

(potete crearne di vostre o utilizzare un modello)



Un elenco di idee di possibili abitudini

(facoltativo, per un brainstorming)



Età del gruppo di riferimento

14-20 anni



Durata

15-30 minuti*

* al giorno per 30 giorni



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: coltivare l'autodisciplina, la perseveranza e la capacità di formare abitudini positive attraverso una pratica quotidiana costante.

Obiettivi specifici

- **Sviluppare l'autodisciplina** - i partecipanti svilupperanno la capacità di svolgere regolarmente l'attività scelta e di costruire un'abitudine positiva.
- **Perseveranza e costanza** - impareranno a superare gli ostacoli e a continuare a sfidare se stessi nonostante le cadute.
- **Promuovere la responsabilità personale** - impareranno ad assumersi la responsabilità del proprio sviluppo e ad essere consapevoli dei propri progressi.



Descrizione

Introduzione (2-5 minuti)

La **Sfida dei 30 giorni** è un modo efficace per costruire un'abitudine positiva che può migliorare la vostra vita dedicando solo 15-30 minuti al giorno a un'attività scelta. Il successo inizia con la scelta di un'abitudine gestibile e realistica: piccoli passi portano a grandi cambiamenti nel tempo. La costanza è fondamentale; anche nei giorni più impegnativi, pochi minuti di impegno permettono l'avanzamento. Anche la flessibilità è importante: la vita è imprevedibile, quindi

se si salta un giorno, è sufficiente riprendere da dove si è interrotto senza scoraggiarsi. Condividere l'obiettivo con un amico o un familiare che vi sostiene può fornire motivazione e responsabilità, rendendo il vostro percorso ancora più gratificante.

Scegliere un'abitudine (5-10 minuti)

Pensate a un'area della vostra vita che volete migliorare. Può trattarsi di: Salute fisica (esercizio fisico quotidiano, bere più acqua...), Salute mentale (meditazione, scrivere un diario, praticare la gratitudine...), Abilità (imparare una lingua, disegnare, fare coding o leggere...), Produttività (svegliarsi presto, organizzare la giornata, studiare con costanza...). Siate specifici sulla vostra abitudine: invece di "fare esercizio", dite "praticare una routine di yoga di 10 minuti ogni mattina". Fate un piano specifico.

Stabilite un impegno di tempo (5-10 minuti)

Decidete quanto tempo potete dedicare ogni giorno (ad esempio, 5-30 minuti). Programmate l'attività abitudinaria alla stessa ora ogni giorno per farla diventare parte della vostra routine.

Tracciare i progressi (5-10 minuti al giorno)

Create o stampate un quaderno delle abitudini: scrivete i giorni del mese in alto e la vostra abitudine sul lato. Spuntate ogni giorno quando riuscite a completare l'abitudine.

- Opzionalmente, scrivete un diario della vostra esperienza: Scrivete come vi sentite dopo aver completato l'attività. Riflettete sulle sfide che avete affrontato quel giorno.
- Check-in settimanale: alla fine di ogni settimana guardate i vostri progressi e riflettete se avete completato l'attività ogni giorno e, in caso contrario, sul perché non l'avete fatto. Potete riflettere sulle sfide e individuare le soluzioni.

Valutazione (10-15 minuti)

Valutare l'impatto: Come vi sentite dopo 30 giorni? Quali cambiamenti positivi avete notato nella vostra vita? Dopo di che, decidete i passi successivi: continuerete con quest' abitudine?



Preparazione

Per i facilitatori

- Fornire esempi di abitudini e di come strutturare il tempo per portarle avanti.
- Offrire un modello di tracker delle abitudini.

9.2 Attività 2: Mappa di autoscoperta



Materiali necessari



Cartelloni



Penne e matite colorate, pennarelli o evidenziatori



Età del gruppo di riferimento

12-20 anni



Durata

30-45 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: l'attività della Mappa di auto-scoperta mira ad aiutare i partecipanti a sviluppare una comprensione più profonda di se stessi, esplorando la propria identità, i valori, le passioni, i punti di forza e le aree di crescita. Questo esercizio di riflessione favorisce l'autoconsapevolezza, la chiarezza e la capacità di definire gli obiettivi, consentendo agli individui di allineare le proprie azioni con le aspirazioni e i valori personali.

Obiettivi:

- **Consapevolezza di sé:** Incoraggiare i partecipanti a riflettere sulle loro caratteristiche uniche, come punti di forza, valori e interessi.
- **Identificazione degli obiettivi:** Aiutare i partecipanti a riconoscere sogni e ambizioni per guidare le loro decisioni future.
- **Mentalità di crescita:** Consentire agli individui di riconoscere le sfide e le aree di miglioramento come opportunità di sviluppo.
- **Comprensione olistica:** Fornire ai partecipanti un metodo strutturato per visualizzare le diverse sfaccettature della loro identità, evidenziando le interconnessioni e i modelli.
- **Motivazione al cambiamento:** Ispirare i partecipanti ad agire sulla base delle intuizioni acquisite, migliorando le aree che desiderano sviluppare e celebrando i propri punti di forza.



Descrizione

Introduzione (2-5 minuti)

La **Mappa di autoscoperta** è un'attività entusiasmante progettata per aiutarvi a esplorare

la vostra unica identità, i vostri valori, le vostre passioni e i vostri obiettivi. Organizzando visivamente i vostri pensieri, otterrete un quadro più chiaro dei vostri punti di forza, interessi e aree di crescita. Questo esercizio non serve per ottenere le “risposte giuste”, ma per riflettere su chi siete e su cosa volete concentrarvi durante la vostra crescita.

Impostare la mappa di sé (5-10 minuti)

Prendete un foglio e disegnate un grande cerchio al centro. All'interno di questo cerchio, scrivete la parola “ME”. Questo rappresenta la vostra identità centrale. Intorno a questo cerchio centrale, disegnate cerchi più piccoli o sezioni che si diramano verso l'esterno. Etichettate ciascuna di queste aree circostanti con le seguenti categorie: Interessi (hobby, argomenti, attività), Competenze (talenti o abilità), Valori (principi o credenze), Punti di forza (qualità e caratteristiche che vi fanno sentire sicuri), Sogni (ambizioni o obiettivi), Sfide (ostacoli).

Compilazione della mappa (15-20 minuti)

Per ogni categoria, fate un brainstorming e scrivete parole, frasi o disegnate immagini che vi rappresentano.

Riflettere sulla propria mappa (5-10 minuti al giorno)

Dedicate qualche minuto alla revisione della mappa completata. Cercate modelli o collegamenti:

- I vostri punti di forza vi aiutano a realizzare i vostri sogni?
- Le vostre sfide coincidono con le aree che volete migliorare?
- Utilizzate evidenziatori o pennarelli per sottolineare le aree che ritenete più importanti o stimolanti, come i punti di forza da celebrare o le sfide da affrontare.

Piano di crescita

Scegliete dalla mappa una o due aree che vorreste migliorare o approfondire. Scrivete un breve piano d'azione sotto la mappa per guidare i vostri prossimi passi.

Conclusione (10-15 minuti)

La Mappa di autoscoperta è uno strumento che vi aiuta a rimanere in contatto con le vostre passioni e a guidare la vostra crescita. Dopo un po' di tempo, potete tornare alla mappa e riflettere se vi state muovendo verso i vostri obiettivi e le vostre ambizioni. I partecipanti possono condividere le loro mappe e discutere.



Preparazione

Per i facilitatori

- Preparazione dei materiali - fornire cartelloni, penne colorate, pennarelli, ecc.
- Ricordare ai partecipanti che la mappa è per uso personale e per riflettere; devono condividerla solo se si sentono a proprio agio.

9.3 Attività 3: Diario della gratitudine



Materiali necessari



Diario o quaderno



Penne o pennarelli



Età del gruppo di riferimento

12-20 anni



Durata

5-10 minuti*

* al giorno (almeno per 2 settimane)



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo didattico: aiutare gli adolescenti a coltivare una mentalità positiva, ad aumentare la consapevolezza dei piccoli gesti quotidiani e a sviluppare un'abitudine costante alla consapevolezza e alla gratitudine.

Obiettivi:

- Riconoscere e apprezzare gli aspetti positivi della vita quotidiana.
- Migliorare il benessere emotivo attraverso una riflessione regolare.
- Sviluppare un approccio consapevole per identificare e valorizzare le piccole gioie e le esperienze significative.



Descrizione

Introduzione (2-5 minuti)

La gratitudine è uno strumento potente per spostare l'attenzione da ciò che manca a ciò che è già in abbondanza nella vita. Tenere un diario della gratitudine è un esercizio semplice ma trasformativo. Annotando quotidianamente ciò per cui si è grati, si può migliorare l'umore, rafforzare il senso di benessere e coltivare la resilienza.

Riflessione quotidiana (5-10 minuti)

Utilizzate un quaderno o un diario dedicato a questa pratica. Scrivete la data in cima a ogni annotazione. Dedicate 5-10 minuti alla fine di ogni giornata a riflettere su tre cose per cui

siete grati. Siate specifici e concentratevi sui momenti significativi, non importa quanto piccoli.

- Esempi: “Una buona conversazione con un amico”, “Il rumore della pioggia questa mattina” o “Godermi il mio pasto preferito”.
- Prompts: Cosa mi ha fatto sorridere oggi? Per chi o cosa sono grato nella mia vita in questo momento? Qual è una cosa che è andata meglio del previsto oggi?

Riflessione di fine settimana (5-10 minuti)

Nel fine settimana, rivedete le voci della settimana. Cercate temi ricorrenti o sorprese in ciò per cui siete grati. Riflettete su come la pratica della gratitudine abbia influenzato il vostro umore e la vostra prospettiva.

Conclusione (10-15 minuti)

La Mappa di autoscoperta è uno strumento che vi aiuta a rimanere in contatto con le vostre passioni e a guidare la vostra crescita. Dopo un po' di tempo, potete tornare alla mappa e riflettere se vi state muovendo verso i vostri obiettivi e le vostre ambizioni. I partecipanti possono condividere le loro mappe e discutere.



Preparazione

Per i facilitatori

- Incoraggiate la costanza controllando i progressi dei partecipanti e offrendo gentili promemoria.

9.4 Attività 4: Sessione di feedback



Materiale necessario



Modelli di richiesta di feedback

(opzionale)



Quaderni o fogli

per la riflessione



Età del gruppo di riferimento

15-20 anni



Durata

20-30 minuti

per la raccolta di feedback e la riflessione



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: sviluppare l'autoconsapevolezza, migliorare le competenze personali e adottare una mentalità di crescita comprendendo come gli altri percepiscono i vostri punti di forza e le aree di miglioramento.

Obiettivi

- Imparate a richiedere e ad accettare con educazione un feedback costruttivo.
- Identificare i punti di forza e di debolezza da prospettive esterne.
- Sviluppare azioni concrete per la crescita personale e professionale sulla base del feedback.
- Coltivare la gratitudine e costruire relazioni più forti attraverso il riconoscimento dei feedback.



Descrizione

Introduzione (2-5 minuti)

Il feedback è uno strumento prezioso per la crescita personale e professionale. A volte gli altri notano punti di forza e opportunità di miglioramento che noi stessi non vediamo. Cercando e riflettendo sul feedback, si ottengono nuove prospettive e spunti di riflessione. Questa attività vi guiderà passo dopo passo nel richiedere un feedback, nell'elaborarlo in modo costruttivo e nell'utilizzarlo come base per la crescita.

Preparatevi a richiedere un feedback (2-5 minuti)

Pensate a 2-3 persone che vi conoscono bene e che possono fornirvi spunti onesti e costruttivi.

Si può trattare di un amico **fidato**, di un familiare, di un insegnante o di un mentore.

Scegliere l'obiettivo (5-10 minuti)

Riflettete sulle aree della vostra vita o della vostra personalità per le quali desiderate un feedback (ad esempio, capacità di comunicazione, gestione dello stress, lavoro di squadra, abitudini di studio).

Richiesta di feedback (10-15 minuti)

È possibile fornire un modello scritto con domande specifiche per aiutare gli altri (ad esempio, "Quali pensi siano i miei maggiori punti di forza?" o "Come pensi che io gestisca le sfide o le battute d'arresto?"). Quando si riceve un feedback, ascoltare attivamente senza interrompere o mettersi sulla difensiva e se qualcosa non è chiaro, ma al contrario chiedere chiarimenti.

Riflettere sul feedback (5-10 minuti)

Scrivete i feedback ricevuti sul vostro quaderno. Cercate temi ricorrenti tra i feedback di persone diverse.

Identificare i passi da compiere per migliorare le aree evidenziate dal feedback: potete concentrarvi su una o due aree per creare un piano d'azione per la crescita e il miglioramento personale.



Preparazione

Per i facilitatori

- Spiegare cos'è il feedback costruttivo e come si differenzia dalla critica.
- Incoraggiare i partecipanti a mantenere una mente aperta e a concentrarsi sulla crescita.
- Sottolineare l'importanza della riservatezza e del rispetto durante l'attività.

Per i partecipanti

- Riflettete sulle qualità o sulle competenze che vorreste migliorare.
- Siate pronti ad ascoltare ed elaborare il feedback in modo costruttivo, anche se evidenzia aree di miglioramento.

Autore: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Gestione del tempo



10. Gestione del tempo

10.1 Attività 1: Sfida di monitoraggio del tempo



Materials Needed



Fogli stampabili per la registrazione del tempo o un taccuino



Penne o pennarelli



Timer o cronometro
(opzionale)



Età del gruppo di riferimento
14-20 anni



Durata
15-30 minuti*

* al giorno per 7 giorni



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: Acquisire una comprensione dettagliata del modo in cui il tempo viene speso durante la giornata, identificando modelli e opportunità di miglioramento.

Obiettivi

- Acquisire consapevolezza delle abitudini e delle routine quotidiane.
- Riconoscere le attività che fanno perdere tempo e le inefficienze.
- Creare le basi per un'agenda intenzionale e produttiva.



Descrizione

Introduzione (5-10 minuti)

Il tempo è una delle risorse più preziose, ma spesso non siamo consapevoli di come viene speso. La sfida del Time Tracking aiuta i partecipanti a registrare le loro attività per identificare i momenti produttivi, le distrazioni e le opportunità di crescita. Questa fase è fondamentale

per sviluppare routine intenzionali.

Fase 1: Preparare lo scenario

Iniziate preparando un semplice foglio di registrazione del tempo con colonne per:

- **Attività:** Cosa avete fatto.
- **Ora di inizio/fine:** l'ora in cui è iniziata e terminata l'attività.
- **Categoria:** Raggruppare le attività in categorie come lavoro, studio, relax, faccende domestiche o social media.
- **Note:** Includere osservazioni come “mi sono sentito entusiasta” o “mi sono distratto”.

Step 2: Daily Tracking (15–30 minutes daily)

1. Iniziate dal momento in cui vi svegliate. Registrate ogni attività, compresi i pasti, l'uso del telefono o fare il pendolare.
2. Siate onesti e scrupolosi. Per esempio:
 - o 8:00–8:15: Colazione
 - o 8:15–8:45: Navigare su Instagram (nota: “distrazione non pianificata”)
3. Evitate di esprimere giudizi sulle vostre scelte; l'obiettivo è la consapevolezza, non la perfezione.

Fase 3: Riflessione e revisione settimanale (30 minuti)

Alla fine della settimana, analizzate i vostri diari:

- **Identificare le attività ad alto valore:** Attività che si allineano con gli obiettivi personali (ad esempio, studiare per un esame, fare esercizio fisico).
- **Evidenziare le perdite di tempo:** Distrazioni ricorrenti o attività con un basso ritorno sull'investimento.
- **Notate i picchi di produttività:** I momenti della giornata in cui si è più concentrati ed efficienti.

Risultato

Sulla base delle vostre osservazioni, elaborate un piano per collocare nuovamente il tempo dalle attività a basso valore a quelle ad alto valore. Stabilite obiettivi specifici e misurabili, ad esempio ridurre l'uso dei social media di 30 minuti al giorno.



Preparazione

Preparazione per i facilitatori

- Fornire ai partecipanti esempi di diari per capire come tenere traccia delle attività in modo efficace.
- Condividere le intuizioni su ricorrenti attività perditempo e le strategie per superarle.

Per i partecipanti

- Preparatevi a tenere traccia di ogni attività in modo costante durante la giornata.
- Affrontate l'esercizio con curiosità e apertura, evitando l'autocritica.

10.2 Attività 2: La matrice delle priorità



Materiali necessari



Modelli stampabili della Matrice di Eisenhower o cartelloni



Pennarelli, penne o matite



Età del gruppo di riferimento

14-20 anni



Durata

45-60 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: Padroneggiare la definizione delle priorità dei compiti utilizzando la Matrice di Eisenhower, concentrandosi sul successo a lungo termine piuttosto che sull'urgenza a breve termine.

Obiettivi:

- Capire la differenza tra urgenza e importanza.
- Utilizzate un metodo strutturato per stabilire le priorità dei compiti giornalieri e settimanali.
- Imparate a delegare, rimandare o eliminare i compiti a bassa priorità.



Descrizione

Introduzione (5-10 minuti)

La Matrice di Eisenhower è un quadro decisionale che aiuta a organizzare i compiti in base all'urgenza e all'importanza. Concentrandosi sulle cose veramente importanti, i partecipanti possono ridurre lo stress, migliorare l'efficienza e prevenire il burnout.

Fase 1: Comprendere i quadranti (10 minuti)

Spiegare i quattro quadranti:

- Q1: Urgenti e importanti: compiti con scadenze immediate, come la consegna di compiti o la partecipazione a visite mediche.
- D2: Non urgente ma importante: attività come l'esercizio fisico, l'apprendimento di una

nuova abilità o la pianificazione di progetti a lungo termine.

- D3: Urgente ma non importante: interruzioni o compiti che possono essere delegati (ad esempio, e-mail non essenziali).
- Q4: Né urgente né importante: Attività di scarso valore come il gioco eccessivo o la visione di video non correlati.

Fase 2: Applicazione della matrice (15-20 minuti)

1. Fornite ai partecipanti un elenco di compiti esemplificativi per esercitarsi nella categorizzazione in quadranti.
2. Chiedete loro di creare la propria matrice con i compiti della loro vita quotidiana.

Fase 3: Piano d'azione (15 minuti)

- Per il Q1, pianificare un'azione immediata.
- Per il Q2, programmate le attività per evitare che diventino urgenti.
- Per il Q3, delegare o ridurre al minimo gli sforzi.
- Per il Q4, decidete come eliminare o ridurre queste attività.

Valutazione (10 minuti)

Riflettere su come la matrice ha influenzato il processo decisionale e se ha aiutato i partecipanti a sentirsi più padroni del proprio tempo.



Preparazione

Per i facilitatori:

- Fornire esempi chiari di compiti per ogni quadrante.
- Preparare il materiale per guidare i partecipanti nella definizione di priorità realistiche.

Per i partecipanti

- Preparare un elenco di compiti personali e scolastici da utilizzare durante l'attività.

10.3 Attività 3: Creazione del piano settimanale



Materiali necessari



Modelli di agenda settimanale o carta grande



Penne, pennarelli o applicazioni per la pianificazione



Età del gruppo di riferimento

14-20 anni



Durata

60-75 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: Creare un programma settimanale equilibrato che integri priorità, cura di sé e flessibilità.

Obiettivi

- Pianificare in anticipo compiti e attività per evitare lo stress dell'ultimo minuto.
- Dedicate del tempo al relax e agli hobby.
- Monitorare e adattare i piani di miglioramento continuo.



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Un'agenda settimanale è uno strumento essenziale per rimanere organizzati e gestire il tempo in modo efficace. Consente ai partecipanti di visualizzare i propri impegni e di apportare modifiche in modo proattivo.

Fase 1: Impostazione del planner (20-25 minuti):

1. Segnare gli impegni fissi, come lezioni o appuntamenti.
2. Bloccare il tempo per le attività ad alta priorità dalla matrice di priorità.
3. Riservare spazi per obiettivi personali, hobby e relax.

Fase 2: Pianificazione della flessibilità (15 minuti)

1. Aggiungere “tempi cuscinetto” per eventi imprevisti o ritardi.
2. Utilizzare la codifica dei colori per differenziare i tipi di attività (ad esempio, lavoro, tempo libero, cura di sé).

Fase 3: Revisione e regolazione (15 minuti)

- Alla fine della settimana, valutate quanto il vostro piano fosse realistico.
- Adattare il programma della prossima settimana per incorporare le lezioni apprese.



Preparazione

Per i facilitatori

- Condividete esempi di programmi settimanali ben equilibrati.
- Incoraggiare i partecipanti a includere il tempo libero e i tempi morti per la salute mentale.

Per i partecipanti

- Portate un elenco di impegni e obiettivi per la settimana successiva.

10.4 Attività 4: Battere il tempo: Ottimizzare la giornata



Materiali necessari



Modelli stampabili di agenda giornaliera

(suddivisione oraria) - 1 per partecipante



Schede per la gestione del tempo con compiti pre-scritti

(ad esempio, studio, socializzazione, esercizio fisico)



Età del gruppo di riferimento

18-20 anni



Durata

1 ora e 30 minuti



Timer o cronometro



Lavagna a fogli mobili o lavagna bianca



Note adesive



Penne e pennarelli



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: Consentire ai partecipanti di identificare le abitudini di perdita di tempo e sviluppare strategie pratiche per un uso efficiente del tempo.

Obiettivi specifici

- I partecipanti identificheranno almeno tre problemi personali legati al tempo.
- I partecipanti si eserciteranno a ottimizzare un programma giornaliero per ottenere produttività ed equilibrio.
- I partecipanti svilupperanno una strategia personalizzata per gestire le interruzioni non programmate.



Descrizione

Introduzione (15 minuti)

1. Iniziare con la domanda: "Dove va il vostro tempo?".

2. Presentare un esempio di giornata gestita male e sottolinearne le conseguenze (stress, scadenze non rispettate, mancanza di tempo libero).
3. Discutere la regola dell'80/20 (Principio di Pareto): "Il 20% dei compiti spesso produce l'80% dei risultati".

Attività principale (60 minuti)

1. Verifica del tempo (15 minuti):

- o Distribuite dei foglietti adesivi. Chiedete ai partecipanti di scrivere tutto ciò che fanno di solito in un giorno, un'attività per ogni biglietto.
- o Chiedete loro di classificare i compiti come:
 - o **Essenziale** (ad esempio, studiare, mangiare)
 - o **Facoltativo ma prezioso** (ad esempio, fare esercizio fisico, socializzare)
 - o **Perdita di tempo** (ad esempio, scorrere i social media).
- o Visualizzare le categorie su una lavagna a fogli mobili per la discussione di gruppo.

2. Ottimizzazione del programma (30 minuti):

- o Distribuire i modelli di agenda giornaliera.
- o Chiedete ai partecipanti di ridistribuire i loro compiti per adattarli a un programma produttivo.
- o Incoraggiateli a utilizzare blocchi di tempo per il lavoro mirato, le pause e il tempo libero.
- o Simulare le interruzioni utilizzando le "carte per la gestione del tempo" (ad esempio, "Riunione inattesa" o "Richiesta urgente") e discutere come regolare i programmi in tempo reale.

3. Scenari di gioco di ruolo (15 minuti):

- o Dividete i partecipanti in coppie.
- o Un partner introduce scenari imprevisti, mentre l'altro si esercita a riprogrammare in modo efficace.

Debrief e riflessione (15 minuti)

1. Riflettere sull'esercizio con delle domande:
 - o "Quali cambiamenti apporterete alla vostra routine quotidiana?"
 - o "Come ci si sente a modificare il proprio programma sotto pressione?"
2. Incoraggiare i partecipanti a fissare un obiettivo a breve termine per ottimizzare il proprio tempo (ad esempio, "Dedicare 30 minuti in meno ai social media ogni giorno").



Preparazione

Per i facilitatori

- Preparate e stampate schede di lavoro con scenari realistici.
- Familiarizzate con esempi di programmi ottimizzati.
- Sistemate il timer e i materiali in modo che siano facilmente accessibili.

Per i partecipanti

- Non è necessario; tutti i materiali sono forniti durante la sessione.



STRONGER
YOUTH

Autore: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Meccanismi di coping



11. Meccanismi di coping

11.1 Attività 1: Costruire una cassetta degli attrezzi per la resilienza



Materiali necessari



Carta o quaderno grande



Penne, pennarelli o matite colorate



Cartoncini o note adesive

(facoltativo)



Età del gruppo di riferimento

14-20 anni



Durata

45-60 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: identificare e praticare una serie di strategie personalizzate per gestire efficacemente emozioni e situazioni difficili.

Obiettivi

- Riconoscere i fattori di stress e le risposte personali.
- Sviluppare un kit di strategie per gestire lo stress e le sfide emotive.
- Acquisire fiducia nell'uso di tecniche di coping nei momenti di difficoltà.



Descrizione

Introduzione (5-10 minuti)

La vita presenta sfide che a volte possono sembrare schiaccianti. Costruire una cassetta degli attrezzi della resilienza fornisce ai partecipanti strategie personalizzate per affrontare lo stress e le difficoltà emotive. Questa attività aiuta i partecipanti a identificare strumenti pratici per l'autoregolazione e il benessere emotivo.

Fase 1: comprendere gli stili di coping (10 minuti)

Discutere la differenza tra:

- **Coping focalizzato sul problema:** Affrontare la causa principale di un problema (ad esempio, creare un programma di studio per un esame difficile).
- **Coping focalizzato sulle emozioni:** Gestire le emozioni scatenate da una situazione (ad esempio, praticare la mindfulness quando ci si sente sopraffatti).
- **Coping evitante:** Riconoscere quando è necessario fare un passo indietro per ricaricarsi.

Fase 2: Creare una cassetta degli attrezzi per la resilienza (25-30 minuti)

1. **Brainstorming degli strumenti di coping:**
 - o Incoraggiate i partecipanti a elencare le strategie che hanno trovato utili (ad esempio, scrivere un diario, parlare con un amico, fare attività fisica).
 - o Condividete esempi come esercizi di respirazione profonda, sfoghi creativi o affermazioni positive.
2. **Organizzare in categorie:** Dividere gli strumenti in categorie fisiche, emotive, sociali e cognitive.
 - o Esempio: Fisico = yoga, Emotivo = diario della gratitudine, Sociale = chiedere consiglio a un mentore, Cognitivo = suddividere i compiti in piccoli passi.
3. **Rendetelo visivo:** Create una “cassetta degli attrezzi” colorata su carta o utilizzate dei foglietti adesivi per rappresentare ogni strumento.

Fase 3: Pratica e riflessione (10-15 minuti)

- Scegliere uno strumento dalla cassetta degli attrezzi e praticarlo durante la sessione (ad esempio, una breve meditazione guidata).
- Riflettete su come vi siete sentiti e discutete gli scenari in cui lo strumento potrebbe essere utile.

Valutazione

- Alla fine dell'attività, i partecipanti dovrebbero sentirsi autorizzati a usare la loro cassetta degli attrezzi in modo indipendente.
- Incoraggiateli ad aggiungere nuove strategie man mano che le scoprono.



Preparazione

Per i facilitatori:

- Preparare esempi di strumenti e strategie di coping.
- Fornire risorse o modelli per i partecipanti che desiderano approfondire gli strumenti, come ad esempio app per la mindfulness o diari della gratitudine stampabili.

Per i partecipanti

- Portate con voi una mentalità aperta per esplorare diverse strategie e condividere idee con gli altri.

11.2 Attività 2: Mappatura dello stress e delle soluzioni



Materiali necessari



Carta grande o lavagna bianca



Pennarelli, penne o note adesive



Età del gruppo di riferimento

14-20 anni



Durata

60 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: Aiutare i partecipanti a visualizzare i propri fattori di stress e a identificare soluzioni praticabili per gestirli.

Obiettivi

- Imparare a suddividere i problemi più impegnativi in parti gestibili.
- Scoprite le soluzioni pratiche adatte ai singoli fattori di stress.
- Chiarire quali fattori di stress sono sotto il proprio controllo.



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Lo stress può sembrare un groviglio di problemi. La mappatura dello stress e delle soluzioni aiuta i partecipanti a districare i loro fattori di stress organizzandoli visivamente e facendo un brainstorming delle soluzioni. Questa attività favorisce la capacità di risolvere i problemi e la chiarezza emotiva.

Fase 1: tracciare una mappa dello stress (15-20 minuti)

1. Su un foglio grande, scrivete la parola “stress” al centro e cerchiatela.
2. Disegnare rami verso l'esterno per le diverse aree della vita (ad esempio, scuola, relazioni, salute).
3. Sotto ogni ramo, elencare i fattori di stress specifici. Esempio:

- o Scuola → Esami, carico di lavoro pesante, progetti di gruppo.
- o Relazioni → Disomogeneità, mancanza di supporto.

Fase 2: Identificare i fattori controllabili e non controllabili (15 minuti)

1. Evidenziate con un colore i fattori di stress che potete controllare (ad esempio, la preparazione degli esami).
2. Usate un altro colore per indicare i fattori incontrollabili (ad esempio, il tempo, le azioni degli altri).

Fase 3: Brainstorm Solutions (15 minuti)

1. Concentratevi sui fattori di stress controllabili e scrivete accanto a ciascuno di essi le potenziali soluzioni o strategie di coping.
 - o Esempio: Carico di lavoro pesante → Creare un programma di studio.
2. Per i fattori di stress incontrollabili, cercate di trovare modi per cambiare prospettiva o gestire le emozioni.
 - o Esempio: Tempo piovoso → Rimanete in casa e praticate la gratitudine per il tempo libero.

Valutazione (10 minuti)

Discutere quali soluzioni sono risultate più praticabili e come i partecipanti intendono applicarle nella vita reale.



Preparazione

Per i facilitatori

- Fornire esempi di mappe di stress e potenziali soluzioni.
- Incoraggiare i partecipanti a concentrarsi su strategie costruttive piuttosto che sullo sfogo.

Per i partecipanti

- Riflettere sui fattori di stress attuali prima della sessione per prepararsi alla mappatura.

11.3 Attività 3: Reset emozionale guidato



Materiali necessari



Uno spazio tranquillo per il relax



Musica rilassante o registrazioni di meditazione guidata.

(opzionale)



Età del gruppo di riferimento

14-20 anni



Durata

30-40 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: Praticare un reset emozionale guidato che aiuti i partecipanti a calmare la mente, a ritrovare la concentrazione e a costruire la resilienza.

Obiettivi

- Imparare un metodo strutturato per il rilassamento e la regolazione emotiva.
- Riconoscere i segnali fisici ed emotivi dello stress.
- Abituare i partecipanti a resettare le emozioni nei momenti di tensione.



Descrizione

Introduzione (5 minuti)

A volte il modo migliore per affrontare la situazione è fare una pausa e resettare. Questa attività introduce i partecipanti a una tecnica di reset guidata che combina esercizi di mindfulness e di respirazione per ridurre lo stress e promuovere la chiarezza.

Fase 1: Preparazione (5 minuti)

1. Assicurarsi che i partecipanti siano seduti comodamente in uno spazio tranquillo.
2. Incoraggiarli a chiudere gli occhi o ad abbassare lo sguardo.

Fase 2: Reset guidato (15-20 minuti)

1. Guidare i partecipanti attraverso un breve esercizio di respirazione:
 - o Inspirare per 4 conteggi, trattenere per 4 conteggi, espirare per 6 conteggi. Ripetere 5 volte.
2. Utilizzate un testo calmante per guidarli:
 - o “Immaginate un’onda che vi investe, portando via lo stress a ogni respiro”.
3. A scelta, incorporare scansioni corporee o leggeri stiramenti.

Fase 3: Riflessione (10-15 minuti)

- Dopo l’esercizio, chiedete ai partecipanti di descrivere come si sentono.
- Incoraggiateli a scrivere la loro esperienza o a condividerla verbalmente.

Valutazione

I partecipanti dovrebbero uscire con un senso di calma e uno strumento pratico da utilizzare nei momenti di stress.



Preparazione

Per i facilitatori:

- **Creare uno spazio confortevole:** Assicuratevi che l’ambiente sia tranquillo e privo di distrazioni. Questo è essenziale per il processo di ripristino. Abbassate le luci o utilizzate l’illuminazione naturale per rendere l’ambiente rilassante.
- **Guida alle tecniche di respirazione:** Preparate una voce calma e ferma per guidare le attività di respirazione e di scansione del corpo. Si consiglia di esercitarsi in anticipo per assicurarsi che la consegna sia fluida.
- **Musica o meditazione:** Scegliere una musica di sottofondo soft o trovare una registrazione di meditazione guidata appropriata per migliorare l’atmosfera. Assicurarsi che l’audio sia a basso volume per non disturbare i partecipanti.
- **Incoraggiare un ambiente aperto e sicuro:** Fate sapere ai partecipanti che possono condividere i loro sentimenti o tenerli riservati. Sottolineate l’importanza di creare uno spazio non giudicante in cui tutti si sentano al sicuro per rilassarsi e resettarsi.

Autore: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Gestione dello stress



12. Gestione dello stress

12.1 Attività 1: Gioco di ruolo: padroneggiare gli scenari di stress



Materiali necessari



Schede di scenario con descrizioni dettagliate



Oggetti di scena opzionali

(ad esempio, zaini, documenti o altri oggetti rilevanti)



Uno spazio sicuro e confortevole per il gioco di ruolo



Età del gruppo di riferimento

14-20 anni



Durata

90 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: Costruire la resilienza e la fiducia dei partecipanti nella gestione delle situazioni di stress della vita reale attraverso esercizi di ruolo immersivi e pratici.

Obiettivi

- Comprendere le risposte emotive e comportamentali allo stress.
- Esercitare strategie adattive per gestire scenari difficili.
- Sviluppare capacità di comunicazione e di risoluzione dei problemi sotto pressione.



Descrizione

Introduzione (10-15 minuti)

Le situazioni di stress spesso ci colgono alla sprovvista, ma la pratica può prepararci a rispondere in modo efficace. In questa attività, i partecipanti giocheranno di ruolo in scenari difficili, esplorando le tecniche di gestione dello stress in azione.

Fase 1: Selezione degli scenari (10 minuti)

- Fornite ai partecipanti delle schede di scenario adatte alla loro fascia d'età. Esempi:
 - o **Scenario scolastico:** un progetto di gruppo deve essere consegnato e un membro non contribuisce.
 - o **Scenario personale:** una discussione con un amico per un malinteso.
 - o **Scenario di gestione del tempo:** prepararsi a un esame bilanciando altre responsabilità.
- Assegnare dei ruoli, come ad esempio un individuo stressato, dei pari o un mentore.

Fase 2: Agire e osservare (30 minuti)

1. Ogni gruppo dedica 5 minuti alla preparazione del proprio gioco di ruolo, concentrandosi su come il proprio personaggio gestirebbe lo stress.
2. Eseguite lo scenario (5-7 minuti per gruppo).
3. Gli osservatori annotano le tecniche di gestione dello stress efficaci e inefficaci.

Fase 3: Discussione di gruppo (20 minuti)

- Analizzare ogni gioco di ruolo:
 - o Quali strategie hanno funzionato bene?
 - o Come si sarebbe potuta gestire diversamente la situazione?
- Incoraggiare i partecipanti a riflettere su esperienze di vita reale simili.

Valutazione

I partecipanti devono lasciare almeno una tecnica di gestione dello stress che si sentono sicuri di utilizzare.



Preparazione

Per i facilitatori:

- Disegnare scenari realistici e relazionabili.
- Creare un ambiente positivo per il feedback e l'apprendimento.

Per i partecipanti

- Avvicinatevi all'attività con una mente aperta e la volontà di esplorare le soluzioni.

12.2 Attività 2: Flash Mob: Esprimere stress e resilienza



Materiali necessari



Musica o poesie parlate selezionate in precedenza



Oggetti di scena o costumi
(facoltativi)



Un luogo pubblico o semipubblico
(ad esempio, mensa scolastica o parco)



Età del gruppo di riferimento
14-20 anni



Durata
2+ ore*

* Pianificazione: 2-3 ore; Esecuzione: 10-15 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: Incanalare in modo creativo lo stress in una performance collaborativa e potenziante che metta in luce la resilienza e il lavoro di squadra.

Obiettivi

- Trasformare i fattori di stress personale in espressione creativa.
- Costruire capacità di lavoro di squadra e di pianificazione.
- Promuovere un messaggio di forza e solidarietà a un pubblico.



Descrizione

Introduzione (10-15 minuti)

I flash mob combinano la performance artistica con un elemento di sorpresa. Questa attività consente ai partecipanti di esprimere in modo creativo l'impatto dello stress e il modo in cui lo superano.

Fase 1: Pianificazione della performance (60 minuti)

1. Scegliere un tema (ad esempio, superare le sfide, cercare l'equilibrio).
2. Cercate idee per le performance: balletti, discorsi o scenette.

3. Dividere i compiti: coreografi, interpreti, coordinatori musicali.

Fase 2: Prove (60 minuti)

1. Esercitarsi ripetutamente fino a quando la performance non fluisce in modo fluido.
2. Incorporare simboli o gesti che rappresentino lo stress e la resilienza (ad esempio, rompere catene immaginarie, formare cerchi di sostegno).

Fase 3: Esecuzione e riflessione (10-15 minuti)

- Esibirsi in un contesto pubblico per condividere il proprio messaggio.
- In seguito, discutete dell'esperienza:
 - o Come ci si sente a esprimere lo stress in modo creativo?
 - o Quali reazioni ha avuto il pubblico?

Valutazione

Incoraggiare i partecipanti a scrivere un diario della loro esperienza o a condividere il modo in cui l'attività li ha aiutati a scaricare la tensione.



Preparazione

Per i facilitatori

- Assicurare le autorizzazioni per il luogo dello spettacolo.
- Guidare i partecipanti a bilanciare la creatività con la fattibilità.

Per i partecipanti

- Essere aperti a lavorare a stretto contatto con gli altri e a provare qualcosa di nuovo.

12.3 Activity 3: Video Project: Coping Chronicles



Materiali necessari



Smartphone o macchine fotografiche



Software o applicazioni di editing video di base



Modelli di storyboarding



Età del gruppo di riferimento

14-20 anni



Durata

2+ ore*

* Pianificazione: 2-3 ore; Proiezione: 30 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: Creare cortometraggi che esplorino le esperienze di stress personali o collettive e i meccanismi di coping, promuovendo la riflessione e la creatività.

Obiettivi

- Esplorare e condividere esperienze personali di stress attraverso la narrazione.
- Imparare le abilità di base della cinematografia e del montaggio.
- Riflettere e condividere strategie pratiche di coping.



Descrizione

Introduzione (15 minuti)

La narrazione visiva è un modo potente per elaborare e condividere le esperienze. In questa attività, i partecipanti creeranno dei brevi filmati che evidenziano i fattori di stress e le strategie che utilizzano per superarli.

Fase 1: Brainstorming e Storyboarding (45 minuti)

1. Dividetevi in piccoli gruppi e fate un brainstorming sugli argomenti:

- o “Un giorno nella vita dello stress”
 - o “Come ho trovato la mia calma”
2. Creare uno storyboard con le scene chiave e i dialoghi.

Fase 2: riprese e montaggio (2-3 ore)

1. Riprendete le scene con smartphone o macchine fotografiche.
2. Montare il filmato in una narrazione coesa.

Fase 3: Proiezione e discussione (30 minuti)

- Guardate i video in gruppo.
- Discutere i risultati principali:
 - o Quali strategie hanno risuonato maggiormente?
 - o Come ha influito la creazione del video sulla comprensione dello stress da parte dei partecipanti?

Valutazione

Incoraggiare i partecipanti a condividere i loro video al di fuori del gruppo per diffondere la consapevolezza.



Preparazione

Per i facilitatori

- **Fornire una guida tecnica:** Condividete consigli sulle basi delle riprese e del montaggio. Se possibile, fornite un breve tutorial o consigliate strumenti adatti ai principianti come Canva Video o iMovie.
- **Offrire esempi:** Mostrate ai partecipanti esempi di progetti video simili per ispirare le idee.
- **Garantire l'accessibilità:** Verificare che tutti i partecipanti abbiano accesso ai dispositivi per le riprese e il montaggio. Se le risorse sono limitate, accoppiate i partecipanti o organizzate programmi di condivisione delle attrezzature.
- **Incoraggiare la discussione aperta:** Chiarite che i partecipanti possono concentrarsi su scenari generali di stress piuttosto che su storie personali, se non si sentono a proprio agio nel condividere esperienze intime.
- **Facilitare la riflessione:** Preparate degli spunti per guidare la discussione dopo la

proiezione, ad esempio:

- o Qual è stata la parte più impegnativa di questo progetto?
- o Che cosa ha imparato sui meccanismi di coping da questa esperienza?

Autori: Alessandra Fiorilla, Giulia
Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Benessere ambientale



13. Benessere ambientale

13.1 Attività 1: Il seme del cambiamento: Piantare un albero per il futuro



Materiali necessari



Alberi

(specie autoctone)



Pale o cazzuole



Guanti

(per i partecipanti)



Annaffiatori o secchi per l'acqua



Modifiche del terreno

(ad esempio, compost)



Marcatori o cartellini

per etichettare gli alberi



Nastro di misura

(per distanziare gli alberi)



Kit di pronto soccorso

(per la sicurezza)



Età del gruppo di riferimento

12-16 anni



Durata

1 ora e 30 minuti*

* Tempo stimato per completare l'attività: 1,5 ore, di cui 15 minuti per l'introduzione, 60 minuti per l'attività principale e 15 minuti per il debriefing.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Promuovere la gestione ambientale, il lavoro di squadra e la consapevolezza dell'importanza degli alberi nel nostro ecosistema.

- I partecipanti impareranno a conoscere i benefici ecologici degli alberi e il loro ruolo nella lotta al cambiamento climatico, migliorando la consapevolezza ambientale.
- I team devono collaborare efficacemente per piantare gli alberi e prendersene cura, sviluppando il lavoro di squadra e le abilità pratiche.
- I partecipanti capiranno l'importanza di curare e mantenere gli alberi che piantano, incoraggiando il senso di responsabilità.



Descrizione

Introduzione (15 minuti)

Spiegare l'obiettivo dell'attività (piantare alberi che saranno utili all'ambiente e alla comunità),

fornire istruzioni su come piantare gli alberelli e prendersene cura, dividere i partecipanti in piccole squadre e distribuire i materiali. Discutere l'importanza degli alberi per la qualità dell'aria, gli habitat della fauna selvatica e la regolazione del clima.

Piantagione di alberi (60 minuti)

Le squadre lavoreranno insieme per piantare gli alberelli loro assegnati. Ogni squadra deve:

- Scegliere un luogo di impianto che soddisfi i requisiti della specie arborea.
- Preparare la buca di impianto (scavare, aggiungere modifiche al terreno).
- Piantare l'alberello alla giusta profondità e innaffiatelo bene.
- Etichettate il vostro albero con un cartellino che includa il nome della squadra e la data di impianto.
- Discutere della cura continua che sarà necessaria per i loro alberi.

Debrief (15 minuti)

Riunite i gruppi per riflettere sulle loro esperienze. Ponete domande come: "Cosa avete imparato sull'importanza degli alberi?" e "Cosa farete per garantire che gli alberi prosperino in futuro?". Evidenziate le competenze sviluppate durante l'attività, sottolineando il lavoro di squadra, la gestione dell'ambiente e l'impatto a lungo termine dei loro sforzi.



Preparazione

Per gli educatori

- Preparare in anticipo il sito di impianto e i materiali, assicurandosi che l'area sia sicura e adatta all'impianto.
- Siate pronti a facilitare le discussioni e a fornire indicazioni durante il processo di impianto.

Per mentori e allievi

- Ricercate l'importanza degli alberi e preparatevi con idee su come curarli dopo averli piantati.

13.2 Attività 2: Sfida di pulizia: Progetto di restauro del parco



Materiali necessari



Sacchetti per la spazzatura

(preferibilmente compostabili o biodegradabili)



Guanti

(monouso o riutilizzabili)



Cestini per il riciclaggio

(se disponibili)



Kit di pronto soccorso



Bottiglie d'acqua

per l'idratazione



Protezione solare e repellente per insetti

(facoltativo)



Segnaletica

(per contrassegnare le aree pulite)



Età del gruppo di riferimento

12-20 anni



Durata

2 ore*

* Tempo stimato per completare l'attività: 2 ore, di cui 15 minuti per l'introduzione, 90 minuti per l'attività principale e 15 minuti per il debriefing.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Promuovere la gestione dell'ambiente, l'impegno della comunità e il lavoro di squadra attraverso un'iniziativa di pulizia pratica.

- I partecipanti impareranno l'impatto dei rifiuti sugli ecosistemi e l'importanza di mantenere puliti gli spazi pubblici, migliorando la consapevolezza ambientale e il senso di responsabilità.
- I gruppi svilupperanno le capacità di lavoro di squadra collaborando per organizzare ed eseguire efficacemente le operazioni di pulizia.
- I partecipanti sperimenteranno l'impatto positivo dei loro sforzi sulla comunità locale e sull'ambiente, migliorando il loro impegno nella comunità.



Descrizione

Introduzione (15 minuti)

Spiegare lo scopo dell'attività (pulire e ripristinare un parco locale, promuovendo la gestione dell'ambiente e l'orgoglio della comunità) e discutere l'impatto dei rifiuti sull'ambiente e l'importanza di mantenere puliti gli spazi pubblici. Fornire linee guida per la sicurezza e istruzioni su come raccogliere e differenziare correttamente i rifiuti; dividere i partecipanti in piccole squadre e distribuire i materiali.

Fase di pulizia (90 minuti)

Le squadre lavoreranno insieme per pulire aree designate del parco, raccogliendo i rifiuti e smistando gli oggetti nei bidoni della spazzatura e del riciclaggio, a seconda dei casi.

Debrief (15 minuti)

Riunite i gruppi per riflettere sulle loro esperienze. Ponete domande come: "Cosa avete imparato sull'impatto dei rifiuti sull'ambiente?" e "Cosa potete fare in futuro per mantenere pulita la vostra comunità?".



Preparazione

Per gli educatori

- Coordinarsi con le autorità locali del parco per ottenere l'autorizzazione a condurre la pulizia;
- Preparare i materiali necessari e garantire la comunicazione delle linee guida sulla sicurezza.
- Siate pronti a facilitare le discussioni e a fornire supporto durante la pulizia.

Per mentori e allievi

- Venite preparati con idee su come continuare a sostenere l'ambiente locale dopo l'evento.

13.3 Attività 3: Ricerca della natura: caccia ai grandi spazi aperti



Materials Needed



Elenco della caccia al tesoro

(stampato o digitale)



Penne o matite



Cartelle per appunti

(facoltative)



Kit di pronto soccorso



Sacchetti o contenitori per la raccolta degli oggetti

(se applicabile)



Macchina fotografica o smartphone

(per documentare i ritrovamenti)



Bottiglie d'acqua per l'idratazione



Età del gruppo di riferimento

12-18 anni



Durata

1 ora e 30 minuti*

* Tempo stimato per completare l'attività: 1,5 ore, di cui 15 minuti per l'introduzione, 60 minuti per l'attività principale e 15 minuti per il debriefing.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Migliorare la consapevolezza e l'apprezzamento della natura, promuovendo il lavoro di squadra e le capacità di osservazione attraverso una caccia al tesoro interattiva.

- I partecipanti aumenteranno la loro consapevolezza ambientale e miglioreranno le loro capacità di osservazione imparando a identificare varie piante, animali e caratteristiche naturali nel loro ambiente locale.
- Le squadre collaboreranno per individuare efficacemente gli oggetti della lista della caccia al tesoro, sviluppando le capacità di lavoro di squadra.
- I partecipanti si cimenteranno in esplorazioni all'aperto, promuovendo salute e benessere.



Descrizione

Introduzione (15 minuti)

Spiegate lo scopo dell'attività (esplorare l'ambiente locale alla ricerca di specifici oggetti naturali), fornite ai partecipanti l'elenco della caccia al tesoro e spiegate le linee guida per la

sicurezza all'aria aperta (ad esempio, rimanere sui sentieri, fare attenzione alla fauna selvatica), divideteli in piccole squadre e distribuite i materiali.

Caccia al tesoro (60 minuti)

Le squadre avranno a disposizione 60 minuti per cercare gli oggetti della lista della caccia al tesoro, lavorando insieme per identificare e localizzare gli oggetti (ad esempio un tipo specifico di foglia, un uccello, un fiore o una roccia particolare) e documentare i loro ritrovamenti scattando foto o raccogliendo piccoli oggetti non distruttivi (ad esempio foglie cadute).

Debrief (15 minuti)

Riunite i gruppi per riflettere sulle loro esperienze. Ponete domande come: “Qual è stata la cosa più interessante che avete trovato durante la caccia?” e “Cosa avete imparato sull'ecosistema locale?”. Evidenziate le competenze sviluppate durante l'attività, sottolineando il lavoro di squadra, le capacità di osservazione e l'apprezzamento per la natura.



Preparazione

Per gli educatori

- Preparate in anticipo l'elenco della caccia al tesoro, assicurandovi che includa un mix di oggetti comuni e interessanti che si possono trovare nell'ambiente locale.
- Siate pronti a facilitare le discussioni e a fornire supporto durante la caccia.

Per mentori e allievi

- Indossare un abbigliamento adeguato all'esplorazione all'aperto e venire preparati a confrontarsi con l'ambiente circostante.

13.4 Attività 4: Piatti amici del pianeta: Un viaggio nella cucina sostenibile



Materiali necessari



Ingredienti per le ricette selezionate

(attenzione ai prodotti locali e di stagione)



Utensili da cucina

(coltelli, taglieri, ciotole, ecc.)



Apparecchi di cottura

(fornelli, forno, frullatore, ecc.)



Piatti e utensili per la degustazione



Grembiuli



Dispense di ricette

(con particolare attenzione ai suggerimenti per la sostenibilità)



Materiale per la pulizia

(sponges, dish soap, towels)



Kit di pronto soccorso



Età del gruppo di riferimento

14-20 anni



Durata

2 ore*

* Tempo stimato per completare l'attività: 2 ore, di cui 15 minuti per l'introduzione, 90 minuti per l'attività principale e 15 minuti per il debriefing.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Educare i partecipanti alle pratiche di cucina sostenibile e all'importanza di utilizzare ingredienti locali e di stagione, promuovendo al contempo abitudini alimentari sane.

- I partecipanti impareranno i vantaggi della scelta di ingredienti locali, stagionali e biologici, aumentando la loro consapevolezza della sostenibilità e della sana alimentazione.
- I partecipanti svilupperanno il lavoro di squadra e le abilità culinarie collaborando in piccoli gruppi per preparare i loro piatti, favorendo la comunicazione e la cooperazione.



Descrizione

Introduzione (15 minuti):

Spiegate lo scopo dell'attività (imparare le pratiche di cucina sostenibile e preparare insieme un pasto delizioso) e discutete l'importanza di utilizzare ingredienti locali e di stagione e i

benefici ambientali della cucina sostenibile. Fornite una panoramica delle ricette e assegnate alle squadre i diversi piatti.

Fase di cottura (90 minuti)

Le squadre lavoreranno insieme per preparare le ricette assegnate, discutendo gli aspetti di sostenibilità degli ingredienti utilizzati e il loro impatto sull'ambiente.

Debrief (15 minuti)

Riunite i gruppi per riflettere sulle loro esperienze. Ponete domande come: "Cosa avete imparato sulla cucina sostenibile?" e "Quali pratiche sostenibili potete adottare nella vostra cucina quotidiana?".



Preparazione

Per gli educatori

- Preparare lo spazio di cottura e assicurarsi che siano disponibili tutti i materiali e gli ingredienti necessari.
- Rivedere le ricette e le tecniche specifiche che verranno utilizzate durante la lezione.
- Siate pronti a facilitare le discussioni e a fornire supporto durante il processo di cottura.

Per mentori e allievi

- Pensate alle vostre abitudini alimentari e preparatevi con idee per integrare la sostenibilità nella vostra cucina.



STRONGER
YOUTH

Autori: Alessandra Fiorilla, Giulia Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Risoluzione dei problemi

14

14. Risoluzione dei problemi

14.1 Attività 1: Escape Room: trova la via d'uscita!



Materiali necessari

I materiali richiesti variano in base alle attività specifiche selezionate. Alcuni esempi potrebbero essere:



Puzzle e indovinelli

(fisici o digitali)



Serrature

(a combinazione o a chiave)



Età del gruppo di riferimento

14-20 anni



Durata

1 ora e 30 minuti*

* Tempo stimato per completare l'attività: 1,5 ore, di cui 15 minuti per l'introduzione, 60 minuti per l'attività principale e 15 minuti per il debriefing.



Schede o suggerimenti



Decorazioni

(per creare il tema o l'atmosfera, facoltative)



Timer/cronometro



Carta e penne

per prendere appunti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Migliorare la risoluzione dei problemi, la comunicazione e il lavoro di squadra attraverso una sfida competitiva a tempo in una escape room.

- Le squadre miglioreranno le capacità di risoluzione dei problemi e di gestione del tempo lavorando insieme per risolvere enigmi e sbloccare indizi sotto pressione.
- I partecipanti dovranno collaborare e delegare i compiti in modo efficiente per completare la sfida nel minor tempo possibile, migliorando le loro capacità di lavoro di squadra e di comunicazione.



Descrizione

Introduzione (15 minuti)

Spiegate le regole e fornite una panoramica del tema della escape room e di come le squadre si muoveranno da un puzzle all'altro. Stabilite le aspettative di comportamento, come il rispetto delle idee dei membri della squadra e la partecipazione di tutti.

Sfida in escape room (60 minuti)

Le squadre sono rinchiusi in stanze o aree separate, ciascuna piena di enigmi, codici e indizi da risolvere, e devono collaborare per risolvere tutti gli enigmi entro il tempo limite (ad esempio, trovare una chiave, decifrare un codice, risolvere un enigma). Vince la squadra che riesce a fuggire dalla stanza per prima o a risolvere il maggior numero di enigmi entro il tempo limite.

Debrief (15 minuti)

Riunite le squadre per una breve riflessione e ponete domande come: "Come ha affrontato il vostro team la risoluzione di problemi sotto pressione?". Sottolineate l'importanza della collaborazione e il modo in cui l'attività si collega a situazioni reali di lavoro di squadra.



Preparazione

Per gli educatori

- Allestite le escape room o gli spazi designati con enigmi e oggetti di scena.
- Assicuratevi che i puzzle corrispondano al livello di difficoltà del gruppo.
- Preparate le istruzioni per ogni fase della sfida e testate in anticipo l'allestimento della escape room per assicurarvi che tutti gli elementi funzionino.
- Siate pronti a fornire suggerimenti quando vi viene richiesto e tenete traccia del tempo impiegato da ogni squadra.

Per mentori e allievi

- Familiarizzare con le tecniche di base per la risoluzione dei problemi e l'importanza di una comunicazione chiara all'interno di un team.

14.2 Attività 2: Gioco del mistero dell'omicidio



Materiali necessari

I materiali richiesti variano in base alle attività specifiche selezionate. Alcuni esempi possono essere:



Schede di ruolo dei personaggi

(con la descrizione di ogni personaggio e del suo background)



Carte o buste indiziarie

(contenenti indizi o prove)



Età del gruppo di riferimento

15-20 anni



Durata

1 ora e 30 minuti*

* Tempo stimato per completare l'attività: 1,5 ore, di cui 15 minuti per l'introduzione, 60 minuti per l'attività principale e 15 minuti per il debriefing.



Oggetti di scena

(facoltativi, per creare l'atmosfera)



Timer o orologio

per tenere traccia del tempo



Taccuino e penne

(per prendere appunti e deduzioni)



Un "assassino" e una "vittima" designati

(assegnati in precedenza)



Finalità e obiettivi di apprendimento

Promuovere il lavoro di squadra, la risoluzione di problemi e la comunicazione attraverso una sfida collaborativa e competitiva di risoluzione di misteri.

- I partecipanti rafforzeranno il pensiero critico analizzando gli indizi, interrogando i personaggi e mettendo insieme le prove per risolvere il mistero.
- Le squadre collaborano, condividono informazioni e idee per risolvere il crimine, migliorando le capacità di comunicazione e di lavoro di squadra.
- Le squadre dovranno pensare fuori dagli schemi e affrontare il mistero da diverse angolazioni per scoprire la verità, incoraggiando la risoluzione creativa dei problemi.



Descrizione

Introduzione (15 minuti)

Spiegate le regole e l'obiettivo generale (risolvere il mistero identificando l'assassino, il movente e il metodo). Assegnate i ruoli a ogni partecipante (per esempio, detective, sospetti, testimoni), dando loro le schede dei personaggi con le informazioni di base. Preparate la scena descrivendo lo scenario (ad esempio, un omicidio durante una cena o in una villa) e come si svolgerà il gioco.

Gioco del mistero con delitto (60 minuti)

Il gioco inizia con la “scoperta” del crimine. Le squadre o i singoli devono quindi indagare interrogando i sospetti, analizzando gli indizi e deducendo l'identità dell'assassino. Gli indizi vengono rivelati periodicamente o nascosti nell'ambiente e i giocatori devono raccogliergli e interpretarli. Il gioco prevede turni di interrogatorio a tempo limitato, in cui le squadre o i giocatori interrogano ogni sospetto o testimone, raccogliendo dettagli cruciali. Al termine dell'indagine, ogni squadra deve presentare le proprie scoperte: chi ritiene sia l'assassino, il movente e il metodo utilizzato. Vince la squadra con la deduzione più accurata.

Debrief (15 minuti)

Riunite le squadre per rivelare l'assassino e la storia completa del crimine. Discutete le strategie utilizzate dalle diverse squadre e chiedete: “Quali indizi o comportamenti vi hanno portato alle vostre conclusioni?”. Evidenziate come l'attività abbia contribuito a sviluppare le capacità di problem solving, il lavoro di squadra e la comunicazione.



Preparazione

Per gli educatori

- Preparate il copione del giallo e assicuratevi che la storia sia coinvolgente e adatta all'età.
- Preparate l'ambiente di gioco con indizi e oggetti di scena per creare un'atmosfera coinvolgente.
- atmosfera.
- Assegnate i ruoli dei personaggi in anticipo, assicurandovi che ognuno comprenda il proprio ruolo e abbia accesso al background del proprio personaggio.

Per mentori e allievi

- Rivedono i ruoli assegnati e si preparano a impegnarsi completamente con il personaggio. Potrebbero dover tenere traccia di informazioni importanti e comunicarle efficacemente al proprio team.

14.3 Attività 3: Prova di sopravvivenza: La sfida finale



Materiali necessari

I materiali richiesti variano in base alle attività specifiche selezionate. Alcuni esempi potrebbero essere:



Schede di scenario

(che descrivono la situazione di sopravvivenza)



Compiti di sfida per la risoluzione di problemi

(stampati o scritti su lavagne a fogli mobili)



Età del gruppo di riferimento

15-20 anni



Durata

1 ora e 30 minuti*

* Tempo stimato per completare l'attività: 1,5 ore, di cui 15 minuti per l'introduzione, 60 minuti per l'attività principale e 15 minuti per il debriefing.



Materiale di base per le sfide

(ad esempio, corda, nastro adesivo, cartone).



Fischietto

(per sicurezza e segnalazione)



Timer/cronometro



Carta e penne

(per prendere appunti)



Finalità e obiettivi di apprendimento

Promuovere il lavoro di squadra, la risoluzione dei problemi e la resilienza attraverso uno scenario competitivo di sopravvivenza.

- I partecipanti elaboreranno soluzioni creative alle sfide e agli ostacoli della sopravvivenza, migliorando le loro capacità di problem solving.
- I team devono collaborare efficacemente per affrontare le sfide e raggiungere gli obiettivi comuni, sviluppando capacità di lavoro di squadra e di comunicazione.
- I partecipanti costruiranno la resilienza imparando ad adattarsi a situazioni mutevoli e a mantenere un atteggiamento positivo di fronte alle sfide.



Descrizione

Introduzione (15 minuti)

Spiegare le regole e l'obiettivo generale: sopravvivere allo scenario completando le varie sfide. Distribuire le carte scenario che descrivono la situazione di sopravvivenza (ad esempio, bloccati su un'isola, persi nella natura). Descrivete le sfide che le squadre dovranno affrontare e come si svolgerà il gioco.

Sfida di sopravvivenza (60 minuti)

Il gioco inizia quando le squadre ricevono la prima sfida. Le squadre devono collaborare per trovare una soluzione a ogni scenario, come costruire un rifugio, creare un segnale di soccorso o trovare cibo e acqua. Le squadre si alterneranno in diverse sfide e ogni sfida avrà un limite di tempo. Nel corso del gioco, le squadre possono guadagnare punti per la creatività, il lavoro di squadra e il completamento di ogni compito. Alla fine della sfida, le squadre riceveranno un punteggio in base alle loro prestazioni e alla loro creatività nel superare ogni scenario.

Debrief (15 minuti)

Riunite le squadre per discutere le loro esperienze durante le sfide. Ponete domande come: "Quali strategie hanno funzionato bene per la vostra squadra?" e "Come avete gestito i disaccordi o le sfide?". Evidenziate le competenze apprese durante l'attività, sottolineando il lavoro di squadra, la risoluzione dei problemi e la comunicazione.



Preparazione

Per gli educatori

- Preparate in anticipo le carte scenario e le sfide, assicurandovi che siano adatte all'età e coinvolgenti.
- Allestite l'ambiente in cui si svolgeranno le sfide, assicurandovi che siano presenti misure di sicurezza.
- Essere pronti a facilitare e guidare i team durante le sfide.

Per mentori e allievi

- Rivedere l'importanza del lavoro di squadra e della comunicazione efficace.
- Pensate alle esperienze passate in cui hanno dovuto lavorare insieme per risolvere i problemi.

14.4 Attività 4: Salvare l'uovo



Materiali necessari



Uova crude

(1 per squadra)



Vari materiali da costruzione

(ad esempio, cannucce, giornali, cartone, nastro adesivo, gomma).



Età del gruppo di riferimento

12-18 anni



Durata

1 ora e 30 minuti*

* Tempo stimato per completare l'attività: 1,5 ore, di cui 15 minuti per l'introduzione, 60 minuti per l'attività principale e 15 minuti per il debriefing.



Forbici



Nastro di misurazione

(per misurare l'altezza della caduta)



Una zona di caduta

(da un'altezza designata, ad esempio un tavolo)



Carta e penne

(per la pianificazione e gli appunti)



Finalità e obiettivi di apprendimento

Promuovere il lavoro di squadra, la creatività e la risoluzione dei problemi attraverso una sfida ingegneristica competitiva.

- I partecipanti faranno brainstorming e progetteranno strutture uniche per proteggere le loro uova, migliorando la creatività e la capacità di risolvere i problemi.
- I gruppi svilupperanno il lavoro di squadra collaborando efficacemente alla pianificazione e all'esecuzione dei loro progetti.
- I team impareranno ad adattare e perfezionare le proprie strategie in base ai risultati dei test, costruendo la resilienza.



Descrizione

Introduzione (15 minuti)

Spiegate le regole dell'attività, sottolineando l'obiettivo (progettare e costruire una struttura protettiva per un uovo crudo che possa resistere a una caduta dall'alto). Discutete i materiali disponibili e incoraggiate le squadre a fare un brainstorming delle loro idee. Dividete i partecipanti in piccole squadre e fornite a ciascuna un uovo e i materiali da costruzione.

Fase di costruzione (50 minuti)

Le squadre hanno 50 minuti per progettare e costruire i loro dispositivi di protezione per le uova utilizzando i materiali forniti. Dovranno lavorare insieme per pianificare, costruire e testare i loro progetti prima della consegna finale. Incoraggiate la creatività e il lavoro di squadra durante tutto il processo. Al termine del tempo di costruzione, le squadre si prepareranno per la prova di caduta.

Test di caduta (10 minuti)

Ogni squadra lascerà cadere il proprio uovo da un'altezza stabilita, uno alla volta, e osserverà i risultati.

Debrief (15 minuti)

Riunite le squadre per discutere le loro esperienze. Ponete domande come: "Come avete gestito le sfide durante la fase di costruzione?" e "Cosa fareste di diverso se poteste riprovarci?".



Preparazione

Per gli educatori

- Preparate i materiali in anticipo e allestite la zona di lancio.
- Siate pronti a guidare i team durante la fase di costruzione e a fornire assistenza quando necessario.
- Assicuratevi che siano state adottate misure di sicurezza per la prova di caduta.

Per mentori e allievi

- Incoraggiare i partecipanti a pensare alle esperienze passate di ingegneria o di progettazione e come possono applicare tali conoscenze a questa sfida.

14.5 Attività 5: Laboratorio delle soluzioni: dall'idea all'impatto



Materiali necessari



Grandi fogli di carta o cartelloni



Pennarelli, penne e matite colorate



Note adesive



Età del gruppo di riferimento
12-20 anni



Durata
1 ora e 30 minuti*

* Tempo stimato per completare l'attività: 1,5 ore, di cui 10 minuti per l'introduzione, 70 minuti per l'attività principale e 10 minuti per il debriefing.



Materiali per i prototipi

(ad esempio, cartone, forbici, colla, nastro adesivo).



Accesso a computer o tablet

(facoltativo, per la ricerca)



Timer o cronometro



Finalità e obiettivi di apprendimento

Promuovere la creatività, il pensiero critico e la collaborazione attraverso un processo strutturato di design thinking.

- I partecipanti faranno brainstorming e progetteranno soluzioni innovative a problemi del mondo reale, potenziando il problem-solving creativo.
- I team devono collaborare per generare idee e creare soluzioni efficaci, sviluppando la capacità di lavorare in gruppo.
- I partecipanti si eserciteranno a presentare le loro idee e i loro prototipi ai colleghi, migliorando le loro capacità di presentazione.



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Spiegare le regole e l'obiettivo generale del workshop (progettare una soluzione a un problema specifico, ad esempio questioni ambientali, sfide della comunità o benessere personale). Presentare il problema in modo chiaro e fornire il contesto. Dividere i partecipanti in piccoli gruppi e fornire loro i materiali.

Fase di progettazione (50 minuti)

Le squadre avranno 50 minuti per fare brainstorming, schizzi e creare un prototipo della loro soluzione. Dovranno:

- Identificare il problema che stanno affrontando.
- Fare un brainstorming delle potenziali soluzioni e selezionarne una da sviluppare.
- Creare una rappresentazione visiva della propria soluzione (schizzi, diagrammi).
- Costruire un semplice prototipo, se il tempo lo consente

Presentazione (10 minuti)

I team presentano le loro soluzioni al gruppo, spiegando il processo di progettazione e le motivazioni alla base delle loro scelte. Incoraggiate il feedback costruttivo dei compagni.

Debrief (10 minuti)

Riunite i gruppi per riflettere sulle loro esperienze. Ponete domande come: "Qual è stata la parte più impegnativa del processo di progettazione?" e "Cosa avete imparato sulla collaborazione e sulla creatività?".



Preparazione

Per gli educatori

- Preparate in anticipo l'esposizione del problema e i materiali.
- Essere pronti a facilitare le discussioni, a fornire indicazioni durante la fase di progettazione e a supportare i team nell'elaborazione delle loro idee.

Per mentori e allievi

- Pensate ai problemi del mondo reale che vi stanno a cuore e preparatevi a un brainstorming collaborativo.

Autori: Alessandra Fiorilla, Giulia Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Benessere sociale



15. Benessere sociale

15.1 Attività 1: Murale collaborativo: Immaginate la nostra comunità



Materiali necessari



Grande tela o rotolo di carta
(per coprire una parete o un tavolo)



Colori acrilici o pennarelli



Pennelli di diverse dimensioni



Età del gruppo di riferimento
15-18 anni



Durata
2 ore*

* Tempo stimato per completare l'attività: 2 ore, di cui 10 minuti per l'introduzione, 90 minuti per l'attività principale e 20 minuti per il debriefing.



Indumenti protettivi o grembiuli



Nastro per mascheratura
(per fissare la tela)



Asciugamani di carta e acqua
per la pulizia



Telecamere
(facoltative, per documentare il processo)



Finalità e obiettivi di apprendimento

Promuovere un senso di comunità e di appartenenza creando insieme una rappresentazione condivisa della propria identità di gruppo.

- I partecipanti svilupperanno la capacità di lavorare in gruppo collaborando alla creazione di un murale che rappresenti il loro senso di comunità, utilizzando simboli visivi, colori e disegni che sono significativi per loro.
- I partecipanti potranno sperimentare e riflettere sull'importanza della cooperazione e della responsabilità condivisa.
- Al termine dell'attività, i partecipanti saranno in grado di identificare almeno due modi in cui si sentono legati ai loro coetanei, rafforzando il loro senso di appartenenza.



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Spiegare lo scopo dell'attività (creare una rappresentazione visiva condivisa della propria identità di gruppo) e dare istruzioni su come utilizzare i diversi materiali.

Creazione di un murale (90 minuti)

I partecipanti interagiscono liberamente mentre scelgono cosa disegnare.

Debrief (20 minuti)

In una discussione di gruppo, i partecipanti spiegheranno come lavorare insieme al murale li abbia aiutati a capire l'importanza della cooperazione e della responsabilità condivisa, identificando almeno due modi in cui si sentono legati ai loro coetanei.



Preparazione

Per gli educatori

- Esamine attentamente le istruzioni e gli obiettivi dell'attività.
- Preparate in anticipo tutti i materiali necessari e assicuratevi che l'area di lavoro sia predisposta per l'attività.

Per mentori e allievi

- Portate qualsiasi materiale pertinente, come disegni personali o simboli che ritengono rappresentino la loro identità.
- Completare un compito preliminare all'attività, come scrivere una breve riflessione sul significato di comunità per loro.
- Familiarizzare con il tema dell'identità comunitaria per contribuire in modo significativo durante l'attività.

15.2 Attività 2: Mosaico culturale: condividere le nostre storie



Materiali necessari



Tavoli per l'esposizione degli alimenti



Manufatti culturali

(ad esempio, abiti tradizionali, strumenti musicali, artigianato)



Schede informative stampate

su ogni cultura rappresentata



Età del gruppo di riferimento

12-20 anni



Durata

2 ore e 30 minuti*

* Tempo stimato per completare l'attività: 2,5 ore, di cui 30 minuti per l'introduzione su , 90 minuti per l'attività principale e 30 minuti per il debriefing.



Piatti, utensili e tovaglioli

per la degustazione dei cibi



Decorazioni

che rappresentano diverse culture



Playlist musicale

con canzoni di varie culture (opzionale)



Finalità e obiettivi di apprendimento

Promuovere l'apprezzamento e la comprensione di culture diverse e creare legami tra i partecipanti.

- I partecipanti aumenteranno la loro consapevolezza culturale imparando a conoscere le diverse culture rappresentate nella loro comunità, incoraggiando l'inclusione.
- I partecipanti si impegneranno in conversazioni e condivideranno esperienze relative alle loro culture sviluppando abilità interpersonali.



Descrizione

Introduzione (30 minuti)

Dare il benvenuto ai partecipanti, spiegare lo scopo dell'attività (celebrare e condividere la

diversità culturale) e delineare il programma dell'evento e i tipi di attività che i partecipanti svolgeranno (ad esempio, degustazione di cibo, narrazione di storie, dimostrazioni).

Attività culturali (90 minuti)

I partecipanti ruoteranno tra diverse stazioni o tavoli allestiti per rappresentare varie culture. Le attività possono includere:

- Degustazione di cibo: i partecipanti condividono i piatti tradizionali delle loro culture per farli assaggiare agli altri.
- Racconto di storie: gli individui condividono storie o folklore del loro background culturale.
- Dimostrazioni: i partecipanti presentano pratiche culturali, come la danza, la musica o le tecniche artistiche.
- Quiz culturali: un divertente quiz sulle diverse culture per coinvolgere i partecipanti e incoraggiare l'apprendimento.

Debrief (30 minuti)

Riunite i partecipanti per una discussione di gruppo. Ponete domande come: "Come possiamo promuovere la comprensione culturale nella nostra comunità?" e "Qual è stata la vostra parte preferita dell'evento?". Sottolineate l'importanza della diversità e dell'inclusività nel promuovere un senso di comunità.



Preparazione

Per gli educatori

- Organizzare la logistica, compreso l'allestimento dello spazio, i materiali necessari e il coordinamento dei partecipanti.
- Preparate un'agenda dell'evento e comunicatela in anticipo ai partecipanti.

Per mentori e allievi

- Incoraggiate i partecipanti a pensare a quali oggetti o piatti culturali possono portare da condividere e a preparare una breve presentazione della loro cultura.

15.3 Attività 3: Olimpiadi di team building



Materiali necessari

I materiali richiesti variano in base alle attività specifiche selezionate. Alcuni esempi possono essere:



Coni o marcatori

per designare gli spazi per le attività.



Schede di valutazione o un tabellone

per monitorare i progressi del team



Età del gruppo di riferimento

12-20 anni



Durata

2 ore*

* Tempo stimato per completare l'attività: 2 ore, di cui 15 minuti per l'introduzione, 90 minuti per l'attività principale e 15 minuti per il debriefing.



Piccoli premi o certificati

per le squadre vincitrici



Fischietto o timer

per segnalare l'inizio e la fine di ogni partita.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Migliorare la collaborazione, la comunicazione e la capacità di risolvere i problemi attraverso attività di gruppo divertenti e stimolanti.

- I partecipanti miglioreranno le capacità di lavoro di squadra e favoriranno relazioni positive tra pari collaborando in piccoli gruppi per portare a termine varie sfide, basandosi sulla comunicazione e sul sostegno reciproco.
- Le squadre lavoreranno insieme per elaborare strategie e risolvere sfide fisiche e mentali in modo efficiente, sviluppando capacità di problem solving.



Descrizione

Introduzione (15 minuti)

Spiegate lo scopo delle “Olimpiadi di Team Building” e l'importanza del lavoro di squadra e della comunicazione. Illustrare le regole di ogni sfida e il modo in cui le squadre ruoteranno tra le attività.

Sfide di team building (90 minuti)

Ogni squadra si cimenta in una serie di attività (a rotazione per ogni sfida, monitorando i progressi e i punti) che saranno scelte in base al numero e all'età dei partecipanti, oltre che agli spazi disponibili. Alcuni esempi potrebbero essere:

- *Gara di nodi umani*: le squadre devono districarsi da un “nodo umano” il più velocemente possibile senza lasciarsi le mani. Vince la prima squadra che si districa.
- *Sfida sul percorso a ostacoli*: le squadre gareggiano attraverso una serie di ostacoli fisici, che richiedono strategia e cooperazione per completare il percorso più velocemente.
- *Pictionary*: le squadre disegnano a turno parole o frasi mentre i compagni indovinano. Vince la squadra che indovina il maggior numero di parole corrette entro un tempo prestabilito.
- *Sfida di costruzione di torri*: le squadre competono per costruire la torre più alta usando materiali limitati (ad esempio, spaghetti e marshmallow). Vince la torre più alta e stabile.
- *Gara del labirinto bendato*: un membro della squadra è bendato e deve essere guidato attraverso un labirinto dalle istruzioni verbali dei compagni. Vince la squadra più veloce nel labirinto.
- *Team Trivia Battle*: le squadre si sfidano in una gara di trivia con domande su vari argomenti. Vince la squadra con il punteggio più alto alla fine.

Debrief (15 minuti)

Riunite i partecipanti per una discussione di gruppo. Ponete domande come: “Come possiamo promuovere la comprensione culturale nella nostra comunità?” e “Qual è stata la vostra parte preferita dell'evento?”. Sottolineate l'importanza della diversità e dell'inclusività nel promuovere un senso di comunità.



Preparazione

Per gli educatori

- Rivedere tutte le attività per assicurarsi che siano adatte al gruppo e che tutti i materiali siano pronti.
- Allestite in anticipo lo spazio per ogni sfida, assicurando regole chiare e linee guida di sicurezza.

Per mentori e allievi

- Indossare un abbigliamento adeguato all'attività fisica.

15.4 Attività 4: Insegnare, imparare: Giornata di condivisione delle competenze



Materiali necessari



Spazio per più stazioni di condivisione delle abilità

(tavoli o aree)



Materiale specifico per ogni abilità

(ad esempio, materiale artistico, utensili da cucina, attrezzature sportive).



Dispense

con istruzioni passo-passo per ogni abilità



Cartellini

per i partecipanti



Rinfresco

(facoltativo)



Età del gruppo di riferimento

12-18 anni



Durata

2 ore e 30 minuti*

* Tempo stimato per completare l'attività: 2,5 ore, di cui 15 minuti per l'introduzione, 105 minuti per l'attività principale e 30 minuti per il debriefing.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Promuovere la collaborazione, favorire i legami e creare fiducia tra i partecipanti attraverso la condivisione e l'apprendimento di nuove competenze.

- I partecipanti metteranno in pratica le capacità di comunicazione e di insegnamento, condividendo le loro competenze, migliorando le loro abilità interpersonali e costruendo la fiducia in se stessi.
- I partecipanti impareranno gli uni dagli altri, rafforzando i legami e la comprensione all'interno del gruppo e promuovendo un senso di comunità.



Descrizione

Introduzione (15 minuti)

Dare il benvenuto ai partecipanti, spiegare lo scopo del workshop (condividere e apprendere una serie di competenze gli uni dagli altri) e delineare il programma dell'evento e come saranno organizzate le sessioni di condivisione delle competenze.

Sessioni di condivisione delle competenze (105 minuti)

I partecipanti ruoteranno tra diverse stazioni di condivisione delle abilità, ciascuna guidata da un partecipante esperto dell'abilità in questione. Le possibili abilità da condividere sono: Cucinare, Arte e Artigianato, Abilità sportive, Musica, Abilità tecnologiche, Tecniche di cura di sé (ad esempio, condivisione di strategie di mindfulness, meditazione o riduzione dello stress). Ogni sessione di condivisione delle abilità può durare circa 10-15 minuti, consentendo ai partecipanti di mettere in pratica quanto appreso e di porre domande.

Debrief (15 minuti)

Riunite i partecipanti per una discussione di gruppo. Ponete domande come: "Quali nuove abilità avete appreso oggi?" e "Come vi siete sentiti a condividere le vostre abilità con altri?". Sottolineate l'importanza della collaborazione, della comunità e dell'apprendimento permanente.



Preparazione

Per gli educatori

- Organizzare la logistica, compreso l'allestimento dello spazio e la disponibilità di tutti i materiali per le competenze.
- Preparare un ordine del giorno per il workshop e comunicarlo in anticipo ai partecipanti.

Per mentori e allievi

- Pensate a quali competenze possono insegnare e a quali competenze vogliono apprendere prima del workshop.



STRONGER
YOUTH

Autori: Luísa Grácio, Dayessi Miranda &
Ana Rita Farinha (University of Évora)

Regolazione emotiva



16. Regolazione emotiva

16.1 Attività 1 : Alchimia dei sentimenti



Materiali necessari



Cartoncini con diversi sentimenti

(vedi suggerimenti in allegato)



Carte con situazioni quotidiane

(vedi dispensa)



Età del gruppo di riferimento

13-18 anni



Durata

45 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: identificare le emozioni, sviluppare l'empatia e regolare le emozioni.

Obiettivi

- Identificare i sentimenti che influenzano le nostre reazioni nelle situazioni quotidiane.
- Comprendere i propri sentimenti e quelli degli altri
- Regolare le emozioni
- Sviluppare l'empatia



Descrizione

Introduzione

Il mentore spiega l'importanza di identificare le nostre emozioni/sentimenti e di imparare a gestire le nostre emozioni/sentimenti e quelle degli altri. Che sono fondamentali per il benessere emotivo e la costruzione di relazioni sane (5 minuti).

Attività principale

L'attività può essere svolta con un solo mentore-mentee o in gruppo. Divisione dei mentee e

pianificazione del gioco di ruolo (10 minuti): Il mentore deve dividere il gruppo in gruppi di 2 o 3 a caso. Ogni gruppo deve scegliere a caso una carta con sentimenti/emozioni e un'altra carta con una situazione quotidiana. I gruppi devono ispirarsi e creare una breve scena che esprima il sentimento scelto, prestando molta attenzione al linguaggio del corpo, al tono di voce e alle espressioni facciali.

Gioco di ruolo (30 min) - Presentazione del gioco di ruolo per gruppo al resto dei mentee (circa 3/4 minuti per gruppo). Un gruppo di mentee presenta il gioco di ruolo e il resto dei mentee cerca di identificare: "Qual era la situazione?" e "Qual era il sentimento rappresentato?".

I mentori dovrebbero discutere con i mentee: "Quali sentimenti sono stati più facili o più difficili da identificare? Perché?"; "In che modo i diversi sentimenti influenzano il modo in cui ci relazioniamo con gli altri?"; e "Cosa può succedere quando interpretiamo male i sentimenti degli altri?". I mentee possono fornire esempi di incomprensioni in cui sono stati coinvolti o di cui sono stati testimoni.

Il mentore dovrebbe spiegare che queste situazioni quotidiane sono modi comuni di sperimentare questi sentimenti, che possono sorgere in qualsiasi momento della vita e influenzano il modo in cui affrontiamo la nostra vita quotidiana. Possiamo capirli meglio e cercare di promuovere sentimenti più positivi.

Debrief e riflessione

Il mentore stimola la riflessione attraverso le seguenti domande:

- Primo momento: "Qual era la situazione?" e "Qual era il sentimento rappresentato?".
- Secondo momento: "Quali sentimenti sono stati più facili o più difficili da identificare? Perché?"; "In che modo i diversi sentimenti influenzano il modo in cui ci relazioniamo con gli altri?";
- Terzo momento: "Cosa può succedere quando interpretiamo male i sentimenti degli altri?". "Potete fare alcuni esempi di malintesi in cui siete stati coinvolti o di cui siete stati testimoni?".



Preparazione

Mentori

- Rivedere le istruzioni dell'attività, preparare i materiali necessari e comprendere il contesto dell'attività per guidare efficacemente i mentee.
- Tenete presente che i sentimenti possono essere positivi, negativi o neutri e hanno una grande influenza sul comportamento e sulle decisioni di un individuo.
- A differenza delle emozioni, che sono più rapide e intense, i sentimenti tendono a essere più duraturi e profondi. I sentimenti possono essere il risultato di un'emozione persistente o di una riflessione sull'esperienza emotiva.
- Per quanto riguarda le schede delle situazioni, è importante ricordare che persone diverse possono provare sentimenti diversi in situazioni simili. I titoli delle situazioni sono solo indicativi di alcune possibilità di sentimenti.

Dispensa: Sentimenti

Sul fronte del biglietto c'è l'immagine e sul retro il sentimento corrispondente.



1. L'amore

Immagine

Due cuori intrecciati, forse con un tenue bagliore intorno a loro. Potrebbe essere una scena di affetto, come due amici o coppie che si abbracciano.

Ambiente

Luce soffusa, colori caldi come il rosso o il rosa.



2. Felicità

Immagine

Una persona che sorride ampiamente, salta o balla, con raggi di sole sullo sfondo.

Ambientazione

Paesaggio soleggiato, natura, atmosfera festosa.



3. Tristezza

Immagine

Una persona a testa bassa, seduta da sola su una panchina, con una lacrima che scende.

Ambiente

Cielo nuvoloso o pioggia, colori freddi come il blu e il grigio.



4. Rabbia

Immagine

Una persona con il volto rosso, i pugni chiusi, magari con il vapore che esce dalle orecchie o uno sfondo con colori intensi come il rosso e l'arancione.

Ambiente

Un'atmosfera tesa, con elementi che suggeriscono un conflitto.



5. La paura

Immagine

Qualcuno con un'espressione terrorizzata, con gli occhi spalancati, che si allontana da qualcosa, forse un'ombra o una figura misteriosa.

Ambiente

Luogo buio, ombre, ambiente minaccioso.



6. Sorpresa

Immagine

Una persona con le mani al volto, con gli occhi spalancati, in una posizione di shock o di stupore.

Ambiente

Colori vivaci, come coriandoli o fuochi d'artificio sullo sfondo.



7. Vergogna

Immagine

Una persona con la testa bassa e le mani che coprono il viso, con un leggero rossore sulle guance.

Ambientazione

Ambiente piccolo o intimo, magari con uno sfondo semplice e colori tenui.



8. Senso di colpa

Immagine

Qualcuno con uno sguardo triste, con le mani sul viso o la testa abbassata, con un'ombra pesante sopra di lui.

Ambiente

Sfondo grigio, forse con elementi simbolici del rimpianto (come un oggetto rotto).



9. Gratitude

Immagine

Una persona che sorride con le mani unite in un gesto di "ringraziamento", tenendo in mano un regalo o un fiore.

Ambientazione

Colori caldi, luci soffuse e un'atmosfera accogliente.



10. Orgoglio

Immagine

Una persona in piedi con il petto gonfio e un sorriso di soddisfazione, forse con in mano un trofeo o una medaglia.

Ambientazione

Sfondo del palcoscenico o scena della vittoria, con una luce morbida focalizzata sulla persona.



11. Solievo

Immagine

Una persona con le spalle rilassate, che respira profondamente e sorride con uno sguardo rilassato.

Ambientazione

Uno spazio tranquillo, magari con un tramonto o un ambiente pacifico.



12. Solitudine

Immagine

Una persona seduta da sola in un grande spazio vuoto, che guarda l'orizzonte.

Ambiente

Ambienti vuoti, colori freddi o scuri per rappresentare la sensazione di isolamento.



13. Speranza

Immagine

Una persona che guarda il cielo con aria ottimista, con una luce soffusa sullo sfondo.

Ambientazione

Cielo sereno, alba o arcobaleno che appare all'orizzonte.



14. Disperazione

Immagine

Una persona con le mani sulla testa, il volto contorto dall'angoscia, in un ambiente caotico o buio.

Ambiente

Un ambiente desolato, con colori molto forti come il nero o il rosso.



15. Fiducia

Immagine

Una persona in piedi con le braccia incrociate o le mani sui fianchi, con una postura ferma e un sorriso tranquillo.

Ambientazione

Sfondo semplice, magari in un luogo aperto o all'aperto.



16. Invidia

Immagine

Una persona che guarda un'altra con un'espressione di disagio o di desiderio, magari con gli occhi verdi.

Ambiente

Colori scuri, come il verde, con uno sfondo di confronto tra persone o cose.



17. Ammirazione

Immagine

Una persona con uno sguardo di rispetto o di riverenza, che forse applaude o guarda qualcosa di lontano.

Ambientazione

Luce soffusa, dettagli luminosi tutto intorno, che mostrano qualcosa di degno di essere ammirato.



18. L'empatia

Immagine

Due persone che si abbracciano o si guardano negli occhi, con espressioni di comprensione.

Ambiente

Ambiente caldo, con colori tenui e un'atmosfera di connessione



19. Delusione

Immagine

Una persona a testa bassa, con le spalle ingobbite, che guarda qualcosa che non è andato come previsto.

Ambiente

Ambiente leggermente disordinato, colori freddi come il blu o il grigio.



20. Desiderio

Immagine

Una persona che guarda una vecchia foto o un oggetto significativo, con uno sguardo malinconico.

Ambientazione

Uno scenario nostalgico, magari con uno sfondo sfocato e morbido, come un paesaggio al crepuscolo.

Dispensa: Situazioni quotidiane (alcuni esempi)

È importante ricordare che *persone diverse possono provare sentimenti diversi in situazioni simili*. I titoli delle situazioni sono solo indicativi delle possibilità di provare alcuni sentimenti in esse.



1. Situazioni Amore

Un amico d'infanzia vi ha visto, è diventato molto felice e vi ha abbracciato.

I vostri familiari sono affettuosi nei vostri confronti, soprattutto se si accorgono che non state molto bene.



2. Situazioni di felicità

Nel fine settimana sono venuti a trovarvi degli amici che non vedevate da tempo.

Avete ricevuto un gesto affettuoso da un collega.

Avete ricevuto un complimento inaspettato da un insegnante.



3. Tristezza della situazione

Avete avuto una discussione con un amico



4. Rabbia da situazione

Siete stati accusati di qualcosa che non avete fatto.



5. Situazione di paura

Devi dire ai tuoi genitori che salti la scuola.



6. Situazione a sorpresa

Un collega che conoscete appena vi ha fatto un grande complimento in pubblico



7. Situazione di vergogna

Vi è stato detto che qualcuno aveva detto qualcosa di brutto su di voi, siete andati a parlare con lui e lo avete accusato. Poi avete scoperto che quello che vi era stato detto era una bugia.



8. Senso di colpa per la situazione

Avete dimenticato l'appuntamento con un amico che ha bisogno di voi

Avete dimenticato di consegnare un lavoro importante



9. Gratitudine per la situazione

Gli amici vi hanno fatto una sorpresa con una festa di compleanno.

Gli amici vi fanno un regalo non scontato.



10. Situazioni Orgoglio

Avete vinto un premio in una competizione sportiva o di altro tipo.

Avete ricevuto un voto inaspettatamente alto in un esame su cui avete lavorato duramente.



11. Situazioni di soccorso

Avete risolto un conflitto con un collega.

Eravate preoccupati per la vostra salute e avete ricevuto la notizia che non era grave.



12. Situazione di solitudine

Siete stati ignorati da un gruppo di amici durante l'intervallo.



13. Situazioni Speranza

Pensate che nella vostra vita accadranno cose belle.

Vi rendete conto che sarete in grado di avere il futuro che desiderate.



14. Situazioni di disperazione

Avete ricevuto un voto inaspettatamente basso in un esame che avete lavorato duramente per superare.

Sentite che non ci sono più opzioni o soluzioni a una situazione difficile per voi.



15. Fiducia nella situazione

Un amico, con un problema personale complicato, ha chiesto il vostro aiuto.



16. Invidia per le situazioni

La persona che vi piace presta più attenzione al vostro amico che a voi.

Vedete un collega che ha una vita e dei beni materiali che vorreste avere anche voi.



17. Situazioni di ammirazione

Si prova rispetto o apprezzamento per qualcuno o qualcosa che si considera un esempio.

Avete letto un libro che parla di molte delle cose che sentite o sperimentate e vi ha aiutato.



18. Situazioni Empatia

Avete scoperto che un amico ha rivelato a qualcuno il vostro segreto.

Avete visto qualcuno trattato ingiustamente e avete dovuto decidere se intervenire o meno.



19. Situazioni di delusione

Avete scoperto che un amico ha rivelato a qualcuno il vostro segreto

Qualcuno che non vi aspettavate ha fatto un commento negativo su di voi sui social media.



20. Situazioni di desiderio

I vostri gruppi di amici hanno frequentato un'altra scuola.

Il vostro migliore amico si trasferisce in un'altra città.

16.2 Attività 2 : Emozioni al comando



Materiali necessari



Carte con i sentimenti

(identiche alle carte dell'attività 1)



Schede con strategie scritte per regolare le emozioni

(vedi dispensa)



Età del gruppo di riferimento

13-18 anni



Durata

45 minuti

Di cui 10 minuti per l'introduzione, 30 minuti per l'attività principale e 15 minuti per il debriefing.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: ampliare la gamma di strategie per regolare le emozioni.

Obiettivi

- Rendersi conto che possiamo gestire le nostre emozioni.
- Identificare le emozioni più impegnative.
- Esercitare 2 o 3 strategie per affrontare le emozioni più difficili.



Descrizione

Introduzione

Il mentore inizia la sessione spiegando l'importanza di esprimere correttamente i propri sentimenti e di saper regolare le proprie emozioni, sottolineando l'impatto che queste hanno sul modo di pensare e di agire. Chiede quindi al mentee di fornire esempi di strategie che utilizza quando si sente male (triste, arrabbiato, spaventato...) per sentirsi meglio. (5 min.)

Preparazione dell'attività (5 min) - Il tutor dispone sulla lavagna i cartoncini con i diversi sentimenti (ansia, frustrazione, rabbia...). Poi distribuisce a caso le carte con le diverse strategie di regolazione emotiva.

Attività principale

I mentee devono leggere la loro strategia e collocarla accanto all'emozione/sentimento che per loro ha più senso. Il mentore deve chiedere perché il mentee ha abbinato quella strategia a una particolare emozione/sentimento. Infine, chiedere se la stessa strategia non può essere applicata a un'altra emozione, quale e perché? Fate lo stesso con le altre carte.

Il mentore dovrebbe poi chiedere quale delle strategie apprese vorrebbe provare. Il mentee deve scegliere 2 o 3 strategie da provare nel corso del mese e negli incontri successivi raccontare cosa è successo quando le ha utilizzate. (30 min).

Debrief e riflessione

Nel corso della sessione il mentore dovrebbe incoraggiare la riflessione sul rapporto tra ciò che pensiamo e sentiamo e ciò che alla fine facciamo.

Il mentore deve spiegare che è importante per il benessere di una persona sapere come identificare e gestire i propri sentimenti. Questo permette di affrontare gli imprevisti e le cose che non vanno bene senza perdere il controllo, essere troppo frustrati o nervosi e senza prendersela con gli altri.



Preparazione

Per mentori

- Rivedere le istruzioni dell'attività, preparare il materiale necessario e comprendere il contesto dell'attività per guidare efficacemente i mentee.

Dispensa: schede con strategie di regolazione dei sentimenti

1. **Utilizzare tecniche di respirazione.** Fermatevi e concentratevi sul vostro respiro. Iniziate gradualmente a respirare con calma, concentrandovi sulla respirazione fino a quando non sarete più tranquilli.
2. **Trovate le ragioni dei vostri atteggiamenti.** Cercate di capire come vi sentite e perché.

3. **Mettetevi nei panni dell'altro.** È facile perdere il controllo in situazioni causate da altri o scaricare sugli altri il proprio nervosismo o la propria frustrazione. Fate l'esercizio di mettervi nei panni dell'altro. Può darsi che l'altra persona abbia avuto un buon motivo o che non avesse intenzione di ferirvi.
4. **Pensate prima e agite dopo.** Agire senza pensare può danneggiarvi. Riflettete prima una o due volte senza essere sotto l'influenza di sentimenti che vi influenzano negativamente e solo dopo scegliete cosa fare e decidete.
5. **Parlate con qualcun altro** che possa aiutarvi a riflettere sulla situazione.
6. **Essere positivi.** Guardate le cose in modo positivo e con l'aspettativa che vadano bene. Ricordate che per ogni problema c'è sempre una soluzione.
7. **Smettete di lamentarvi:** vi rende solo più nervosi o vi fa sentire peggio. Iniziate a pensare a come cambiare ciò che vi preoccupa.
8. **Dormirci sopra.** A volte si è troppo nervosi o ansiosi per pensarci. Si può accantonare il problema per un po' di tempo e poi pensare con più calma a come risolverlo.
9. **Identificate e riconoscete i pensieri che vi fanno sentire** male, impauriti, preoccupati o altro, poi pensate "Mi sento (dite cosa state provando) perché...."
10. **Scrivere un diario**
11. **Ascoltare la musica**
12. **Passeggiata**
13. **Praticare uno sport**
14. **Disegnare ciò che si sente.**
15. **Accettare i problemi e gli errori.** Tutti abbiamo dei difetti e possiamo imparare e crescere da essi. Quando vi sentite nervosi o ansiosi, pensate: "Cosa sto ottenendo da questa situazione? Cosa ne sto ricavando?"; "Cosa posso fare per sentirmi meglio e risolvere ciò che devo risolvere?".

16.3 Attività 3 : Pensare, sentire, agire



Materials Needed



Dispensa: Pensieri



Dispensa: Sentimenti



Dispensa: Comportamenti



Età del gruppo di riferimento

13-18 anni



Durata

50 minuti

Comprende 5 minuti per l'introduzione, 30 minuti per l'attività principale e 15 minuti per il debriefing.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: sviluppare la capacità di identificare la relazione tra pensieri, sentimenti e comportamenti.

Obiettivi

- Distinguere tra pensieri, sentimenti e comportamenti.
- Identificare come i pensieri sono collegati ai sentimenti.
- Comprendere come i sentimenti influenzano il comportamento.
- Comprendere che i comportamenti rafforzano i pensieri, alimentando di nuovo il ciclo.



Descrizione

Introduzione: (10 minuti)

Il tutor inizia a spiegare gli obiettivi dell'attività. L'attività può essere svolta individualmente o in piccoli gruppi. In caso di gruppi, il mentore dividerà i mentee in gruppi, in modo casuale, con un numero uguale di carte.

Il tutor scriverà i titoli delle tre colonne ("pensieri", "sentimenti", "comportamenti") sulla lavagna o su un cartoncino.

Attività principale (30 minuti)

A turno, ogni gruppo deve andare sul tabellone e posizionare le carte che gli sono state date nella colonna corrispondente. Nel posizionare le carte, devono prestare attenzione alla corrispondenza tra il pensiero, il sentimento e il comportamento su ogni riga, cioè devono analizzare se quella carta è correlata a qualsiasi altra che è stata posizionata da un altro gruppo. Durante la sessione il tutor deve incoraggiare la riflessione.

Debrief e riflessione:(10min)

Riflessione su:

1. Cosa sono i pensieri e il loro legame con le emozioni. I pensieri sono interpretazioni che abbiamo degli eventi o delle situazioni. Danno forma al modo in cui comprendiamo ciò che accade intorno a noi e influenzano direttamente le nostre emozioni.
 - o *Per esempio:* Se dopo aver commesso un errore si pensa “sono una schiappa”, è più probabile che ci si senta frustrati o tristi.
 - o *Cosa fare:* È possibile modificare i pensieri negativi o distorti e, così facendo, cambiare le emozioni che essi generano.
2. I sentimenti sono stati emotivi che nascono in risposta ai pensieri e all'interpretazione delle situazioni. Possono essere positivi (gioia, speranza) o negativi (rabbia, tristezza).
 - o *Per esempio:* Il pensiero “non gli piaccio” può portare a sentimenti di rifiuto o tristezza.
 - o *Cosa fare:* È possibile identificare e dare un nome ai sentimenti, il che aiuta a ridurre l'intensità e a gestire meglio le emozioni.
3. I comportamenti sono le azioni o le reazioni esterne che derivano dai pensieri e dai sentimenti. Possono rafforzare i pensieri e le emozioni iniziali, creando un ciclo.
 - o *Ad esempio*
 - 1) Pensiero: “Non gli piaccio”. Sentimento: Tristezza, rifiuto. Comportamento: Ci si isola, rafforzando la convinzione che alle persone non importi nulla di noi.
 - 2) Se vi sentite ansiosi perché pensate di fallire in una presentazione, potreste essere tentati di evitare la situazione, e se lo fate rafforzerete il pensiero di incompetenza, e questo ciclo si perpetua. La pratica di comportamenti intenzionali (come il coping o l'azione positiva) può interrompere gli schemi disfunzionali (di pensiero, sentimento e azione) e aiutare a migliorare la gestione delle emozioni.
 - o *Cosa fare:*

La regolazione emotiva interviene in qualsiasi momento del ciclo:

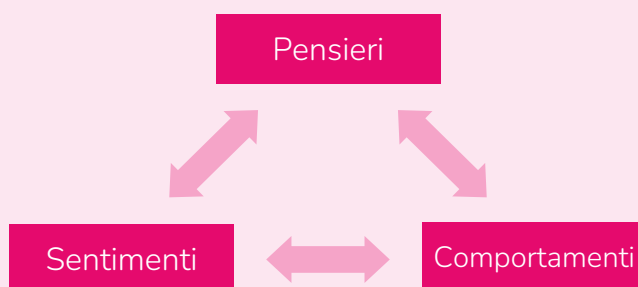
 - 1) Pensieri: È possibile identificare le distorsioni cognitive e sostituirle con prospettive più equilibrate.
 - 2) Sentimenti: Si possono utilizzare tecniche come la mindfulness o la respirazione

per gestire l'intensità emotiva.

- 3) Comportamenti: È possibile adottare azioni positive e costruttive, anche in situazioni difficili, per cambiare il corso del ciclo.

Conclusioni

1. Pensieri, sentimenti e comportamenti si influenzano a vicenda.



2. Con la pratica, è possibile sviluppare un maggiore controllo su questi elementi (pensieri, sentimenti, comportamenti) e aumentare il proprio benessere emotivo.



Preparazione

Per i mentori

- Rivedere le istruzioni dell'attività, preparare il materiale necessario e comprendere il contesto dell'attività per guidare efficacemente i mentee.

Dispensa: Pensieri

Questa tabella fornisce esempi di sentimenti e di pensieri che molto probabilmente li accompagnano.

Sorpresa	Sorpresa	Sorpresa
Non me lo aspettavo!	Come è successo?	Si tratta di qualcosa di completamente nuovo.
Simpatia	Simpatia	Simpatia
Capisco come ti senti.	Deve essere così difficile per voi.	Vorrei potervi aiutare.
Disgusto	Disgusto	Disgusto
È terribile!	Non riesco nemmeno a guardarlo.	Come si può trovare accettabile una cosa del genere?
Paura	Paura	Paura
E se qualcosa va storto?	Non sono al sicuro qui.	Devo andarmene subito da qui
Compassione	Compassione	Compassione
Voglio aiutare quella persona a sentirsi meglio.	Nessuno dovrebbe subire una cosa del genere.	Come posso alleviare la sua sofferenza?
Gelosia	Gelosia	Gelosia
Vorrei avere quello che ha lui.	Perché lui/lei lo capisce e io no?	Non è giusto che lui/lei sia più fortunato/a.
Rabbia	Rabbia	Rabbia
Perché mi succede sempre?	Non ce la faccio più!	Questa persona ha superato il limite!

Felicità	Felicità	Felicità
È perfetto!	Mi sento così bene in questo momento.	La vita è straordinaria in questo momento.
Tristezza	Tristezza	Tristezza
Ora tutto sembra così difficile.	Mi sento così sola.	Niente di quello che faccio sembra funzionare.
Imbarazzo	Imbarazzo	Imbarazzo
Cosa penseranno di me?	Non posso credere di averlo fatto!	Ora voglio solo scomparire
Colpevolezza	Colpevolezza	Colpevolezza
Non avrei dovuto farlo.	È stata colpa mia se è successo.	Come posso risolvere il problema?
Orgoglio	Orgoglio	Orgoglio
Ho lavorato duramente per ottenerlo e questo mi ha ripagato.	Sono molto soddisfatto di ciò che ho fatto.	È bello essere riconosciuti per i miei sforzi.
Invidia	Invidia	Invidia
Vorrei avere quello che ha lui.	Perché lei lo capisce e io no?	Non è giusto che sia più fortunato.
Gratitudine	Gratitudine	Gratitudine
Sono molto grata per questa opportunità.	Non posso credere che tu abbia fatto questo per me.	Sono fortunato ad avere questo.

Vergogna	Vergogna	Vergogna
Sono così inadatto.	Non riesco ad accettare quello che ho fatto.	Voglio nascondermi da tutti.
Ammirazione	Ammirazione	Ammirazione
Questa persona è incredibile!	Mi piacerebbe essere così un giorno.	È davvero impressionante.
Indignazione	Indignazione	Indignazione
Questo è assolutamente ingiusto!	Come è possibile che ciò accada?	Qualcuno deve fare qualcosa al riguardo.
Disprezzo	Disprezzo	Disprezzo
Sono felice esattamente dove sono".	Tutto sembra essere al posto giusto.	Non ho bisogno di nient'altro ora.
Rivolta	Rivolta	Rivolta
Non posso accettarlo!	Questo è inaccettabile.	Combatterò fino alla fine
Ira	Ira	Ira
Quella persona mi ha mancato di rispetto.	Era completamente sbagliato!	Non lo lascerò andare.
Gioia	Gioia	Gioia
È meraviglioso!	Non potrei essere più felice in questo momento.	Voglio condividere questa gioia con tutti.

Dispensa: Sentimenti

Sorpresa	Simpatia	Disgusto
Paura	Compassione	Gelosia
Rabbia	Felicità	Tristezza
Imbarazzo	Colpevolezza	Orgoglio
Invidia	Gratitudine	Vergogna
Ammirazione	Indignazione	Disprezzo
Rivolta	Ira	Gioia

Dispensa: Comportamenti

Risate	Ascoltare i problemi altrui senza giudicare.	Evitare
Indossare oggetti che trasmettono comfort	Offrire aiuto	Isolamento
Mostrare irritazione con espressioni facciali	Fare commenti sprezzanti sugli altri	Condividere le buone notizie con gli altri
Congelamento	Sorridere spontaneamente	Cercare compagnia
Pianificare accuratamente per evitare eventi imprevisti.	Cambiare argomento	Evitare luoghi, persone o eventi
Trovare scuse	Affrontare la situazione	Ringraziare coloro che hanno contribuito al vostro successo.
Mostrarsi superiore agli altri	Parlare dei risultati personali con entusiasmo	Rendere grazie

Fare commenti dispregiativi su di sé	Evitare il contatto visivo	Ridere nervosamente
Identificare e sfidare i pensieri che generano invidia	Esprimere apprezzamento.	Evitare di parlare o rispondere alle domande.
Coprire il viso o parte del corpo	Fingere di essere indifferenti	Fingere di essere impegnati in un compito
Ricerca di distrazioni	Manipolare gli oggetti vicini	Lasciare strategicamente l'area per un momento
Incolpare gli altri	Mostrare segni di approvazione	Alzare la voce
Fare complimenti genuini	Respirare profondamente e contare fino a 10	Godersi il momento
Litigare	Festeggiare con gesti come saltare o applaudire	Esprimere un riconoscimento a voce o per iscritto

Rifiutare di seguire le regole	Protestare rispettosamente contro qualcosa di ingiusto	Esigere spiegazioni
Fare gesti improvvisi, come sbattere sul tavolo o puntare il dito.	Gridare	Eseguire azioni ludiche
Essere pazienti	Agire in modo impulsivo, come prendere a calci qualcosa o gridare.	Avere esclamazioni positive: come “incredibile!”, “sono così felice!”. O “wow!”

16.4 Attività 4 : Respirare per calmarsi



Materiali necessari



Nessuno



Età del gruppo di riferimento

12-18 anni



Durata

20 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo dell'apprendimento: imparare a usare le tecniche di respiro per regolare gli stati emotivi.

Obiettivi

- Praticare tecniche di respirazione per calmarsi.
- Identificare le situazioni in cui può essere utile.
- Esercitarsi almeno due volte alla settimana.



Descrizione

Introduzione (5 minuti)

Il mentore spiega che esistono strategie per cambiare il nostro stato emotivo e sentirci meglio, ad esempio quando siamo stressati, tesi, ansiosi o nervosi. Uno dei modi per farlo è attraverso alcune tecniche di respirazione. La respirazione è una buona strategia per prendere il controllo del nostro stato emotivo e cambiarlo. La respirazione può aiutare il battito cardiaco a tornare alla normalità, favorendo il rilassamento.

Attività principale

Primo momento: (5 minuti) I mentee devono sedersi e appoggiare i piedi sul pavimento. Si chiede loro di notare il loro normale schema di respirazione. Possono scegliere chiudere gli occhi. Il mentore fornisce le istruzioni ad alta voce con voce calma:

- Primo: inspirare il respiro (preferibilmente dal naso) per 4 secondi.

- Secondo: trattenere il respiro per 4 secondi.
- Terzo: espirare lentamente attraverso la bocca per 4 secondi.
- Quarto: fare una pausa di 4 secondi (senza parlare) prima di respirare di nuovo.
- Ripetere questo esercizio per 3 volte.
- Quinto: quando l'esercizio è terminato, i mentee espirano e osservano ciò che il loro corpo e la loro mente stanno sperimentando.

Debrief e riflessione (15 minuti)

Il mentore chiede al mentee di dire come si è sentito e come si sente e qual è stato l'aspetto più impegnativo dell'attività.

Poi il mentore chiede al mentee se è interessato a praticare questa strategia nella sua vita quotidiana e in quali situazioni, luoghi e tempi.



Preparazione

Per mentori

- Rivedere le istruzioni dell'attività, preparare lo spazio necessario e comprendere il contesto dell'attività per guidare efficacemente i mentee.



STRONGER
YOUTH

Autori: Luísa Grácio, Heldermerina Pires
(University of Évora)

Consapevolezza di sé

17. Consapevolezza di sé

17.1 Attività 1: Autoritratto



Materiali necessari



Carta
(cartone o A4)



Penne



Riviste e giornali da ritagliare



Età del gruppo di riferimento
13-18 anni



Durata
45 minuti

Di cui 10 minuti per l'introduzione, 30 minuti per l'attività principale e 15 minuti per il debriefing.



Cestini con immagini e frasi ritagliate



Evidenziatori



Colla



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento:

- Aumentare la consapevolezza degli aspetti della propria identità in generale.
- Esprimetevi in modo creativo.
- Diventare consapevoli degli aspetti della propria identità (rapporto con se stessi e con gli altri, interessi, obiettivi, punti di forza, speranze, sogni).

Obiettivi

Alla fine dell'attività, i giovani dovrebbero dire almeno:

- Una nuova scoperta su se stessi.
- Un aspetto del rapporto con se stessi.
- Un aspetto della relazione con gli altri.
- Due interessi.

- Due punti di forza.
- Un obiettivo.
- Una speranza/sogno.



Descrizione

Introduzione

Il mentore presenta l'attività come un modo per scoprire aspetti di sé in modo creativo. È importante sottolineare che i mentee dovrebbero concentrarsi sugli aspetti della loro personalità/identità legati alle loro esperienze, alle relazioni con se stessi e con gli altri, agli interessi, a ciò che piace al mentee, ai punti di forza, alle speranze e ai sogni.

Attività principale

Il mentee sceglie come svolgere l'attività "Autoritratto" (testo, poesia o collage) e la esegue. Questa attività può essere svolta con un mentore e un mentee o con un gruppo.

Debrief e riflessione

Alla fine, il mentee (o entrambi i mentee e il mentore) mostrano i loro prodotti e discutono su come si sono sentiti riguardo all'attività, su quali aspetti di se stessi sono stati più rivelatori e su quali non avevano pensato tanto prima e di cui ora sono diventati più consapevoli. Le conclusioni finali sul ritratto sefl sono riassunte con l'aiuto del tutor nell'opuscolo. Il tutor dà al partecipante un feedback positivo. Una delle possibili conclusioni è che lo sviluppo della propria autoconsapevolezza può avere un impatto positivo non solo sulla conoscenza di sé, ma anche sulla propria vita in generale e può avere un impatto positivo anche sugli altri.



Preparazione

Per mentori

- Rivedere le istruzioni dell'attività, preparare il materiale necessario e comprendere il contesto dell'attività per guidare efficacemente i mentee.

Dispensa: Autoritratto

Alla fine dell'attività, il mentee deve registrare e riassumere almeno due aspetti in ogni categoria della propria identità in generale.

Nuove scoperte su di me	
Aspetti del rapporto con me stesso.	
Aspetti del mio rapporto con gli altri.	
Interessi	
Punti di forza	
Obiettivi	
Speranza/sogni	

17.2 Attività 2 : Mappa dei miei valori



Materiali necessari



Carta e penna



Dispensa – Mappa dei miei valori



Dispensa – Valori

Relazione con i comportamenti e relazioni con gli altri



Età del gruppo di riferimento

14-18 anni



Durata

45 minuti

Di cui 10 minuti per l'introduzione, 30 minuti per l'attività principale e 15 minuti per il debriefing.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivi di apprendimento:

- Consapevolezza dei propri valori e del loro impatto.
- Accettare gli altri valori.

Obiettivi

Alla fine dell'attività, i giovani dovrebbero almeno:

- Identificare i 3 valori più importanti per loro.
- Comprendere come i propri valori influenzino il proprio comportamento e le relazioni con gli altri.
- Accettare valori diversi dai propri.



Descrizione

Introduzione

Il tutor presenta l'attività come un modo per percepire e comprendere i propri pensieri e valori e come questi aspetti influenzino i comportamenti, le interazioni con gli altri e l'ambiente circostante.

Attività principale

Il mentee deve pensare e registrare almeno 3 o 5 valori che sono importanti per lui e spiegarne il motivo. Dopo che il mentee ha pensato e registrato i suoi valori principali, il mentore, in una conversazione naturale, attraverso il dialogo e la guida, dovrebbe chiedere al mentee di condividere i valori che ha scelto e spiegare perché sono importanti per lui e per gli altri. Registrare nel foglio a mano Mappa dei miei valori.

Il mentee aiuta ad approfondire la riflessione chiedendogli di pensare alle implicazioni che i valori possono avere sul proprio comportamento e sul rapporto con gli altri.

Alla fine dell'attività, il mentee deve registrare e riassumere la propria riflessione sui propri valori e sul loro rapporto con i comportamenti e le relazioni con gli altri. Dispensa: Valori, comportamenti e relazioni con gli altri.

Debrief e riflessione

Il mentore aiuta ad approfondire la riflessione chiedendo al mentee di pensare alle implicazioni che i valori possono avere sul proprio comportamento e sul rapporto con gli altri. Il mentore deve offrire un feedback positivo e costruttivo per aiutare il mentee a capire come i suoi valori e le azioni ad essi collegate. Il mentore e il mentee devono discutere dei valori che aiutano a stabilire un buon rapporto tra le persone. È importante concludere che la conoscenza e la comprensione dei propri valori può aiutare il mentee a riconoscere ciò che fa e perché, aumentando la consapevolezza di sé e la conoscenza di sé. Discussione e riflessione sull'importanza del rispetto dei valori altrui.



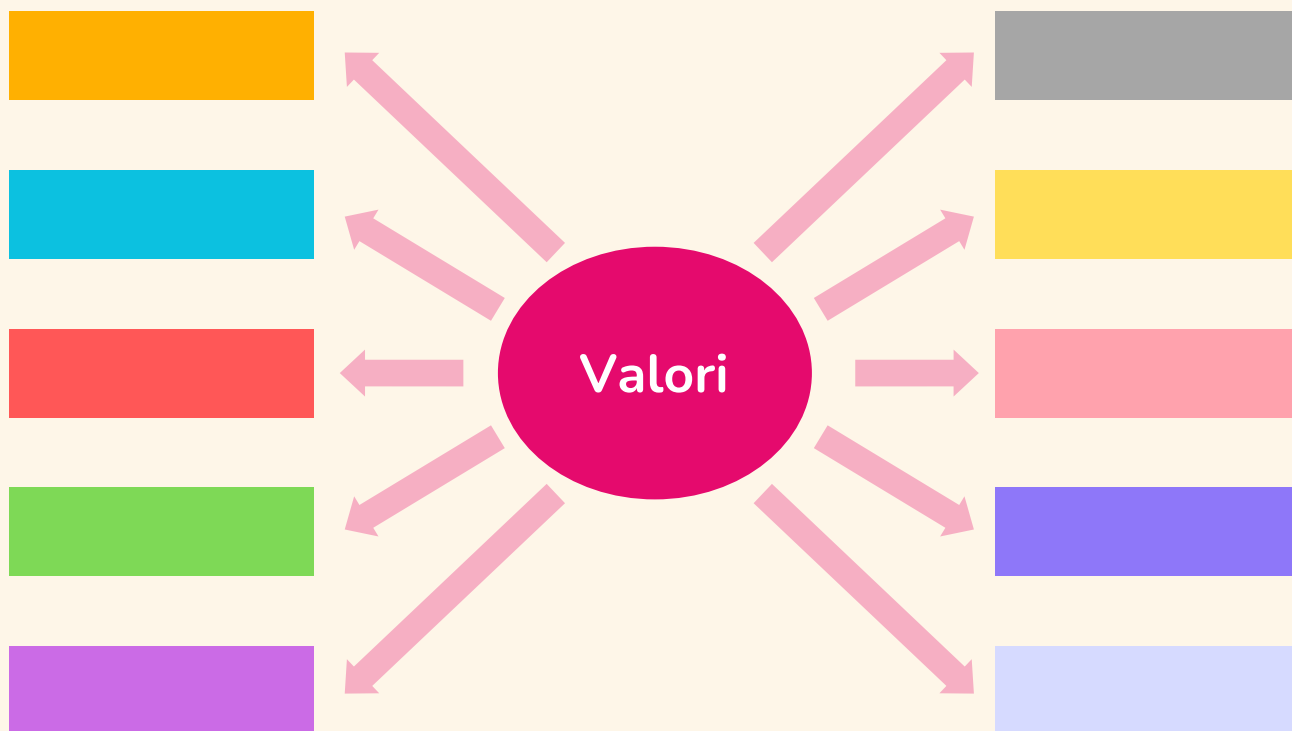
Preparazione

Per mentori

- Rivedere le istruzioni dell'attività, preparare il materiale necessario e comprendere il contesto dell'attività per guidare efficacemente i mentee.

Dispensa - Mappa dei miei valori

(Esempio di schema di immagine, i valori non devono essere scritti nello schema)



Dispensa – Valori

I miei valori	Perché questi valori sono importanti per me?	Come i miei valori si riflettono nel mio comportamento?	Come i miei valori influenzano le mie relazioni con gli altri?

17.3 Attività 3 : lo negli occhi degli altri



Materiali necessari



Registratore audio o video

Oppure



Dispensa – lo negli occhi degli altri

Carta e matita



Età del gruppo di riferimento

13-18 anni



Durata
Variabile

Durante una settimana in diversi momenti.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: Sviluppare la consapevolezza del punto di vista degli altri su di sé

Obiettivi

Indicare 2 o 3 caratteristiche personali secondo il punto di vista di 4/5 persone.



Descrizione

Introduzione

Il mentore spiega che non sempre gli altri pensano a noi, come pensiamo noi. Rendersi conto di come gli altri ci vedono ci permette di capire meglio noi stessi e di regolare il nostro comportamento nel rapporto con gli altri. Il mentore spiega l'attività e pianifica le interviste del mentee agli altri significativi. La settimana successiva il mentee condivide con il mentore i risultati delle interviste.

Attività principale

Durante una settimana, il mentee intervisterà 5 persone diverse (ad esempio, un vicino di casa, un compagno di scuola, un parente, un insegnante, un amico intimo) e chiederà loro (1) *cosa ti piace di più di me stesso?* (2) *quali altre caratteristiche pensi che io abbia?*

Una settimana dopo, mentore e mentee avranno un incontro di 45 minuti per guardare le interviste e riflettere sulle loro caratteristiche più positive e meno positive attraverso gli occhi degli altri. Dispensa di registrazione: lo negli occhi degli altri.

Debrief e riflessione

Il mentore deve sottolineare che il mentee è una persona di valore. Il feedback deve essere dato in modo positivo e ottimistico.



Preparazione

Per mentori

- Rivedere le istruzioni dell'attività, preparare il materiale necessario e comprendere il contesto dell'attività per guidare efficacemente i mentee.

Dispensa - lo negli occhi degli altri

Cosa ti piace di più di me stesso?	
Persona	Risposte



Quali altre caratteristiche pensi che io possieda?

Persona	Risposte

17.4 Attività 4 : Cosa voglio essere a 30 anni?



Materiali necessari



Carta



Penne



Età del gruppo di riferimento

14-18 anni



Durata

45 minuti

Comprende 5 minuti per l'introduzione, 30 minuti per l'attività principale e 10 minuti per il debriefing.



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: Autosfruttamento personale e Definizione di obiettivi a lungo termine

Obiettivi

- Identificare gli interessi, le competenze, i valori e le passioni che guidano le vostre scelte di vita.
- Riflettere su ciò che è più importante nella vostra vita personale, professionale, emotiva, ecc.)
- Capire come le scelte e le azioni attuali influiscono sul futuro desiderato.
- Iniziare a creare un piano realistico di azioni che vi avvicinino alla vostra visione del futuro.



Descrizione

Introduzione (5 minuti)

Il mentore presenta l'attività come un modo per scoprire gli aspetti dell'età adulta e del futuro. È importante sottolineare che i mentee dovrebbero concentrarsi su aspetti che li interessano, legati alle loro esperienze, agli interessi, a ciò che piace al mentee, agli obiettivi, alle speranze e ai sogni.

Attività principale (30 minuti)

Il mentore chiede al mentee di disegnare una linea del tempo e di segnare dove si trova oggi,

le pietre miliari che ha già raggiunto e ciò che vuole raggiungere entro i 30 anni. Poi il mentore presenta le seguenti domande riflessive:

- “Due caratteristiche che associano a se stessi come adulti di 30 anni”.
- “Due interessi per l'età di 30 anni”.
- “Due traguardi che vorresti raggiungere entro i 30 anni”.
- “Un obiettivo da realizzare entro i 30 anni”.
- “Cosa vorresti essere/fare a livello professionale”.
- “Cosa vorrebbero essere/fare a livello familiare”.
- “Un sogno per la vostra età adulta”.
- “Di cosa avete bisogno per raggiungere i vostri obiettivi e i vostri sogni?”.

Alla fine le risposte devono essere registrate.

Debrief e riflessione (15 minuti)

Alla fine, mentee e mentore parlano degli aspetti menzionati dal mentee. Le conclusioni finali vengono riassunte con l'aiuto del mentore, come ad esempio: l'importanza di capire come le scelte e le azioni attuali influiscono sul futuro desiderato; la consapevolezza dell'importanza di vivere nel presente mentre si costruisce il futuro. Un'altra delle possibili conclusioni è che avere degli obiettivi nella vita e dare loro un significato aumenta la probabilità di ottenere ciò che si desidera per il proprio futuro.



Preparazione

Per mentori

- Rivedere le istruzioni dell'attività, preparare il materiale necessario e comprendere il contesto dell'attività per guidare efficacemente i mentee.



**STRONGER
YOUTH**

Autori: Mónica José, Maria João
Carapeto (University of Évora)

Salute mentale



18. Salute mentale

18.1 Attività 1 : La salute mentale è un tesoro



Materiali necessari



Cartone

(per fare una scatola; con forbici, matita e righello) o una scatola di cartone già fatta; carta, matite e/o penne.



Dispensa: I problemi psicologici che conosco



Dispensa: Le strategie e le risorse che conosco per promuovere una salute mentale positiva



Età del gruppo di riferimento

12-19 anni



Durata

120 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: identificare i vari problemi di salute mentale e le varie strategie per promuovere la salute mentale, da una prospettiva ampia di ciò che è la salute mentale.

Obiettivi

- Identificare i problemi di salute mentale (almeno otto);
- Identificare le strategie e le risorse per la promozione della salute mentale (almeno cinque).



Descrizione

Introduzione (20 minuti)

Durante l'adolescenza è estremamente importante parlare ai giovani di salute mentale. La maggior parte dei giovani arriva all'adolescenza senza comprendere l'importanza della salute

mentale e senza riconoscere i vari problemi di salute mentale (ad esempio, depressione, ansia, dipendenze, ecc.) e le strategie e le risorse disponibili per mantenere una buona salute mentale. Breve discussione sull'argomento.

Attività principale

Se partecipa più di un mentee, i giovani saranno organizzati casualmente dal mentore in gruppi con un numero simile di membri. L'attività si divide in due momenti importanti:

- *Momento 1* (25 min) - Il mentee (o il gruppo/i) dovrà annotare sul foglio di carta "I problemi psicologici che conosco" tutti i problemi di salute mentale di cui è a conoscenza. Procedere quindi alla fase di Debrief e riflessione (vedi sotto).
- *Momento 2* (25 min) - Il mentore propone di concentrarsi sulle strategie e sulle risorse dei giovani per mantenere una buona salute mentale e distribuisce il foglio di istruzioni "Le strategie e le risorse che conosco per promuovere una salute mentale positiva", in cui il/la mentore registra tutte le strategie e le risorse che conosce per promuovere la salute mentale.

Debrief e riflessione

In seguito all'identificazione e alla registrazione di problemi psicologici (Momento 1) o di strategie/risorse per promuovere la salute mentale:

- *Momento 1* (25 min.) - Il/la ragazzo/a condivide con il mentore i problemi che ha identificato e ritaglia i nomi dei diversi problemi psicologici registrati sul foglio di carta e li incolla sul sito all'esterno della scatola (45 minuti).
- *Momento 2* (25 min) - Il/la ragazzo/a condivide con il mentore le strategie e le risorse che ha individuato e ritaglia le strategie e le risorse registrate sul foglio di appunti e le inserisce all'interno della scatola (45 minuti).



Preparazione

Il mentore deve documentarsi sulla salute mentale (problemi e risorse personali e di promozione della salute mentale) prima di realizzare l'attività. Dovrebbe stampare in precedenza i fogli di presentazione necessari e fornire i materiali per l'attività.

Dispensa: I problemi psicologici che conosco

I problemi psicologici che conosco

(scrivere un problema diverso in ogni casella)



Dispensa: Le strategie e le risorse che conosco per promuovere una salute mentale positiva

Le strategie e le risorse che conosco per promuovere la salute mentale positiva

(scrivere una strategia/risorsa diversa in ogni casella)

18.2 Attività 2 : Quiz 1 - Problemi di ansia



Materiali necessari



Dispensa - Infografica 1, Problemi di ansia



Carta e matita



Computer e/o cellulare

con elaboratore di testi e accesso a internet



Età del gruppo di riferimento

12-19 anni



Durata

90 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo dell'apprendimento: imparare a conoscere l'ansia e i problemi di ansia.

Obiettivi

- Identificare i segni e i sintomi dell'ansia (almeno quattro, compresi quelli cognitivi);
- Identificare le strategie per affrontare i sintomi lievi dell'ansia (almeno tre);
- Distinguere tra ansia adattiva e maladattiva (almeno una differenza).



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Breve presentazione che sottolinea l'importanza che i giovani siano in grado di autovalutarsi e di riconoscere i primi segnali di disturbi mentali (in particolare l'ansia), al fine di ottenere aiuto e prevenire che i piccoli problemi diventino grandi. Questa attività richiede che legga e ricerchi informazioni su uno dei disturbi mentali più comuni tra gli adolescenti (cioè l'ansia) e prepari un quiz su queste informazioni da condividere con i coetanei.

Se più di un mentee, i giovani saranno raggruppati casualmente in piccoli gruppi (massimo

4-5 per gruppo).

Attività principale (60 minuti)

Il/i mentore/e mentee leggono l'infografica 1 e ne discutono i contenuti sull'ansia e sui problemi di ansia. Poi il/i mentore/i sviluppano un quiz di 8-10 domande sui problemi di salute mentale sulla base della lettura dell'infografica e di altre informazioni ricercate, se necessario. Questo processo richiede una discussione ad alta voce e un processo decisionale. Le risposte possono essere vere o false. Il quiz può essere inserito in una piattaforma online, come Google Forms, o stampato su carta.

Debrief e riflessione (20 minuti)

L'adolescente/gli adolescenti condividono il proprio quiz con altri coetanei (ad esempio, con i compagni di classe).



Preparazione

Il mentore deve stampare il foglio dell'Hangout e fornire al/ai mentee, informarlo/la in anticipo sul materiale necessario che deve portare con sé per l'attività (ad esempio, computer o tablet) e chiedergli/le la lettura precedente dell'Hangout. Sia il mentore che il mentee devono leggere il foglio dell'Hangout prima dell'incontro per realizzare l'attività.

Dispensa: Infografica 1 - Problemi di ansia

ANSIA che aiuta ad adattarsi	Maladattativa ANSIA	I sintomi più comuni
- Risposta biologica e psicologica adattativa negli esseri umani (vedi sotto per i sintomi); - Ci prepara a rispondere a eventi percepiti come minacciosi o pericolosi (ad esempio, incidenti stradali, esami, interventi medici, ecc.)	Ma a volte le situazioni non sono così pericolose come pensiamo, o siamo più competenti di quanto pensiamo. ATTACCO DI PANICO Un episodio di ansia intensa, associato a paura e sensazioni corporee come respiro affannoso, vertigini, palpitazioni, tremori, sudorazione e nausea.	• Difficoltà a respirare, sensazione di fiato corto • Battito cardiaco accelerato, palpitazioni • Dolore al petto, nausea, sudorazione, tremori • Vertigini, difficoltà a mantenere l'equilibrio • Paure irrazionali • Pensieri che sembrano incontrollabili

Come calmare l'ansia	Come faccio a sapere se ho bisogno di un aiuto professionale?
• Cercate di pensare a qualcosa di diverso da ciò che provate (ad esempio, descrivere ciò che vedete, raccontare una storia...), per distrarvi. • Parlare e stare con le persone. • Entrare in contatto con la natura (fare una passeggiata). • Respirate profondamente. • Ascoltare musica rilassante. • Scrivere. • Ansia da domanda. • Alcune persone hanno bisogno di una consulenza psicologica per gestire l'ansia e/o affrontare gli attacchi di panico.	• Siete ansiosi per la maggior parte del tempo o avete spesso attacchi di panico? • Sente che la sua vita personale e professionale ne risente? • Evita certe situazioni o luoghi perché ne ha paura (anche di avere un attacco di panico)? • Avete difficoltà a gestire l'ansia?

Chiedete aiuto!

18.3 Attività 3 : Quiz 2 - Depressione



Materiali necessari



Dispensa - Infografica 2, sulla depressione



Carta e matita



Computer e/o cellulare

con elaboratore di testi e accesso a internet



Età del gruppo di riferimento

12-19 anni



Durata

90 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: imparare a conoscere la depressione.

Obiettivi

- Identificare i segni e i sintomi della depressione (almeno quattro);
- Identificare le strategie per affrontare i sintomi lievi della depressione (almeno tre);
- Distinguere tra tristezza adattiva e depressione disadattiva (almeno una differenza).



Descrizione

Introduzione (10 minuti)

Breve presentazione che sottolinea l'importanza che i giovani siano in grado di autovalutarsi e di riconoscere i primi segnali di disturbi mentali (in particolare la depressione), al fine di ottenere aiuto ed evitare che i piccoli problemi diventino grandi. Questa attività consiste nel leggere e ricercare informazioni su uno dei disturbi mentali più comuni tra gli adolescenti (la depressione) e preparare un quiz su queste informazioni da condividere con i coetanei.

Se più di un mentee, i giovani saranno raggruppati casualmente in piccoli gruppi (massimo

4-5 per gruppo).

Attività principale (60 minuti)

Il/i mentore/e mentee/si leggono l'infografica 2 e ne discutono i contenuti sull'ansia e sui problemi di ansia. Poi il/i mentore/i sviluppano un quiz di 8-10 domande sui problemi di salute mentale sulla base della lettura dell'infografica e di altre informazioni ricercate, se necessario. Questo processo richiede una discussione ad alta voce e un processo decisionale. Le risposte possono essere vere o false. Il quiz può essere inserito in una piattaforma online, come Google Forms, o stampato su carta.

Debrief e riflessione (20 minuti)

L'adolescente/gli adolescenti condividono il proprio quiz con altri coetanei (ad esempio, con i compagni di classe).



Preparazione

Il mentore deve stampare il foglio dell'Hangout e fornire al/ai mentee, informarlo/la in anticipo sul materiale necessario che deve portare con sé per l'attività (ad esempio, computer o tablet) e chiedergli/le la lettura precedente dell'Hangout. Sia il mentore che il mentee devono leggere il foglio dell'Hangout prima dell'incontro per realizzare l'attività.

Dispensa: Infografica 2 - Depressione

La depressione clinica è un disturbo affettivo caratterizzato da:

- Tristezza e noia
- Perdita di interesse per le attività che prima vi piacevano
- Ansia
- Stanchezza
- Cambiamenti nel sonno e/o nell'appetito
- Facile irritabilità, tensione o agitazione
- Difficoltà a concentrarsi e/o a prendere decisioni
- Agitazione o lentezza motoria
- Sentimenti di inutilità o di inadeguatezza, sensi di colpa
- Pensieri sulla morte o pensieri/piani suicidi.



MA ATTENZIONE...

Tristezza e depressione non sono la stessa cosa. La **tristezza** è una reazione normale, ad esempio quando perdiamo qualcosa o qualcuno di importante, e di solito dura poco. La **depressione** clinica è diversa. I sentimenti e i sintomi negativi non scompaiono dopo un po' (possono addirittura intensificarsi) e compromettono il funzionamento quotidiano.

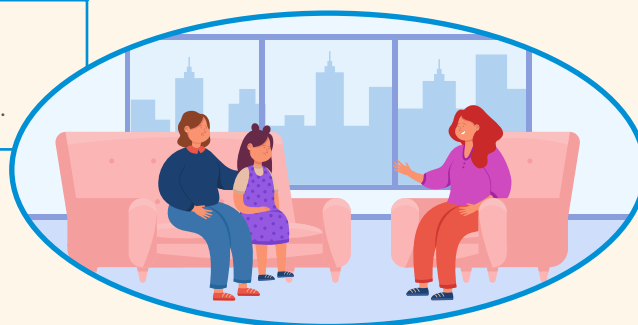
Cosa posso fare per prevenire la depressione?

- ✓ Strutturare la giornata: è utile avere delle cose da fare e delle routine durante la giornata.
- ✓ Prendetevi cura di voi stessi: dormite a sufficienza, seguite una dieta sana e fate regolarmente esercizio fisico.
- ✓ Trovare modi per gestire lo stress e migliorare l'autostima
- ✓ Non utilizzare droghe e alcolici
- ✓ Passeggiate all'aperto e nella natura
- ✓ Investire in relazioni di fiducia
- ✓ Parlare e cercare il sostegno di familiari e amici nei momenti difficili.
- ✓ Non rimuginare su ciò che è andato storto
- ✓ Cercate di essere realistici: la depressione può rendere la visione del mondo, di voi stessi e degli altri molto negativa.

Non dimenticatelo:

Cercate aiuto se vi sentite depressi.
Non aspettate, potreste peggiorare la situazione.

Mónica José & M J Carapeto (2024)



18.4 Attività 4 : Quiz 3 - Dipendenza da Internet



Materiali necessari



Dispensa - Infografica 3, sulla dipendenza da Internet



Carta e matita



Computer e/o cellulare

con elaboratore di testi e accesso a internet



Età del gruppo di riferimento

12-19 anni



Durata

90 minuti



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo di apprendimento: imparare a conoscere la dipendenza da Internet.

Obiettivi

- Identificare i segni e i sintomi della dipendenza da Internet (almeno quattro);
- Identificare le strategie per affrontare i sintomi lievi della dipendenza da Internet (almeno tre);
- Distinguere tra uso adattivo e disadattivo di Internet (almeno una differenza).



Description

Introduzione (10 minuti)

Breve presentazione che sottolinea l'importanza che i giovani siano in grado di autovalutarsi e di riconoscere i primi segnali di disturbi mentali (in particolare, la dipendenza da Internet), al fine di ottenere aiuto ed evitare che i piccoli problemi diventino grandi. L'attività consiste nel leggere e ricercare informazioni sulla dipendenza da Internet e preparare un quiz su tali informazioni da condividere con i coetanei.

Se più di un mentee, i giovani saranno raggruppati casualmente in piccoli gruppi (massimo

4-5 per gruppo).

Attività principale (60 minuti)

Il/i mentore/e mentee/si leggono l'infografica 3 e ne discutono i contenuti sulla dipendenza da Internet. Poi il/i mentore/i sviluppano un quiz di 8-10 domande sulla dipendenza da internet, basandosi sulla lettura dell'infografica e su altre informazioni ricercate, se necessario. Questo processo richiede una discussione ad alta voce e un processo decisionale. Le risposte possono essere vere o false. Il quiz può essere inserito in una piattaforma online, come Google Forms, o stampato su carta.

Debrief e riflessione (20 minuti)

L'adolescente/gli adolescenti condividono i propri quiz con altri coetanei (ad esempio, con i compagni di classe).



Preparazione

Il mentore deve stampare il foglio dell'Hangout e fornire al/ai mentee, informarlo/la in anticipo sul materiale necessario che deve portare con sé per l'attività (ad esempio, computer o tablet) e chiedergli/le la lettura precedente dell'Hangout. Sia il mentore che il mentee devono leggere il foglio dell'Hangout prima dell'incontro per realizzare l'attività.

Dispensa: Infografica 3 - Dipendenza da Internet

Sapevate che...

- ... la dipendenza da Internet è considerata una dipendenza comportamentale senza sostanza?
- ... i giovani dipendenti da Internet mostrano sintomi quando non sono collegati alla rete, perché ci pensano continuamente?

- L'abuso di Internet può influenzare il cervello allo stesso modo della tossicodipendenza.
- La dipendenza da Internet modifica i comportamenti abituali al punto che i doveri personali, accademici, familiari, sociali e professionali diventano secondari.

Quali sono i sintomi della dipendenza da Internet?

Insoddisfazione per se stessi

Bassa autostima



Depressione

Ansia Irritabilità

- Nervosismo quando non si ha accesso a Internet;
- Sentirsi inquieti se non si ha il cellulare a portata di mano.
- Preferiscono comunicare con amici e familiari attraverso i social network piuttosto che di persona.
- Insonnia e bugie sul tempo trascorso in Internet.

Se...

- Il tempo trascorso su Internet non è mai abbastanza....
- Il vostro umore cambia quando il tempo di internet è limitato....
- Pensate di preoccuparvi eccessivamente di internet....
- Ci si sente in ansia quando si è offline o quando non si riesce ad accedere a Internet quando si vuole...

Chiedete aiuto!



18.5 Attività 5 : Imparare con i film



Materiali necessari



Dispensa “Imparare con i film”.



Un film [...]

con adolescenti che attraversano difficoltà psicologiche e/o comportamentali (biglietti del cinema, film su televisore o computer con accesso a Internet, ecc.)



Età del gruppo di riferimento

12-19 anni

(a seconda della classificazione per età dei film specifici)



Durata

120 minuti

(a seconda della durata del film e di accordi specifici)

Esempi di film

(verificare la classificazione per età di ciascun film nel proprio Paese, quando si traduce nella propria lingua nazionale):

1. Dead Poets Society, di Peter Weir (1989; m12),
2. The Perks of Being a Wallflower, di Stephen Chbosky (2012; m12),
3. Lady Bird, di Greta Gerwig (2017; m16)
4. Ottavo grado, di Bo Burnham (2018; m16),
5. Tredici, di Catherine Hardwicke (2003; m16)
6. Precious, di Lee Daniels (2009; m16),
7. Noi siamo i migliori, di Lukas Moodysson (2013; m12)
8. Una ragazza come lei, di Amy S. Weber (2015; m12)
9. È una storia divertente, di Anna Boden e Ryan Fleck (2010; m12)
10. To The Bone, di Marti Noxon (2017; m14)
11. Inside Out, di Pete Docter (2015; m6)
12. Inside Out 2, Kelsey Mann (2024, m6)



Finalità e obiettivi di apprendimento

Obiettivo dell'apprendimento: promuovere la consapevolezza dei comportamenti, dei pensieri e delle emozioni disadattivi che possono verificarsi durante la vita di un adolescente e l'empatia con la persona o le persone coinvolte, nonché atteggiamenti adeguati nei confronti dei problemi di salute mentale (ad esempio, anti-stigma, ricerca di aiuto).

Obiettivi

Al termine dell'attività, i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- Identificare da tre a cinque emozioni, comportamenti e/o pensieri specifici, legati alla sofferenza e/o ai problemi del/i personaggio/i (e/o degli altri significativi) nel film;
- Identificare tre o cinque comportamenti, pensieri ed emozioni positivi e adattivi presentati dal/i personaggio/i, nonché strategie per affrontare situazioni problematiche e problemi di salute mentale;
- Discutere lo stigma e identificare due o tre strategie per il/i personaggio/i in difficoltà per affrontare lo stigma (altrui e proprio);
- Discutere dell'importanza della ricerca di aiuto e di come farlo, indicando due o tre percorsi.



Descrizione

Introduzione

Presentazione dell'attività come la visione di un film su adolescenti/e che affrontano sfide di salute mentale, con discussione finale, e il potenziale di apprendimento da esso. I partecipanti scelgono il film e il tutor introduce le domande che verranno discusse in seguito e fornisce ai partecipanti il foglio di appunti "Imparare con i film".

Attività principale (durata variabile)

Guardare il film insieme, se possibile. Se non è possibile, i partecipanti possono guardare il film separatamente (per esempio, a casa) e incontrarsi il più presto possibile per procedere con l'attività. I partecipanti possono prendere appunti mentre guardano il film.

Debrief e riflessione (20 minuti)

Il mentore organizza la discussione intorno a ciascuna domanda del foglio di presentazione "Imparare con i film" e scrive (o il mentee) le conclusioni principali sul foglio di presentazione.



Preparazione

Il mentore deve ricercare i film disponibili e la loro adeguatezza in base alle sue esigenze e alla sua età. La decisione finale sul film da vedere può essere presa con il mentee, un po' prima dello svolgimento dell'attività. In questo modo, il mentee può partecipare alla selezione del film.

Se possibile, il mentore dovrebbe guardare il film in anticipo, cercando di trovare le risposte alle domande contenute nel manuale.

Il mentore deve stampare in precedenza i fogli di presentazione necessari e fornire i materiali per l'attività.

Dispensa: Imparare con i film

Quali sono stati i comportamenti, i pensieri e/o le emozioni più problematici del/i personaggio/i (pensate a 3-5 di essi)? Riuscite a ricordare qualche momento specifico in cui lo verificate?

Come ha affrontato il personaggio/i personaggi la sua situazione? Pensate ai comportamenti, ai pensieri e alle emozioni positivi e adattivi che ha mostrato e alle strategie che hanno contribuito a migliorare il suo benessere (pensatene da 3 a 5).

Il personaggio ha sofferto di un qualche tipo di stigma nei confronti della salute mentale e di altri problemi? Descrivetelo e individuate due o tre strategie che il/i personaggio/i ha messo in atto per far fronte agli atteggiamenti di stigma (altrui e propri).*

Il personaggio ha ricevuto aiuto da altri per affrontare le sue difficoltà psicologiche? Discutete dell'importanza della ricerca di aiuto e di come farlo, e identificate due o tre percorsi.

*Lo stigma è “un insieme di atteggiamenti e convinzioni negative che spingono il pubblico in generale a temere, rifiutare, evitare e discriminare le persone con malattia mentale”. Lo stigma non è solo una questione di uso di una parola o di un'azione sbagliata. Lo stigma è una mancanza di rispetto. È l'uso di etichette negative per identificare una persona affetta da malattia mentale. Lo stigma è una barriera. La paura dello stigma e la conseguente discriminazione scoraggiano le persone e le loro famiglie dal ricevere l'aiuto di cui hanno bisogno”. (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2004).



STRONGER YOUTH

*Empowering young people social competences
and soft skills through peer mentoring*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project No: KA220-YOU-3BAF79FF