

Modulo 2**A Caccia di Risorse****FINALITÀ**

Il ciclo di attività si propone di sviluppare negli studenti la capacità di analizzare le situazioni critiche della vita quotidiana al fine di renderli consapevoli delle strategie che mettono in atto, di ampliare il ventaglio delle possibili strategie di fronteggiamento e di potenziare il loro senso di autoefficacia.

OBIETTIVI

Tappa 1

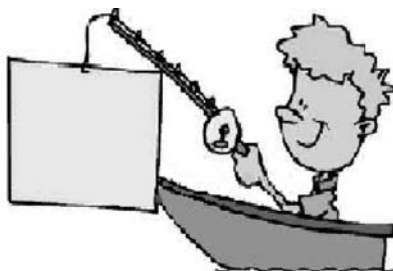
- stimolare l'analisi di situazioni significative per gli studenti al fine di individuare tutte le possibili strategie per affrontarle e tutte le risorse a propria disposizione.

Tappa 2

- valorizzare le risorse personali in termini di caratteristiche, conoscenze, capacità al fine di incrementare il sentimento di auto-efficacia.

ATTIVITÀ

Tappa 1	LE FATICHE DI ERCOLE
Tappa 2	L'IDENTIKIT



- A scuola mi oriento -

TAPPA 1 – Le fatiche di Ercole



SCHEDE-ATTIVITÀ INSEGNANTI (3° incontro – 3h)

OBIETTIVO

L'attività si propone di ampliare la percezione della gamma di possibili strategie di fronteggiamento che gli studenti possono mettere in atto partendo dall'analisi di situazioni critiche in cui si potrebbero trovare a scuola.

PROCEDURA

I FASE (circa 30m)

L'insegnante consegna agli studenti la *Scheda-Le Fatiche di Ercole* (allegato 5) ed illustra le modalità di lavoro dando le seguenti istruzioni: "avete a disposizione 30m per scegliere tra le 5 situazioni proposte le due che considerate più vicine alle vostre problematiche attuali e sulle quali desiderate lavorare al fine di acquisire informazioni sul vostro modo di fronteggiarle. Per ogni situazione scelta, rispondete alle tre domande:

- Cosa provi davanti a questa situazione?
- Che pensieri ti vengono in mente?
- Cosa faresti per affrontare la situazione e perché?

II FASE (circa 1h)

L'insegnante propone agli studenti di dividersi in piccoli gruppi di 4-5 persone seguendo il criterio dell'analogia delle situazioni prescelte, in modo da potersi confrontare sulle strategie attivate in risposta alle medesime situazioni.

Una volta formati i gruppi l'insegnante illustra agli studenti la modalità di lavoro: "Avete a disposizione 1h per condividere le emozioni e i pensieri che ciascuno di voi ha provato rispetto alle situazioni scelte e per confrontarvi sulle strategie individuate. Successivamente, insieme ai vostri compagni, identificate il maggior numero possibile di strategie atte ad affrontare la situazione e provate ad identificare nuove strategie diverse da quelle elaborate individualmente. Le emozioni, i pensieri e le strategie condivise dai sottogruppi saranno discusse successivamente, è quindi necessario prendere appunti".

III FASE (circa 1h e 30m)

Conclusi i lavori di sottogruppo l'insegnante chiede agli studenti di riunirsi in plenaria, dando le seguenti consegne: "per ciascuna situazione ogni sottogruppo, a turno, presenterà le emozioni, i pensieri e le strategie di fronteggiamento che ha elaborato sia individualmente che in gruppo. Successivamente gli altri sottogruppi potranno aggiungere nuove strategie a quelle già individuate."

Nella conduzione della plenaria l'insegnante deve tener conto del fatto che l'esercitazione si propone di far riflettere i giovani sul fatto che non c'è un unico modo di percepire ed affrontare la realtà, ma più modi, e che questi non sono assoluti, ma relativi alla specifica situazione.

Una volta conclusa la fase di presentazione dei sottogruppi l'insegnante guiderà i ragazzi in un lavoro di categorizzazione ed astrazione del loro significato, sulla base di categorie, quali:

- Fronteggiamento positivo/evitamento-fuga
- Attivazione/passività
- Autonomia/ricerca di aiuto
- Autorealizzazione/ricerca del consenso
- Orientamento al problema/orientamento all'emozione.

L'insegnante stimolerà gli studenti a riflettere sull'efficacia delle diverse strategie in relazione alle situazioni analizzate, con domande del tipo:

- Secondo voi, in quali situazioni è più utile adottare una strategia di attivazione? In quali invece è più utile adottare una strategia di riflessione?
- Vi siete mai trovati ad affrontare situazioni in cui avete chiesto aiuto a qualcuno? Oppure situazioni in cui avete agito autonomamente? Cosa è successo? A posteriori, valutate efficace la strategia adottata? Oggi cosa fareste?
- Secondo voi, da quali elementi può dipendere l'esito di ogni situazione? (ad es. da come io mi relazio con situazioni di quel tipo, dagli altri attori coinvolti, dalla situazione specifica...).

L'insegnante cercherà, inoltre, di far riflettere i ragazzi sul fatto che quotidianamente ognuno tende ad agire nelle situazioni che gli accadono con una modalità tipica e che il modo di fronteggiare una situazione dipende anche da come ciascuno la vive/la percepisce, cioè dal diverso significato (sfida, pericolo, opportunità, minaccia, ecc.) che le attribuisce prima ancora di agire.

MATERIALI DI SUPPORTO

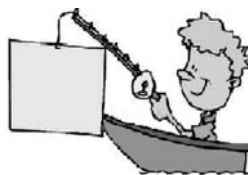
Cartelloni

Pennarelli

Scheda Studenti – Le Fatiche di Ercole (Allegato 5)

ALLEGATO 5**TAPPA 1**

Scheda studente - Le fatiche di Ercole



Di seguito troverai cinque schede contenenti alcune situazioni nelle quali potrai venire a trovarti nella tua esperienza scolastica. Tra queste cinque situazioni scegline due a tuo piacere e rispondi alle domande.

Al termine di questa fase potrai confrontarti con i tuoi compagni rispetto al tuo modo personale di affrontare le situazioni. Ricorda di conservare queste schede nel Diario di bordo: ti serviranno per riflettere su questa seconda tappa del viaggio.

1° Situazione

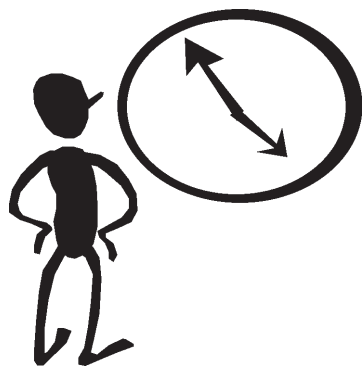
Sei al primo anno del tuo corso di studi. La settimana scorsa hai fatto il primo compito in classe. Oggi sei venuto a conoscenza del risultato insufficiente.

Se hai scelto questa situazione, rispondi alle seguenti domande:

1. Di fronte a questa situazione, cosa provi?

2. Quali pensieri ti vengono in mente?

3. Cosa decidi di fare per affrontare questa situazione e perché?

II° Situazione

A scuola è da poco passata una circolare: di qui ad una settimana cambierà l'orario delle lezioni e la tua classe è fra quelle che dovranno fare il turno pomeridiano. Questo avrà una pesante influenza sulle tue abitudini, sia perché riesci a mantenere alti livelli di concentrazione nelle ore del mattino, sia perché sei abituato a fare gli allenamenti con la tua squadra nel pomeriggio e non sai se potrai continuare a farli.

Se hai scelto questa situazione, rispondi alle seguenti domande:

1. Di fronte a questa situazione, cosa provi?

2. Quali pensieri ti vengono in mente?

3. Cosa decidi di fare per affrontare questa situazione e perché?

III° Situazione

Nella tua scuola sono stati organizzati dei corsi pomeridiani relativi a diverse discipline (divise in umanistiche, scientifiche e pratiche). Le discipline umanistiche e scientifiche hanno un maggior peso nell'acquisizione di crediti formativi e sono quelle nelle quali i vostri professori vorrebbero coinvolgervi, tuttavia anche le discipline pratiche prevedono l'acquisizione di crediti formativi. Ti si chiede di scegliere quale tipo di corso seguire.

Se hai scelto questa situazione, rispondi alle seguenti domande:

1. Di fronte a questa situazione, cosa provi?

2. Quali pensieri ti vengono in mente?

3. Cosa decidi di fare per affrontare questa situazione e perché?

IV° Situazione

Nella tua classe è stato inserito di recente uno studente straniero: il tuo insegnante, pur non chiedendolo apertamente si aspetta che qualcuno lo supporti nei compiti a casa durante il 1° anno di inserimento.

Se hai scelto questa situazione, rispondi alle seguenti domande:

1. Di fronte a questa situazione, cosa provi?

2. Quali pensieri ti vengono in mente?

3. Cosa decidi di fare per affrontare questa situazione e perché?

V° Situazione

La scuola che frequenti sta organizzando uno scambio culturale della durata di due mesi con una scuola americana. Sarò solo una la persona che potrà partecipare e tu sei uno dei candidati a poter svolgere questa entusiasmante esperienza. I criteri di scelta finali terranno conto dei risultati scolastici attuali e degli anni precedenti, ma in particolare della capacità dei candidati di autopromuoversi e autovalorizzarsi.

Se hai scelto questa situazione, rispondi alle seguenti domande:

1. Di fronte a questa situazione, cosa provi?

2. Quali pensieri ti vengono in mente?

3. Cosa decidi di fare per affrontare questa situazione e perché?

- A scuola mi oriento -

TAPPA 2 - L'Identikit



SCHEDE-ATTIVITÀ INSEGNANTI (4° incontro – 2h)

OBIETTIVO

L'attività si pone l'obiettivo di rendere i ragazzi consapevoli dei propri punti di forza, intesi come caratteristiche personali, conoscenze e capacità/abilità, e dei propri punti deboli al fine di potenziarli e svilupparli.

PROCEDURA

I FASE (circa 20m)

L'insegnante consegna agli studenti la *Scheda-L'Identikit* (allegato 6), ed illustra le modalità di lavoro: "dovete riflettere individualmente sulle vostre caratteristiche e contrassegnare sulla scheda, con un pennarello verde, quelle che pensate di possedere in misura sufficiente, con un pennarello rosso, quelle che pensate di possedere in misura minore. Una volta finita questa prima parte, dovete pensare se ce ne sono altre che vi piacerebbe aggiungere per completare il vostro identikit. Come potete vedere, la scheda è suddivisa in diverse parti: caratteristiche personali¹⁵, conoscenze¹⁶, capacità/abilità¹⁷".

II FASE (circa 40m)

Quando tutti i ragazzi hanno completato il lavoro individuale, si passa alla seconda fase in cui gli studenti si confrontano sui rispettivi identi-

¹⁵ Fanno riferimento ad atteggiamenti di base, stili di pensiero e di azione, e sono espressi da aggettivi quali, "calmo-estroverso-irascibile-riflessivo-impulsivo-concreto-sognatore-costante-incostante-energico-pigro-allegro-triste-paziente-intollerante"

¹⁶ Fanno riferimento al bagaglio personale di nozioni ed informazioni, ad es. "ho molte informazioni relative a: le caratteristiche del mercato del lavoro, il mondo delle professioni, le facoltà universitarie, etc".

¹⁷ Fanno riferimento a ciò che i ragazzi si sentono in grado di fare, ad es. "so usare il pc, so fare una conversazione in inglese, sono abile nelle arti marziali, so fare un oggetto in terracotta, so danzare, so scrivere un tema, so comunicare con gli altri, so lavorare insieme ad altre persone, so ascoltare gli altri anche quando non sono del tutto d'accordo con quello che dicono, sono capace di impegnarmi per raggiungere qualcosa che desidero anche se mi costa molta fatica, etc".

kit. L'insegnante fornirà ai ragazzi le seguenti istruzioni: "dividetevi in piccoli gruppi di 4-5 persone e confrontatevi rispetto ai vostri personali identikit, ciascuno può dire ai propri compagni delle ulteriori caratteristiche che ritiene di aver osservato che potranno essere aggiunte alla lista presentata. Una volta finito questo primo momento di confronto i singoli sottogruppi devono aggregare tutte le Schede-Identikit scrivendo su un cartellone, con il pennarello verde, tutte le risorse forti individuate dai vari componenti del sottogruppo e, con un pennarello rosso, tutte le risorse segnalate come deboli. Ricordate di conservare, nel Diario di bordo, i vostri identikit personali vi saranno utili per la riflessione individuale".

III FASE (circa 1h)

Quando tutti i sottogruppi avranno completato i loro cartelloni, l'insegnante chiederà loro di riunirsi in plenaria e di presentare al gruppo allargato l'identikit del proprio sottogruppo. In questa fase l'insegnante dovrà raccogliere eventuali interrogativi, difficoltà, dubbi degli studenti al fine di poterne comprendere le ragioni e di riformularli. Chiederà, inoltre, ai ragazzi se, nel confrontare i propri identikit, hanno ricevuto dai compagni delle nuove informazioni su di sé, incoraggiandoli a farne tesoro ed a puntare sulle nuove risorse scoperte per perseguire i propri obiettivi.

Nella conduzione della plenaria l'insegnante metterà l'accento sulle risorse che trasversalmente nella classe sono percepite come forti e quelle che sono indicate come deboli, aggiungendo a ciò il proprio feedback personale, in base alla conoscenza che ha dei ragazzi fino a quel momento. Ad es. potrà dire ai ragazzi di aver notato in loro delle caratteristiche che essi non pensano di avere oppure può sottolineare delle aree di sviluppo.

L'insegnante chiederà ai diversi sottogruppi se vogliono proporre metodi pratici atti a sviluppare le risorse indicate come deboli. Successivamente valuterà, insieme ai ragazzi, la fattibilità delle proposte di sviluppo, sottolineando la possibilità data ad ognuno di incrementare il proprio bagaglio di risorse. Gli aspetti su cui si potrà soffermare sono relativi all'importanza del confronto con gli altri che è utile per capire se una certa risorsa è davvero debole o se è solo una impressione personale, dovuta magari al fatto che alcune volte si ci pone degli obiettivi troppo alti da raggiungere che in realtà non servono per essere efficaci; all'importanza di cominciare a sperimentarsi in attività in cui "posso mettermi alla prova senza paura di sbagliare". Ad. es. se penso di voler migliorare il mio inglese, cerco attivamente situazioni in cui posso esercitare questa capacità (per es. allenandomi con le canzoni in inglese, cercando di partire per un viaggio alla pari) accettando il rischio di dover affrontare dei momenti di disagio.

MATERIALI DI SUPPORTO

Cartelloni

Pennarelli

Cartoncini colorati/Post-it

Scheda Studenti – L'Identikit (Allegato 6)

Diario di bordo modulo 2 (Allegato 7)

Mappa della classe modulo 2 (Allegato 8)

ALLEGATO 6**TAPPA 2**

Scheda studente – L'identikit



Immagina di andare a caccia delle tue risorse personali per costruire un identikit da presentare ai tuoi compagni.

Di seguito troverai tre "sacchetti" di risorse dai quali puoi tirar fuori quelle che più ti contraddistinguono, in particolare:

- il sacchetto delle **caratteristiche personali**
- il sacchetto delle **conoscenze**
- il sacchetto delle **capacità**.

Per ciascun "sacchetto" sottolinea con un pennarello verde quelle risorse che pensi di possedere in misura sufficiente e con un pennarello rosso quelle che pensi di possedere in misura minore. Come potrai vedere, per alcune risorse devi completare la frase specificando la conoscenza o capacità, dovrai quindi prima completare la frase e poi sottolineare.

Caratteristiche Personali:

- **Estroverso**
- **Energico**
- **Calmo**
- **Curioso**
- **Razionale**
- **Concreto**
- **Creativo**

- **Paziente**
- **Costante**
- **Riflessivo**
- **Intuitivo**
- **Tenace**
- **Sognatore**
- **Altro.....**

Conoscenze:

- **Conosco bene**(specifica la materia)
- **Sono esperto di** (specifica il genere, ad es.:
fantascienza, avventura, romanzi, gialli...)
- **Mi tengo informato su**..... (specifica l'ambito)
- **Non conosco molto bene**
- **Mi piacerebbe essere esperto di**
- **Vorrei avere più informazioni su**
- **Altro**

Capacità/Abilità:

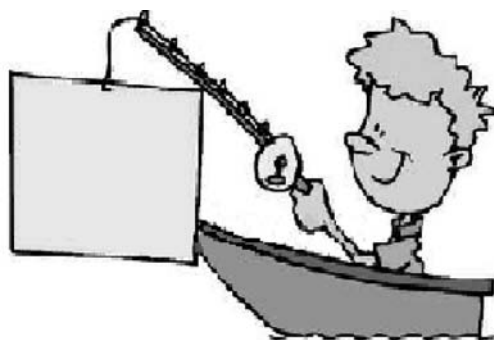
- Sono bravo con il computer
- Sono bravo in questa attività:(ad es: sport, danza, recitazione, musica, etc.)
- Sono bravo a farmi ascoltare
- Sono bravo ad ascoltare
- Sono bravo ad ottenere quello che voglio
- Convinco facilmente gli altri
- Una cosa che so fare bene è(ad es: scrivere, parlare, dipingere, riparare qualcosa, etc.)
- Sono bravo a risolvere i problemi

ALLEGATO 7

Diario di bordo

Modulo 2

A caccia di risorse



Gli appunti di Viaggio

Dopo aver affrontato le “fatiche di Ercole”, conosco meglio il mio modo di reagire alle situazioni critiche? Cosa ho scoperto?

Se mi trovassi di nuovo in una situazione che in passato mi ha provocato qualche difficoltà come l'affronterei?

Dopo essere andato a caccia delle mie risorse personali, quali penso che siano quelle su cui posso contare fin da subito?

Quali risorse mi sarebbe, invece, utile sviluppare? Perché?

Gli appunti di Viaggio

Cosa penso di fare per incrementare le risorse in cui mi sento più debole? Ho in mente qualche strategia?

Chi può aiutarmi nell'impresa? A chi penso di poter far riferimento e perché?

L'aver verificato che posso contare sulle mie capacità per affrontare situazioni difficili mi rende più fiducioso nella possibilità di affrontare il futuro?

La Stiva

Annota in questo spazio tutto ciò che hai scoperto su di te, sulle tue caratteristiche, sui tuoi desideri attraverso le attività appena concluse. Puoi utilizzare per questo anche le risposte che hai dato alle domande presenti nella sezione “Appunti di viaggio”. Quello che scriverai sarà utile agli insegnanti della tua classe per conoscerti meglio ed eventualmente, progettare attività didattiche più adeguate alle tue esigenze.

ALLEGATO 8

Mappa della classe

Modulo 2

A caccia di risorse

Il profondo Mar

Come ti sei trovata/o nel proporre le attività di orientamento previste da questa tappa? Ci sono state delle difficoltà? Se sì, quali?

Come è stata accolta l'attività dalla classe?

Qual è stato il clima generale della classe nel corso delle attività proposte? (partecipativo, coinvolto, entusiasta, distaccato, polemico, critico...)

Qual è stato l'approccio prevalente dei ragazzi nello svolgimento delle attività proposte?

Il profondo Mar

Hai osservato nei ragazzi caratteristiche/atteggiamenti/tratti che ti hanno sorpresa/o?

E' emersa qualche particolare criticità che ritieni utile esplicitare ed eventualmente approfondire?

In base ai risultati che hai riscontrato nella classe, ritieni possa essere utile proporre tali attività anche ad altre classi?

Ritieni che gli studenti hanno acquisito una visione più articolata delle possibili strategie utilizzabili di fronte ad una situazione per loro critica?

Il profondo Mar

Quali strategie vengono maggiormente utilizzate dagli studenti per fronteggiare le situazioni?

Considerando gli elementi emersi nell' attività "Le fatiche di Ercole", quali sono le emozioni prevalenti che gli studenti provano quando si trovano di fronte a situazioni per loro critiche?

A tuo avviso, l'esercitazione dell' "identikit" ha favorito negli studenti l'acquisizione di consapevolezza sulle proprie risorse e su quelle che possono sviluppare?

Quali sono principalmente le risorse che i ragazzi indicano come loro punti di forza?

Il profondo Mar

Quali sono principalmente le risorse che i ragazzi indicano come loro punti di debolezza?

Quali sono le risorse che vorrebbero maggiormente sviluppare?

Messaggio nella bottiglia

Alla luce delle tue riflessioni e dei dati raccolti nel corso delle attività, quali elementi ritieni che possa essere utile fornire agli altri insegnanti per favorirne la conoscenza della classe?

Quali strategie didattiche adatteresti nella classe alla luce degli stili di fronteggiamento emersi?

Quali attività didattiche proporresti nella classe al fine di sviluppare negli studenti le risorse da loro indicate come deboli?
