

Nelle mie mani



Sperimentato da

LV



Dimensione del gruppo

20-25 partecipanti



Età delle/dei partecipanti

14-18



Durata

60 minuti



Descrizione e obiettivi

Questa attività offre l'opportunità di tirare fuori gli aspetti negativi della vita delle/degli studentesse/ti. La stanchezza insieme all'impegno costante e alle responsabilità sono dannosi per la salute e verso l'efficacia dell'apprendimento. L'obiettivo di questa attività è quello di imparare a definire le emozioni negative e le paure, cercando di trovare delle soluzioni per poterle affrontare. Questa attività mostra l'importanza di parlare delle situazioni frustranti e di trovare delle soluzioni tramite la condivisione delle esperienze tra pari.

Gli obiettivi principali che questa attività si propone di raggiungere sono:

- Valorizzare l'importanza dell'autoconsapevolezza e dell'empatia verso gli altri
- Comunicare in modo più efficace all'interno dei rapporti interpersonali
- Comprendere come gestire lo stress e le emozioni.



Pertinenza con le discipline/attività

Incontri di classe, Orientamento professionale, Psicologia, Scienze sociali, Corsi di lingua



Occorrente

1. Fogli
2. Colori
3. Penne
4. Nastro adesivo
5. Un cestino



Preparazione

Le/gli studentesse/ti devono sedersi in cerchio e la/il facilitatrice/tore deve creare un ambiente accogliente con della musica di sottofondo.



Commenti e suggerimenti

L'attività può essere utilizzata da una/o psicologa/o, educatrice/tore sociale o in incontri di classe per risolvere problemi o conflitti. Può essere adattata alla situazione specifica - risolvere un conflitto - esprimendo emozioni positive.

La/il facilitatrice/tore deve essere sia la/il leader dell'attività che una/un partecipante. È importante capire quando è necessario sostenere le/gli studentesse/ti, le/i quali possono vergognarsi di esprimere o spiegare le loro emozioni.

Sentendo l'umore generale della classe e il rapporto tra i membri della classe, la/il facilitatrice/tore può dire che solo chi lo desidera è invitato a parlare. Tuttavia, sarebbe ottimo se tutte/i si esprimessero utilizzando almeno una delle «dita».

Nelle classi con membri meno giovani, è meglio farlo in piccoli gruppi o in coppia creando descrizioni comuni. In questo modo è possibile evitare agli altri di riconoscere delle situazioni provate e intime, riducendo così il rischio di essere ridicolizzate/i da parte delle/dei compagne/i. Questa attività può essere utilizzata anche per le/gli studentesse/ti più giovani (anche nelle scuole materne), sostituendo la scrittura con il disegno.



Istruzioni

1. La classe si dispone in cerchio
2. Ogni studentessa/te mette le proprie mani su un foglio e disegna la forma della sua mano
3. Sulle dita occorre scrivere:
 - Nel mignolo "fatica"
 - Nell'anulare "tristezza"
 - Nel medio "rabbia"
 - Nell'indice "paura"
 - Nel pollice "preoccupazione"
4. Le/gli studentesse/ti scrivono degli esempi o delle situazioni tratte dalla propria esperienza personale in cui avvertono queste emozioni negative
5. Uno dopo l'altro le/gli studentesse/ti esprimono (volontariamente) cosa significa per loro sperimentare queste emozioni e proporranno dei modi mediante i quali gestire questi stati emotivi negativi
6. Alla fine tutti i fogli riportanti le dita verranno gettati nel cestino, simboleggiando l'atto di liberarsi della negatività



Valutazione

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

- Come vi siete sentite/i a esprimere le vostre emozioni alle/ai compagne/i?
- È stato semplice definire le vostre emozioni negative?
- Su cosa vi ha fatto riflettere?
- Come è stato ascoltare le esperienze degli altri?
- Cosa avete appreso dalle esperienze degli altri?