

A proposito di me



Dimensione del gruppo

20-25 partecipanti



Età delle/dei partecipanti

14-18



Durata

40-60 minuti/2 lezioni (dipende dalla dimensione del gruppo e dalla volontà di esprimere la propria opinione)



Descrizione e obiettivi

Questa è un'attività di autoriflessione che mira a favorire l'autoanalisi tra le/gli studentesse/ti e l'analisi dei propri desideri. La scuola è il luogo in cui cominciare ad aiutare le/gli studentesse/ti a sviluppare la propria autostima. Le/gli facilitatrici/tori possono aiutare le/gli studentesse/ti a parlare di ciò che le/li rende felici e di ciò che invece le/li rattrista, dei propri sogni e delle proprie aspirazioni. Questa attività mira a concentrarsi sui pensieri positivi che le/gli studentesse/ti pensano riguardo a se stesse/i, una cosa difficile persino per gli adulti. Questa attività può essere interpretata come una formazione per ispirare e trasmettere positività.

Al termine di questa attività, le/i partecipanti saranno in grado di:

- Esprimere se stessi
- Sviluppare ulteriormente la propria autostima
- Rafforzare la capacità di espressione dei propri sentimenti



Pertinenza con le discipline/attività

Sociologia, Psicologia, Orientamento professionale, Incontri di classe, Letteratura, Corsi di lingua



Occorrente

1. Fogli di carta
2. Penne
3. Musica di sottofondo



Preparazione

Prima di cominciare l'attività, la/il facilitatrice/tore dovrebbe preparare un foglio nel quale inserire delle seguenti frasi da completare (Allegato).

La stanza deve essere preparata in modo tale da consentire alle/ai partecipanti di discutere e di vedersi tra di loro, preferibilmente disponendosi in cerchio.



Commenti e suggerimenti

Occorre creare un'atmosfera pacifica e rilassante per aiutare le/i partecipanti a riflettere su se stesse/i. Questa attività richiederà del tempo. Prima di chiedere alle/ai partecipanti di fare questa riflessione, la/il facilitatrice/tore può formulare delle domande generali per affrontare il tema: come vi sentite? Quando è stata l'ultima volta che avete pensato a voi stesse/i, ai vostri risultati, alla vostra personalità, alle vostre buone azioni?

Vi sono dei rischi. Le risposte, infatti, potrebbero essere negative, maleducate e beffarde, soprattutto tra adolescenti. La/il facilitatrice/tore deve essere il più flessibile possibile. Se una/un giovane comincia a dire delle cose scortesie o sciocche su di sé, non ignoratela/o e cercate di individuare alcuni aspetti positivi.

Se si percepisce un eccesso di aggressività in classe, potete organizzare una conversazione dove le/i partecipanti devono completare delle frasi riguardo l'argomento, ad esempio, quello che mi infastidisce, mi fa arrabbiare è..., quello che posso fare per controllare la mia rabbia è..., quello che posso fare per affrontare l'aggressività è..., ecc. le/i partecipanti possono anche rispondere attraverso dei disegni. Possono esserci delle persone timide e il disegno può aiutare queste persone a esprimersi.



Istruzioni

1. La/il facilitatrice/tore crea un ambiente pacifico e rilassante
2. Ogni partecipante riceve un foglio con le frasi da completare
3. La/il facilitatrice/tore mette della musica rilassante in sottofondo e assegna tempo a sufficienza per svolgere l'attività. Le/i partecipanti devono completare tutte le frasi, ma se solo se lo desiderano fare, altrimenti sono libere/i di non farlo
4. Quando tutti avranno finito, se le dinamiche di classe sono mutate, la/il facilitatrice/tore domanderà di leggere le proprie risposte ad alta voce. Le/i partecipanti dovrebbero svolgere questa attività volontariamente.

In alternativa, quando arriva il momento di condividere le risposte:

- La/il facilitatrice/tore può chiedere alle/ai partecipanti di citare tre delle cose scoperte più sorprendenti che la/lo riguardano
- La/il facilitatrice/tore può scegliere una domanda particolare e chiedere a tutte/i chi vorrebbe condividere le proprie risposte. Le risposte verranno poi raggruppate sulla lavagna
- La/il facilitatrice/tore può avviare una discussione e incoraggiare le/i partecipanti esprimendo le sue esperienze personali

Al termine dell'attività, verranno utilizzate le seguenti domande per valutare l'attività:

- Come vi siete sentite/i durante l'attività? Cosa potrebbe farvi sentire meglio?
- È facile trovare degli aspetti positivi su di sé? È facile esprimerli ad alta voce?
- Credete realmente nelle risposte che avete dato?
- Cosa significa essere sicure/i di sé? Perché è importante? Come si rafforza?
- Cosa avete in comune tra di voi?
- Siete consapevoli dei vostri talenti, capacità e competenze?
- Avete scoperto nulla riguardo voi stesse/i o sulle/sui vostre/i compagne/i?



Valutazione



Allegato - Elenco di frasi

- Mi piaccio perché...
- Sono un esperto di...
- Mi sento a mio agio con...
- I miei amici direbbero che possiedo un/una grande...
- Il posto che preferisco è...
- Mi sento amato/a da...
- Le persone dicono che sono bravo/a...
- Mi è stato detto che ho un/una bel/bella...
- Mi considero bravo/a...
- Ciò che preferisco fare è...
- La persona che ammiro di più è...
- Ho un talento naturale per...
- Gli obiettivi per il mio futuro sono...
- So che raggiungerò i miei obiettivi perché sono...
- Le persone mi fanno complimenti per...
- Mi sento bene quando...
- Ho ottenuto successo in...
- Mi viene da ridere se penso a...
- Gli aspetti del mio carattere che mi piacciono di più sono...
- Mi sento in pace quando...