

Materiale di lavoro



Corresponsabilità per
l'ambiente circostante

3° ciclo

Indice

Design Thinking

La salute grazie all'autoefficacia	3
Cos'è il Design Thinking?	4
Lavoriamo in gruppo.	5
Definiamo il quadro di riferimento.	10
Quando proviamo stress?	12
Da dove vogliamo iniziare?	14
Raccogliamo le idee.	16
Concretizziamo l'idea.	18
Presentiamo quanto realizzato.	20
Guardiamo indietro.	22
Attuate le vostre idee!	24

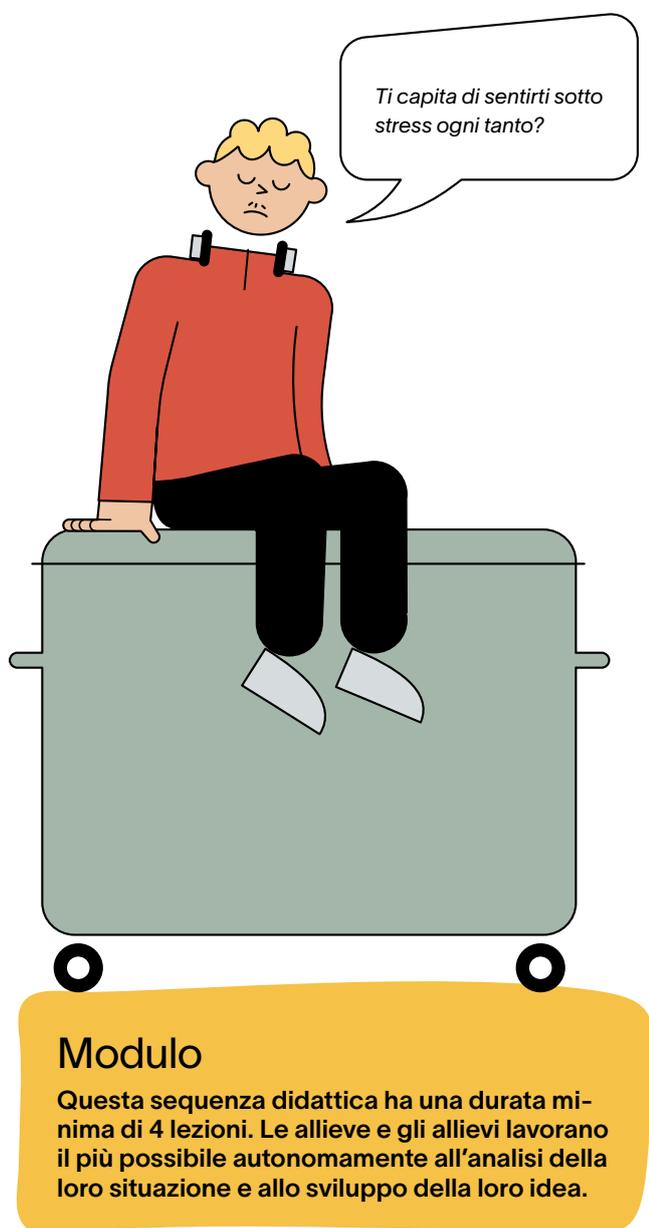
Bachecca del progetto

Grafico	25
Svolgimento del lavoro con la bachecca del progetto	26
Verificare le idee e definire gli obiettivi	27
Modello di bachecca del progetto da copiare	30
Impressum	31

La salute grazie all'autoefficacia

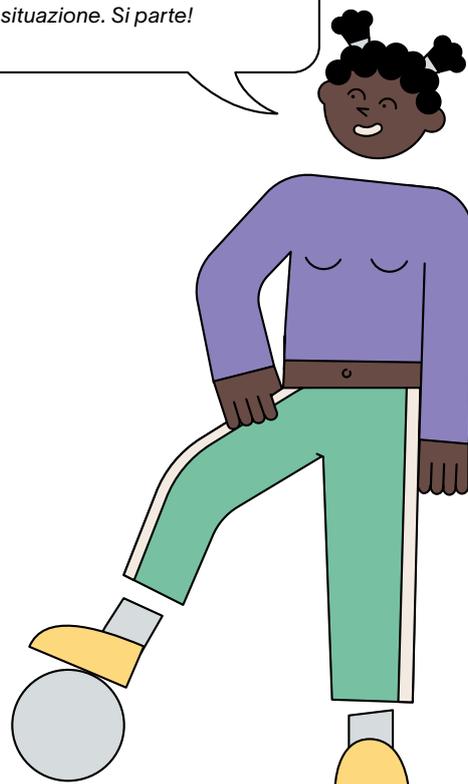
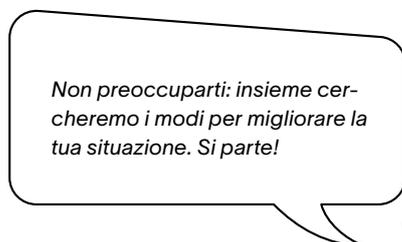
Introduzione

Esami, fame, pressione del gruppo o del voto: un gran numero di giovani vive stress nella loro vita quotidiana. Anche tu? Lo stress scatena una reazione fisica. A lungo andare, questo può causare disturbi psicologici e fisici o addirittura dar luogo a comportamenti indesiderati. Per compensare lo stress, c'è chi inizia a fumare, a bere alcol, reagisce in modo aggressivo o violento e addirittura cade in depressione. Possiamo riconoscere per tempo i segnali e decidere consapevolmente di agire. Per questo motivo è importante imparare strategie per analizzare la propria situazione e cambiarla attivamente. Iniziamo insieme a fare piccoli cambiamenti utilizzando il **metodo del Design Thinking**. In questo manuale, vi guidiamo passo dopo passo e con creatività attraverso il processo. L'obiettivo è testare le proprie idee per migliorare il proprio benessere nelle situazioni della vita quotidiana e sperimentare così la propria autoefficacia.



Autoefficacia

significa credere di riuscire a gestire con successo anche le situazioni e le sfide più difficili.



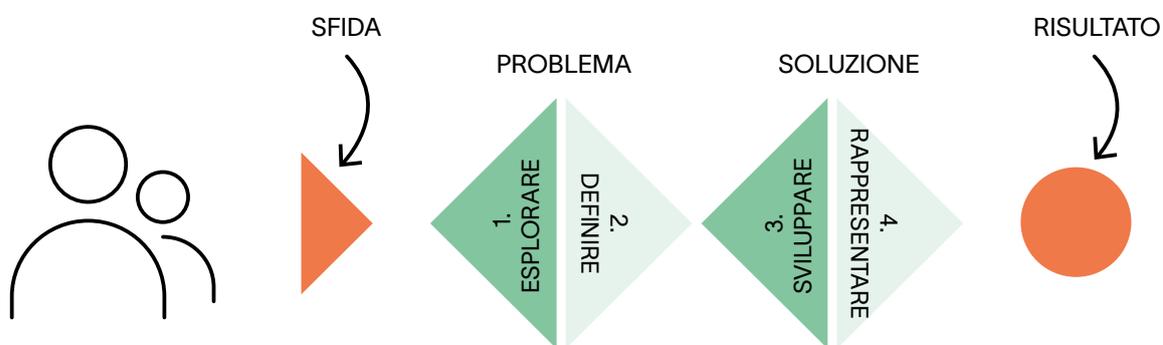
Cos'è il Design Thinking?

Processo

Il processo di Design Thinking viene percorso con un gruppo. Esso è costituito dalle quattro fasi seguenti:

1. Esplorare
2. Definire
3. Sviluppare
4. Rappresentare

Il risultato è aperto. Utilizziamo diversi metodi creativi per acquisire le conoscenze e arrivare così a una soluzione incentrata sull'obiettivo.



Definizione

Il Design Thinking consiste innanzitutto nel definire una sfida. Esempio: percepisco stress quando ci sono gli esami. Poi nel gruppo cerchiamo una soluzione. Dapprima raccogliamo il maggior numero possibile di idee, senza limitazioni. Passo dopo passo, concretizziamo, sviluppando delle possibili soluzioni fino a trovarne una che potrebbe funzionare nella quotidianità.

Lavoriamo in gruppo.

Gruppo

Lavoriamo come gruppo. Collaborare non è sempre facile. Può portare a disaccordi, frustrazioni e conflitti. Crediamo però nel potere della diversità e nelle varie competenze che ogni persona apporta al processo. Pensare in modo analitico, scrivere, trovare idee, visualizzare o avere competenze sociali: ogni punto forte è prezioso e contribuisce allo svolgimento delle attività. Quali sono i vostri punti forti?



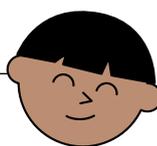
Segretaria/o

Nome: Mia

Punti forti: So scrivere bene
i testi!

Ruoli

Ci caliamo in ruoli diversi. Tutti i membri del gruppo sono responsabili di un sottosettore. Questo ci permette di lavorare in modo efficiente e senza gerarchie.

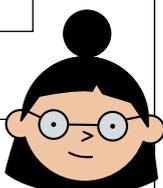


Arbitra/o

Nome: Leon

Punti forti: La giustizia è
importante per me: mi
assicuro che tutti i membri
del gruppo partecipino.

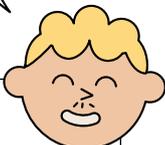
Mi piace parlare. Presenterò la nostra idea alla classe.



Guardiana/o del tempo

Nome: Sofia

Punti forti: Lavoro in modo
molto preciso. Ho sempre
sott'occhio l'ora.



Portavoce

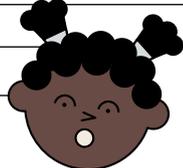
Nome: Chris

Punti forti: Parlare davanti
a un pubblico.

Compito

Cinque allieve e/o allievi formano un gruppo. Ogni membro racconta in cosa è particolarmente bravo/forte. Chi ascolta, completa. Compilate il foglio alla pagina seguente con parole chiave e schizzi. Assegnate i ruoli e le responsabilità.

-  Fate schizzi e descrizioni.
-  Discutete per un massimo di 2 minuti per allieva o allievo.



Responsabile del gruppo

Nome: Sam

Punti forti: Per me è impor-
tante che tutti i membri del
gruppo si sentano a proprio
agio. Mi preoccupa di questo!

Possibili ruoli

La ripartizione dei ruoli è importante per lavorare in maniera efficace alla realizzazione del progetto e, dal momento in cui a tutti i membri viene assegnato un compito, nel gruppo. Con il proprio ruolo, ciascun membro del gruppo acquisisce una responsabilità e può perfezionare le proprie competenze. Provateci e buon divertimento!

Responsabile del gruppo

Tieni traccia delle fasi del progetto e dei lavori all'interno del gruppo.

- Ogni membro assume il proprio ruolo all'interno del gruppo?
- È necessario di tanto in tanto un colloquio individuale con qualcuno del gruppo?
- Tutti i membri del gruppo dispongono delle informazioni principali riguardanti il progetto?

Arbitra/o

Ti occupi di stabilire quali fasi di lavoro e compiti devono essere svolti per primi.

- Quali compiti devono essere svolti per primi? Quali richiedono ancora del tempo?
- Come si fa a far capire al gruppo quali compiti sono più importanti di altri? Ad esempio, utilizzando sulla bacheca del progetto dei colori come rosso, giallo e verde o dei numeri.
- È chiaro a tutti i membri del gruppo quali siano i compiti da svolgere per primi e per quale ragione?

Guardiana/o del tempo

Supervisioni le fasi parziali e i compiti per l'intero progetto.

- Le nostre idee sono realizzabili entro le tempistiche specificate? Dobbiamo modificare i nostri obiettivi e le nostre idee perché abbiamo troppo poco tempo da dedicarvi?
- Tutti i membri del gruppo sanno cosa bisogna portare a termine e quando? Come si fa a indicare loro per iscritto le tempistiche per ciascuna mansione? (Annotare i minuti sulla bacheca del progetto...)
- Sono annotati una data o un orario per tutti i compiti?
- Quali obiettivi devono essere raggiunti ed entro quando?

Responsabile della realizzazione



Verifichi come le idee vengono realizzate.

- Ogni compito è assegnato a un membro del gruppo?
- È chiaro come svolgere i singoli compiti?
- Ciascuna persona sa il da farsi e dove ottenere supporto?

Portavoce



Presenti i progressi già ottenuti.

- Quali fasi e compiti sono stati svolti in maniera efficace?
- Dove abbiamo bisogno di supporto? A chi chiedere?
- Come viene presentato lo stato del progetto alla classe?

Redattrice/tore



Verifichi la redazione delle varie fasi di lavoro e dei compiti.

Per ciascun compito o ciascuna fase di lavoro sulla bacheca del progetto è indicato...

- un verbo?
- entro quando si deve fare?
- chi ne è responsabile?
- come si deve svolgere o organizzare?

Esistono appunti che chi funge da portavoce può utilizzare per presentare lo stato del progetto alla classe?

Presentate il gruppo.

Segretaria/o 

Nome: _____

Punti forti: _____

Portavoce 

Nome: _____

Punti forti: _____

-  **Guardiana/o del tempo**
Tieni sempre d'occhio l'ora.
-  **Segretaria/o**
Annoti i punti di discussione.
-  **Portavoce**
Rappresenti il gruppo verso l'esterno.
-  **Arbitra/o**
Ti assicuri che le regole vengano rispettate.
-  **Responsabile del gruppo**
Ti occupi del gruppo, in modo che tutte e tutti siano coinvolti.

Guardiana/o del tempo



Nome:

Punti forti:

Arbitra/o



Nome:

Punti forti:

Responsabile del gruppo



Nome:

Punti forti:

Definiamo il quadro di riferimento.

Attività

Come sfida scegliamo le situazioni stressanti che vivete nel vostro ambiente. Il risultato dev'essere attuabile nella vita quotidiana, almeno a breve termine, e il suo impatto dev'essere verificabile.

Obiettivo: riconoscere lo stress nella vostra vita quotidiana e ridurlo attivamente attraverso una nuova azione.

Scuola

Esami

Quotidianità

Conflitto con amiche

e/o amici

Ambiente

Aspettative

Consiglio
Chiedete all'insegnante se potete uscire dall'aula. Così facendo, vi verranno forse in mente altre situazioni stressanti.

Compito

Descrivete e definite il vostro quadro di riferimento. Quali situazioni di stress vivete a scuola, nella vita quotidiana e nel vostro ambiente? Discutetene insieme nei prossimi minuti e annotate parole chiave. Espandete le caselle a piacere.

-  Sei responsabile di verificare che tutto venga annotato.
-  Assicurati che tutte e tutti esprimano il loro punto di vista.



Descrivete la vostra situazione.

Scuola

Quotidianità

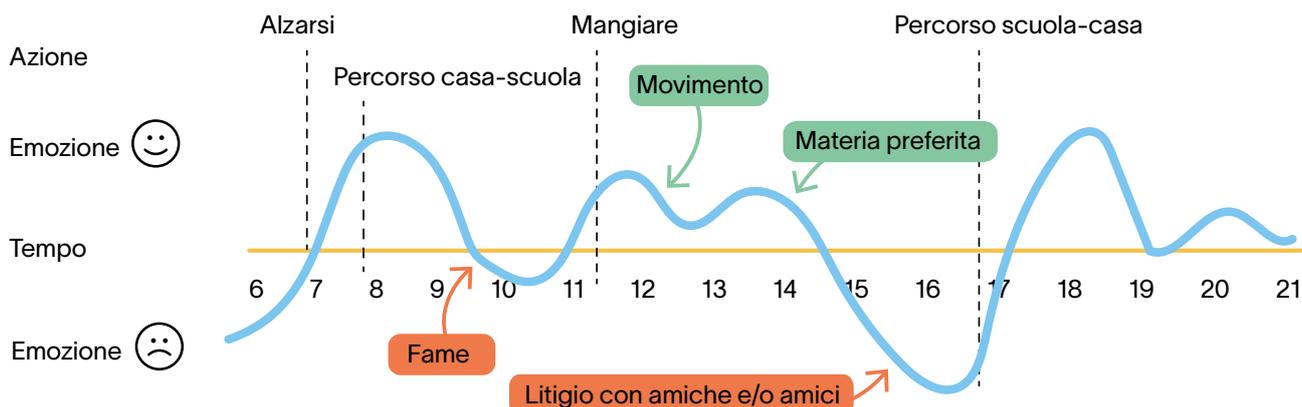
Ambiente

Quando proviamo stress?

Esplorare

Durante questa fase del processo, vi immergete nel tema e raccogliete quante più informazioni possibili sulle vostre azioni ed emozioni.

Cercate determinate situazioni che scatenano lo stress in voi e riflettete a quali potrebbero essere i motivi.



Metodo

Questo metodo si chiama «User Journey», in italiano «diario dell'utente». Obiettivo: scoprire quali emozioni scatenano le diverse azioni.

Compito

Insieme riempiate la linea del tempo con azioni. Poi ogni allieva e ogni allievo disegna la sua personale curva delle emozioni.

In una seconda fase, confrontate le sensazioni. Dove trovate situazioni simili che scatenano lo stress in tutte e tutti voi?

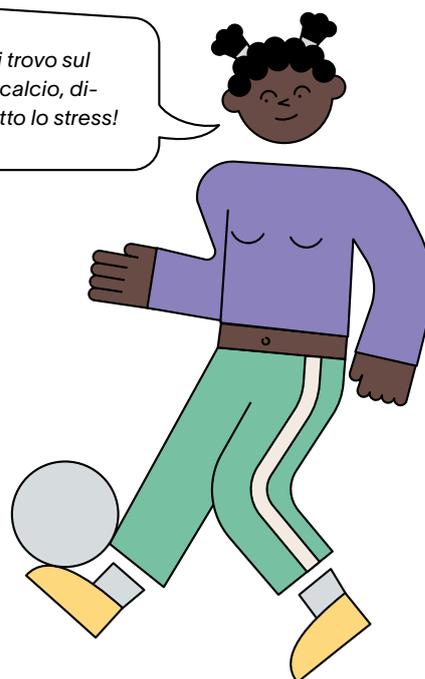


Dopo 7 minuti, passate dal lavoro individuale alla discussione in comune.



Disegna le situazioni di stress e le emozioni in comune.

Appena mi trovo sul campo da calcio, dimentico tutto lo stress!



Visualizzate la vostra routine quotidiana.

Mattina

Azione

Emozione 😊

Tempo



Emozione ☹️

Mezzogiorno/pomeriggio

Azione

Emozione 😊

Tempo



Emozione ☹️

Sera

Azione

Emozione 😊

Tempo

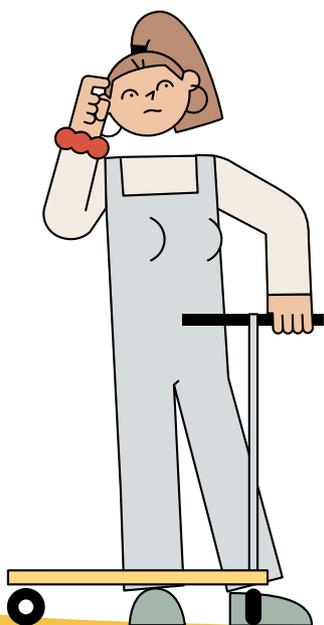


Emozione ☹️

Da dove vogliamo iniziare?

Definire

In questa fase si confronta, si discute e si struttura. In questo modo, vi accordate sul problema più importante dal vostro punto di vista. Poi scrivete una domanda concreta alla quale cercherete di rispondere in un secondo tempo



Domanda

Con la domanda «Come possiamo...?» descriviamo la situazione che vogliamo migliorare e l'obiettivo che vogliamo raggiungere. Voi siete al centro: cosa volete cambiare?

Compito

1. Insieme scegliete il problema che volete migliorare. Discutete le seguenti domande:

- Quando si verifica il problema?
- Dove si verifica il problema?
- Quali somiglianze o differenze notate nella vostra routine quotidiana?
- Dove c'è un potenziale di miglioramento?

2. Formulate una domanda chiave.

«Come possiamo tranquillizzarci prima degli esami
migliorare la situazione specifica...

per essere in grado di pensare con calma e concentrarci?»

... per creare la seguente situazione finale

-  Dirigi la conversazione.
-  Annota parole chiave.
-  Accertati che le decisioni siano prese in modo equo.
-  Assicurati che tutti gli elementi siano inclusi nella frase.

A volte avete difficoltà a prendere decisioni? Nel modulo «you» troverete consigli utili sul tema del «decidere».



Formulate la vostra domanda chiave.

Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Come possiamo _____
migliorare la situazione specifica...

per _____ ?
... creare la seguente situazione finale

Raccogliamo le idee.

Sviluppare

Per trovare idee, occorre applicare le regole seguenti: pensare apertamente e non giudicare subito le idee. Anche le proposte senza senso possono ispirare un'idea geniale. Si tratta di trovare il maggior numero possibile di idee e soluzioni di problemi, indipendentemente dal fatto che siano o meno realistiche.

Solo in una seconda fase iniziamo a ordinare e strutturare le idee. In quel momento il gruppo deve fare una scelta sensata.

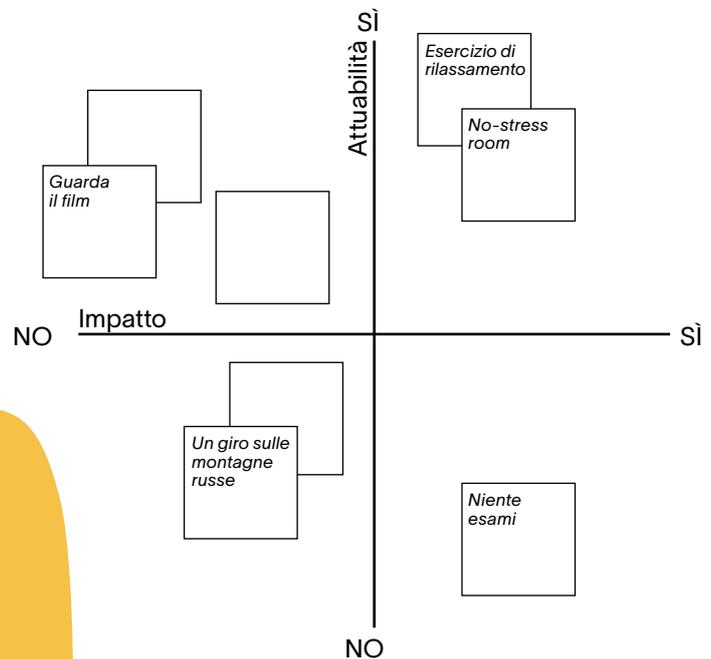
Metodologia: potete, per esempio, assegnare due punti ad ogni idea che preferite. In questo modo, ogni allieva e ogni allievo può prendere posizione.

Consiglio

Attenzione a non giudicare tutto come impossibile! Per esempio, potete presentare l'idea a una riunione degli insegnanti, al consiglio di classe o chiedere un sostegno alla direzione della scuola. Vale sempre la pena provare a chiedere. Ma non dimenticate di avere pronte delle valide argomentazioni.

Regole

- Raccogliere quante più idee possibili
- Sono consentite idee folli, assurde e divertenti
- Non dare nessuna valutazione



Compito

1. In una sessione di brainstorming silenziosa di 4 minuti, ogni allieva e ogni allievo scrive il maggior numero di idee possibili. Poi vi scambiate le parole chiave.
2. Cercate insieme molte altre idee per 10 minuti.
3. Inserite le idee raccolte in una griglia.
4. Decidere l'idea migliore e contrassegnarla.

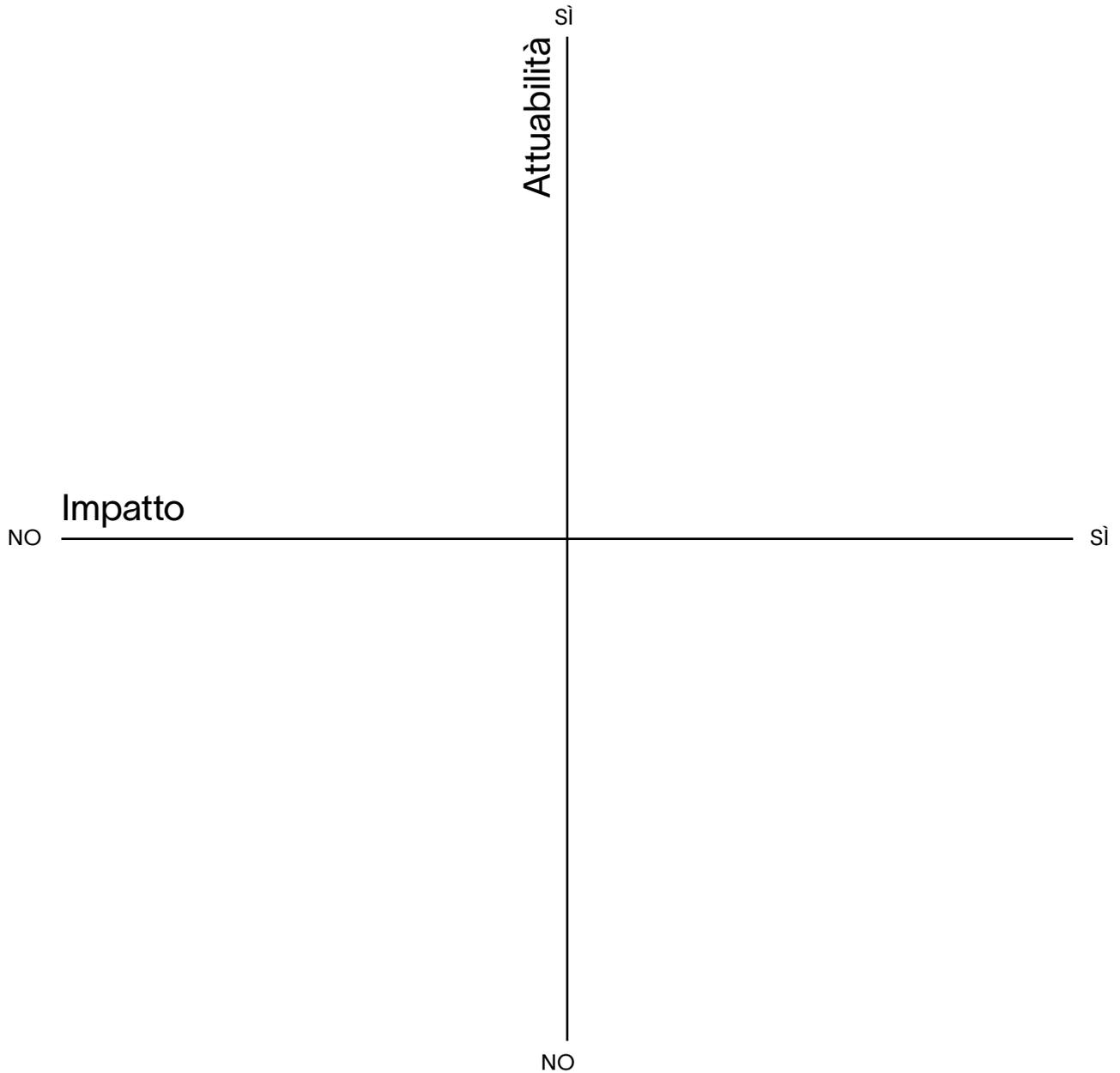


Fai schizzi e descrizioni.



Calcola al massimo 2 minuti di discussione per allieva o allievo.

Scegliete l'idea migliore.



Concretizziamo l'idea.

Rappresentare

Per costruire i prototipi delle vostre idee e per rappresentarli efficacemente potete utilizzare diversi materiali come cartone, carta, plastilina, ma anche realizzare una storia fotografica, uno spettacolo teatrale o un film. Il prototipo dev'essere testabile per verificarne il funzionamento e l'impatto.



Cos'è un prototipo?

Un prototipo (termine di origine greca composto da «proto», ossia «primo», e «typos», ossia «modello») è un modello creato in ambito scientifico o economico per mostrare gli elementi o le funzioni essenziali di un determinato prodotto. Serve a verificare le idee, testare le reazioni e trovare gli sponsor. In sostanza, si vuole dimostrare che qualcosa è fattibile.

(Tradotto liberamente da <https://wirtschaftslexikon.gabler.de>)

Compito

Presentate la vostra idea migliore sotto forma di prototipo. Potete realizzare lavoretti manuali, mettere in scena uno spettacolo teatrale, disegnare, fotografare, filmare o fare qualsiasi cosa abbia senso per esprimere la vostra idea. Mettete una foto o un disegno del prototipo sulla pagina seguente.



Se hai altre idee o hai bisogno di materiale specifico, chiedi all'insegnante.

Ecco il nostro prototipo:

Presentiamo quanto realizzato.

Risultato

Alla fine del processo, presentiamo i risultati. In questo modo possiamo anche ricevere pareri, complimenti, sentire voci critiche o procurarci idee aggiuntive. Raccontate una storia supplementare. In questo modo sarà più facile per il pubblico immedesimarsi nella situazione.



Compito

Presentate i risultati a vicenda. Inventate una storia per spiegare la vostra idea.

- Che tipo di storia raccontate?
- Quali sono gli argomenti necessari per attuare l'idea?
- Cosa vi serve per la presentazione (materiale scenico, proiettore, materiale d'arredamento, visualizzatore, ecc.)?
- Chi presenta?



Non sei tu a dover presentare, ma hai la responsabilità che una persona lo faccia.

Storie

Raccontate una storia.

- Chi è il personaggio?
- Cosa gli provoca stress?
- Che soluzione avete trovato?
- C'è una battuta finale o un lieto fine?

1. Chi è al centro?

Questa è Sam. È in 1c.

2. Qual è il problema?

Durante la ricreazione c'è casino. Le discussioni la occupano ancora in classe. Non riesce a concentrarsi sulle attività da svolgere.

3. Qual è la nostra soluzione?

Per questo...

4. Cosa otteniamo?

Grazie a...

Questa è la nostra storia:

1.

2.

3.

4.

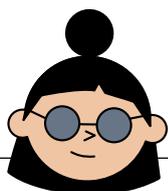
I materiali e i dispositivi di cui abbiamo bisogno:

Presentatrici e Presentatori:

Guardiamo indietro.

Riflettere

Osservate il vostro lavoro e la procedura che avete seguito con occhiali ben precisi. Di tanto in tanto è importante soffermarsi ed esaminare criticamente una situazione, ma anche riconoscere e citare i risultati positivi. Questo favorisce la capacità di riflettere.



critici

- Ad altre persone l'idea non piace

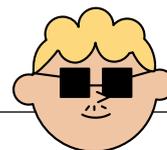
Punti di vista

Cercate di guardare le cose da diverse angolazioni e di citare i punti importanti.



ottimistici

- È stato divertente lavorare in gruppo



analitici

- La nostra idea richiede molto tempo

Compito

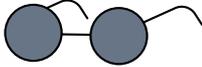
Esaminiamo il nostro procedimento, il risultato e il lavoro di gruppo da angolazioni diverse. Ogni persona sceglie un paio di occhiali e li cambia al turno successivo.

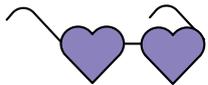
- Il risultato ottenuto è soddisfacente?
- Com'era il procedimento?
- Cosa vi ha sorpreso?
- Cosa fareste di diverso? Com'era lavorare in gruppo?



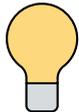
Assicurati che tutte e tutti possano esprimersi e che adottino punti di vista diversi.

Queste sono le nostre scoperte.

critici 

ottimistici 

analitici 

Idee, scoperte 

Attuate le vostre idee!

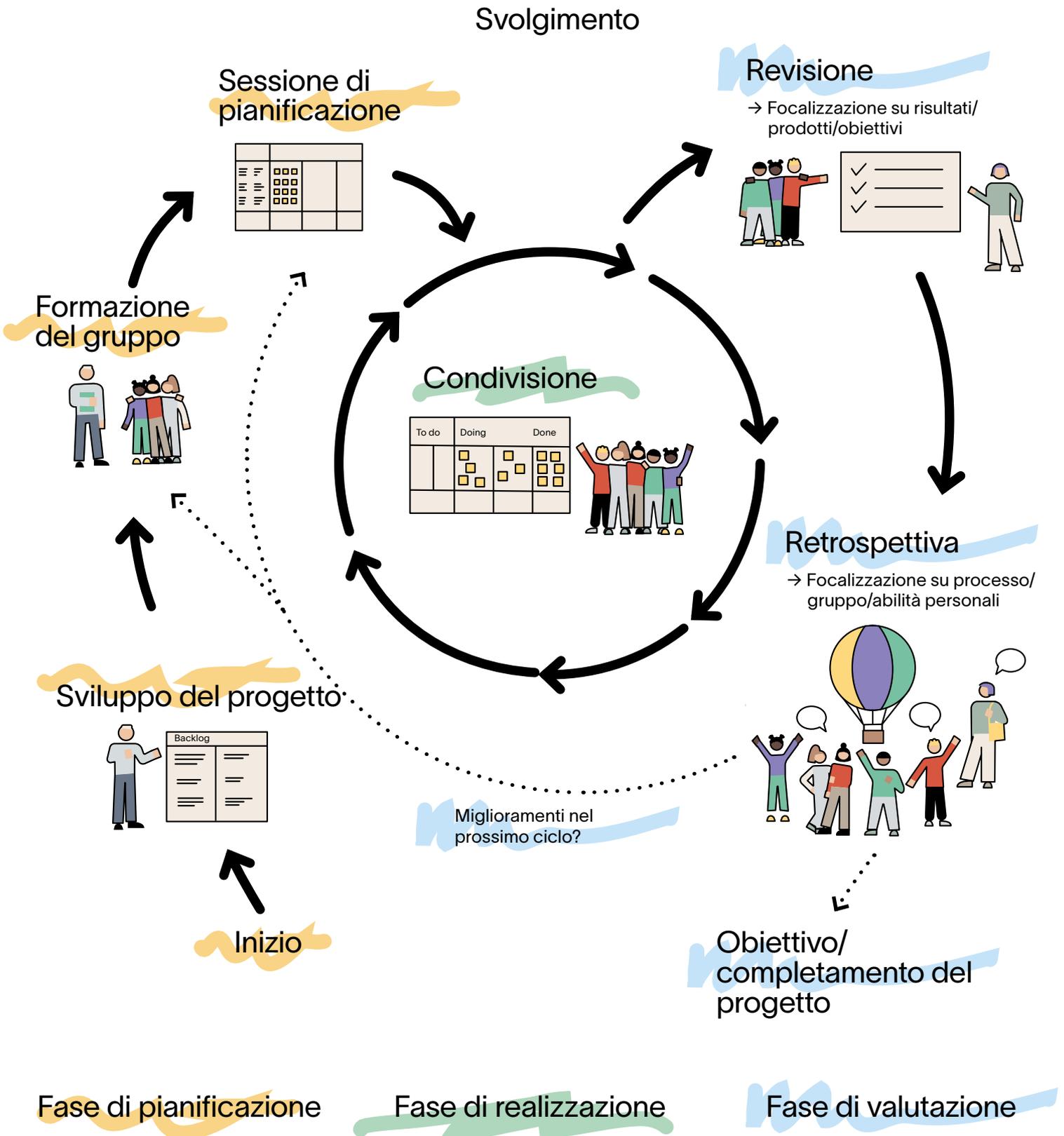
Prospettive

Avete trovato delle idee? Molte persone sono coinvolte in simili decisioni e si deve tener conto di esigenze diverse. Ma potete far valere le vostre esigenze e suggerire proposte. Rivolgetevi alle e agli insegnanti, alla direzione della scuola, alle autorità o al vicinato e fate tutto il necessario per poter testare le vostre idee e magari attuarle. Il metodo della «bacheca del progetto» sarebbe un buon modo per farlo. Tenete presente che siete voi a contribuire a modellare la vostra situazione e la vostra vita. Sfruttate al meglio la situazione.

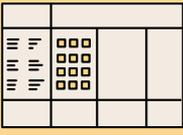


Grafico

Delle fasi di lavoro con la bacheca del progetto (il project board)



Svolgimento del lavoro con la bacheca del progetto

1.		<p>Formate dei gruppi e scegliete il nome o rimanete nel team esistente fin dalla generazione dell'idea.</p>	<p>Qual è il nome più adatto al vostro gruppo?</p>
2.		<p>Stabilite i vari ruoli all'interno del gruppo. Parlate della vostra idea e di come vorreste realizzarla.</p>	<p>Quali sono le responsabilità e a chi spettano? Quali sono le cariche di minore entità e chi le acquisisce? (Si veda foglio di lavoro «Possibili ruoli») Qual è l'idea o la soluzione proposta? La intendiamo tutte e tutti allo stesso modo?</p>
3.		<p>Menzionate i vostri obiettivi. Annotate i vostri obiettivi intermedi. Annotate le fasi di lavoro e i compiti che devono essere svolti per la realizzazione della vostra idea.</p>	<p>Come ci rendiamo conto che il progetto è terminato? Qual è l'obiettivo? Quali compiti occorre svolgere? Quali fasi di lavoro sono necessarie? A chi spetta la responsabilità e per quale compito?</p>
4.		<p>Passate in rassegna ciascun punto. Discutete il modo in cui desiderate proseguire il lavoro.</p>	<p>Quali progressi abbiamo fatto finora e su quale punto? (Ci troviamo ancora nel mezzo del percorso o stiamo per terminare?) Dove si collocano i compiti e le fasi di lavoro sulla bacheca del progetto? Sono necessarie ulteriori fasi intermedie da annotare?</p>
5.		<p>Presentate lo stato del vostro progetto alla classe.</p>	<p>Quali obiettivi abbiamo raggiunto finora? Quali fasi sono programmate? Per cosa abbiamo ancora bisogno di supporto?</p>
6.		<p>Passate nuovamente in rassegna ciascun punto. Discutete il modo in cui desiderate proseguire il lavoro.</p>	<p>Quali progressi abbiamo fatto finora e su quale punto? Dove si collocano i compiti e le fasi lavoro sulla bacheca del progetto? Sono necessarie ulteriori fasi intermedie per completare il progetto?</p>
7.		<p>Fate una retrospezione.</p>	<p>Cosa (non) ha funzionato bene? Cosa ha contribuito a far sì che la realizzazione del progetto fosse efficace? Cosa abbiamo imparato? Cosa potremmo fare meglio la prossima volta?</p>

Verificare le idee e definire gli obiettivi

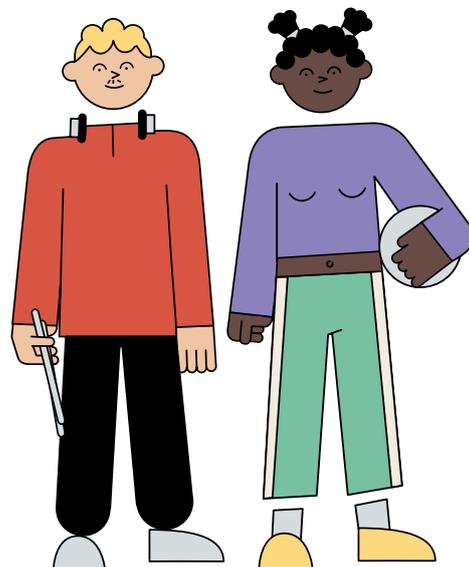
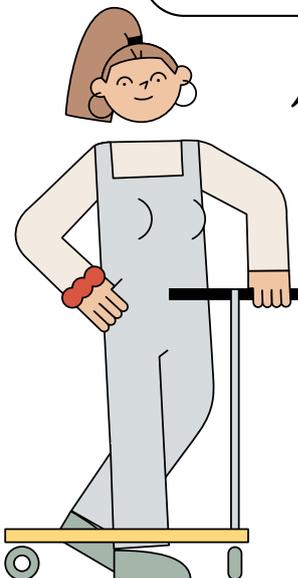
Membri del gruppo:	Nome del gruppo:	Nome del progetto:
Ecco la nostra idea:		
A chi è utile la nostra soluzione o idea? Perché?		
Su questi punti potremmo incontrare delle difficoltà:		
Quale sarà l'entità dei costi? Per cosa? Quali saranno gli importi?		

Abbiamo bisogno del supporto o della consulenza da parte delle seguenti persone:

Dove sarà il nostro luogo di lavoro?

Da questo capiamo che il nostro progetto è stato realizzato con successo:

*Qualcosa non ha funzionato bene?
Su con la vita e prova di nuovo!
Nel modulo «you», alla voce «growth
mindset», puoi vedere come le
celebrità affrontano gli insuccessi.
Prendilo come un incentivo per
fare meglio la prossima volta.*



Modello di bacheca del progetto da copiare

Progetto:		Gruppo:	
Da fare:	In corso:	Terminato:	

Impressum

Autrice: Eva Isberg, Intrinsic

Redazione: Tina Hügli, Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, éducation21

Traduzione: Annie Schirrmeister

Adattamento in italiano: Roger Welti, éducation21

Revisione narrativa e contenutistica: Merith Heinemann, Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations

Revisione linguistica: Rotstift AG, Basilea

Progetto: Heyday, Berna

Illustrazioni: YK Animation Studio, Berna

Anno di produzione: 2023

ResponsAbilita è parte del programma per bambini e giovani Free. Fair. Future. del Fondo per la prevenzione del tabagismo (FPT) ed è finanziato da quest'ultimo. La visione di Free. Fair. Future. è far sì che i bambini e i giovani in Svizzera conducano una vita senza tabacco e nicotina. Free. Fair. Future. pone i bambini e i giovani al centro e modifica positivamente il loro ambiente di vita. Il programma unisce organizzazioni, persone impegnate, bambini e giovani.

→ [freefairfuture.ch](https://www.freefairfuture.ch)

éducation21 è il centro nazionale di competenza per l'Educazione allo Sviluppo Sostenibile (ESS). La fondazione sostiene l'integrazione orientata alla pratica, l'attuazione e l'ulteriore sviluppo dell'ESS nelle scuole intese come luoghi d'apprendimento, di vita e di lavoro. éducation21 è un'agenzia specializzata della Conferenza delle direttrici e dei direttori cantonali della pubblica educazione (CDPE).

→ www.education21.ch

@education21.ch: [Facebook](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#) | #e21ch #éducation21