

Diario «Sempre questo stress!»



you

Responsabilità personale

3° ciclo

Indice

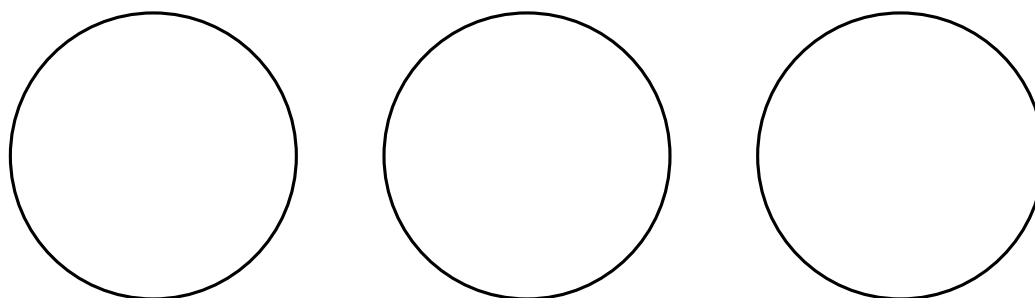
Storia introduttiva	3
Lo stress non è sempre uguale	7
Gestire lo stress	9
Meno stress nella tua vita quotidiana	13
Questo lo porto con me!	15

Sempre questo stress!

Storia introduttiva



Secondo te, come si sente Chris? Disegna gli emoji che descrivono il suo stato d'animo.



In questo diario allenerai le seguenti competenze tratte dall'autovalutazione.

- Conosco strategie che mi aiutano a gestire lo stress.
- Sono in grado di applicare tecniche di rilassamento.
- Sono in grado di assumermi la responsabilità per le mie azioni.

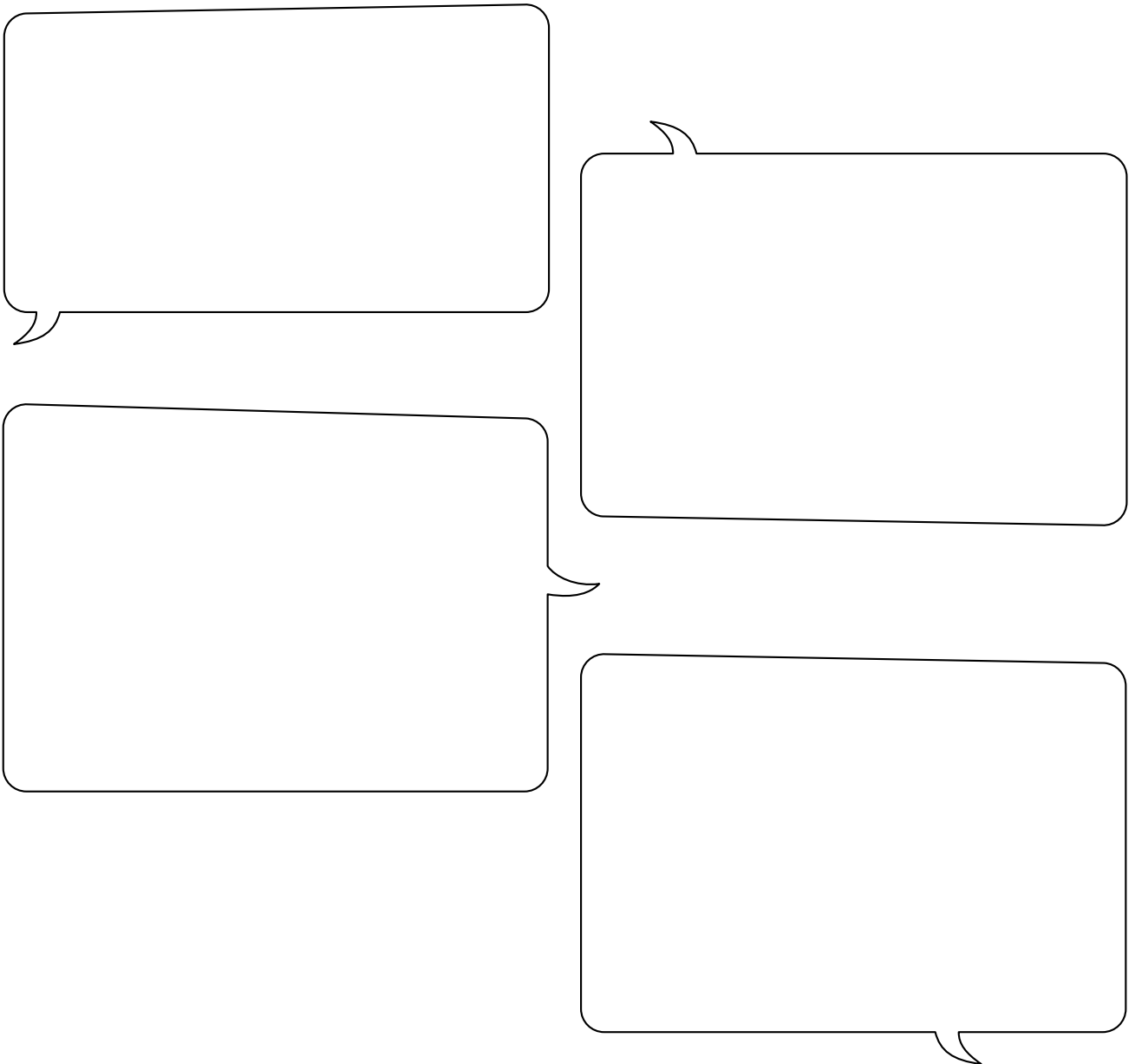
Chris è disperato. Perché?

.....

.....

.....

Quali consigli daresti a Chris?

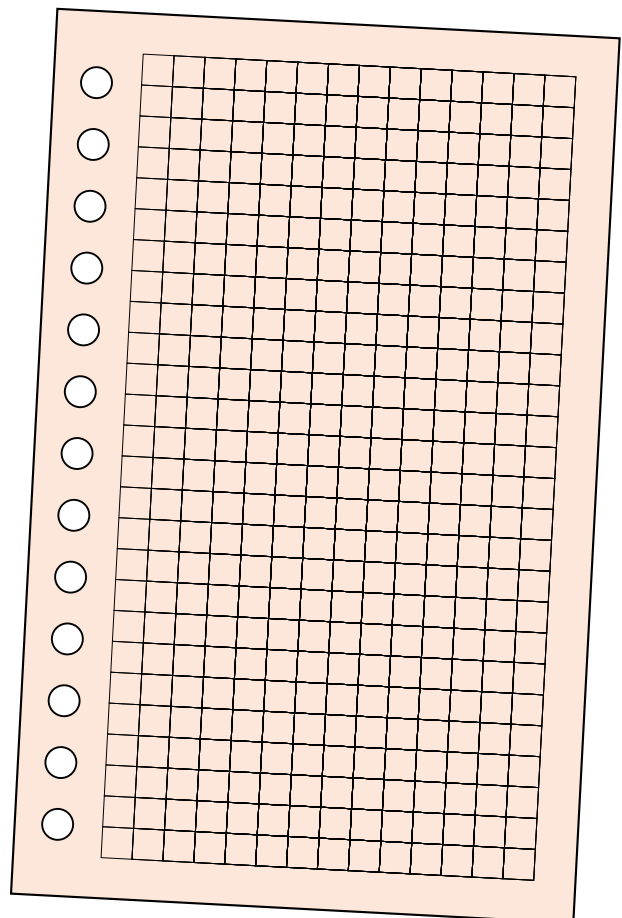
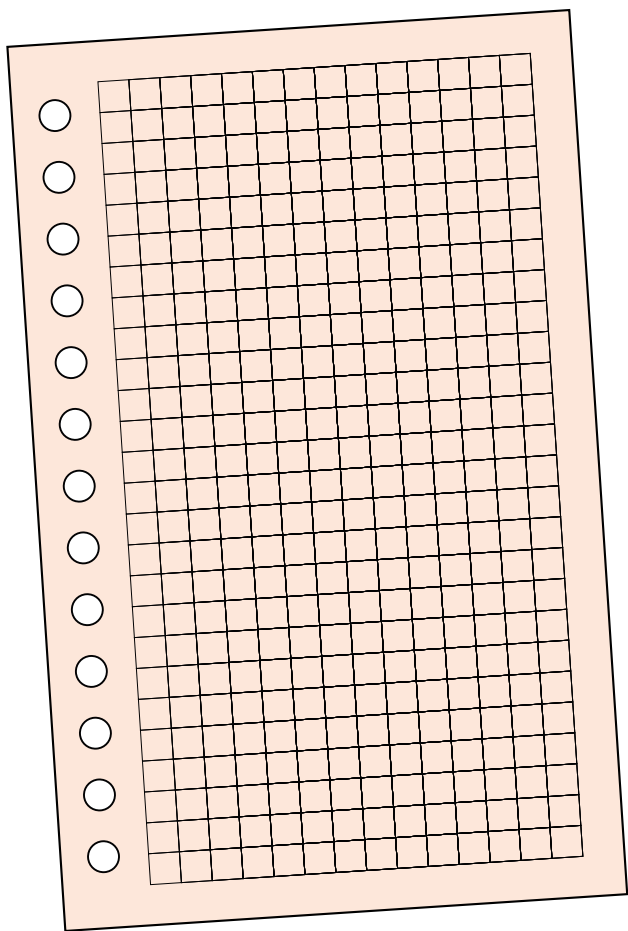


The form contains four empty speech bubble shapes for writing advice. On the left side, there are two bubbles: a smaller one at the top and a larger one below it. On the right side, there are two larger bubbles stacked vertically. Each bubble has a small tail pointing towards the top-left or bottom-right corner, indicating the direction of speech.

In questo momento, Chris è manifestamente confrontato con lo stress. Scansiona il codice QR e scopri di più sullo stress. Annota quanto hai imparato nel tuo diario.



Cos'hai imparato di nuovo sullo stress? Annotalo qui.



Cosa ti stressa nella vita quotidiana? Come hai gestito finora queste situazioni? Scrivilo qui.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

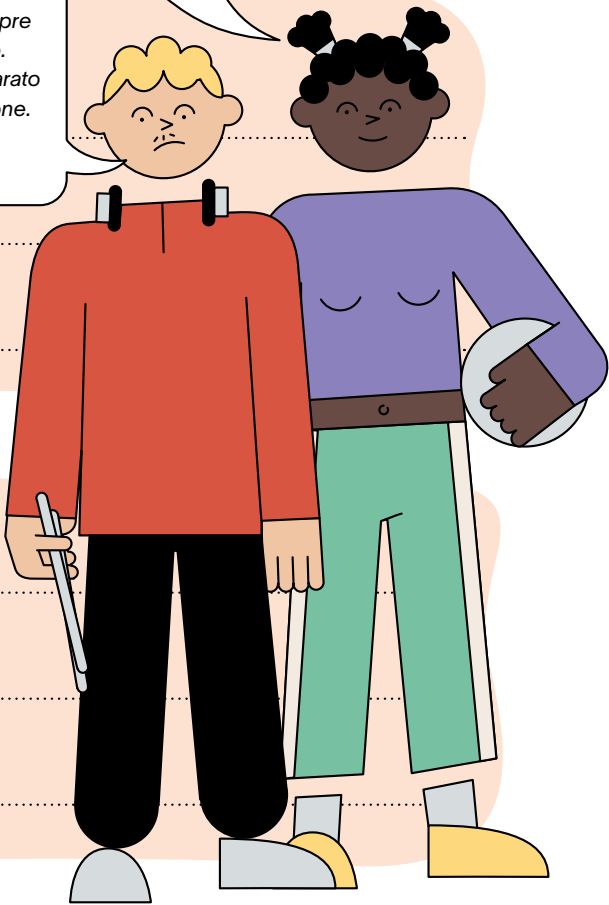
.....

.....

.....

Mi sento stressato quando so che dovrei studiare per una verifica. Lo faccio sempre all'ultimo momento. Finora, non ho imparato a gestire la situazione. Ho semplicemente studiato meno.

Nella mia vita quotidiana, a volte sono stressata perché devo badare a mia sorella. Generalmente, le cose vanno bene perché gioco con lei. I miei genitori mi hanno elogiato a tal proposito. Questo mi rende orgogliosa.



Lo stress non è sempre uguale

Distress e eustress

Lo stress che suscita in te *sentimenti negativi* è chiamato *distress*. L'opposto di distress è l'eustress.

L'eustress genera *sentimenti positivi*. Ti mette in uno stato di eccitazione gioiosa, aumenta la concentrazione e l'attenzione e ti rende più efficiente, ottimista e persino felice. Anche dopo le fasi di eustress, è importante riposare e rigenerarsi.

**Leggi le situazioni seguenti. Ti causano eustress, distress oppure né l'uno né l'altro?
Completa la tabella con situazioni in cui hai provato eustress o distress.**

Situazione	Eustress	Distress	Né l'uno né l'altro
Telefonare a un'azienda per chiedere informazioni su un posto d'apprendistato.			
Partecipare a una gara nel mio sport preferito.			
Visitare una persona che non mi piace.			
Fare un test di matematica.			
Fare una presentazione in classe.			
Saltare da un trampolino di 10 metri.			
Preparare una festa a sorpresa.			
Esibirmi in un talent show.			

Prova a vivere consapevolmente una situazione nella quale puoi sperimentare l'eustress e pianificala qui. Spesso si tratta di una situazione che ti fa bene, ma per la quale a volte ti manca il coraggio.

Come immagini la situazione? Descrivila.

.....

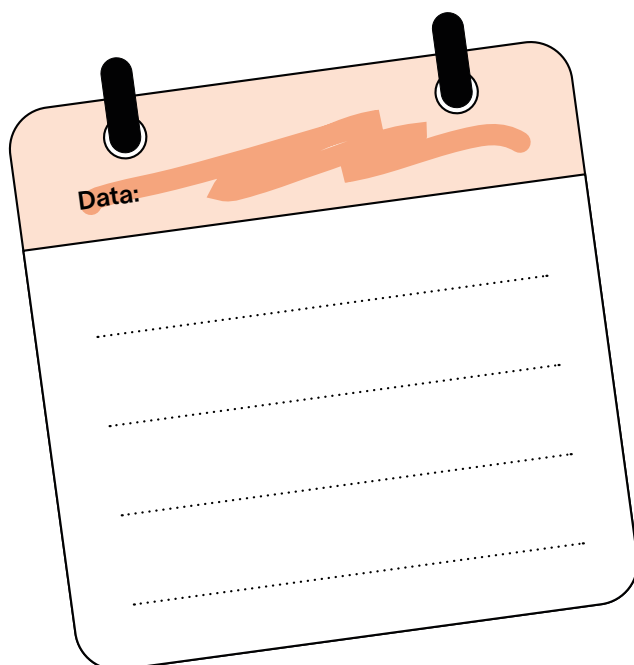
.....

.....

.....

.....

Quando proverai a vivere questa situazione? Fissa una data e scrivi un promemoria nella tua agenda.



Gestire lo stress

Esercizio

Leggi le strategie contro lo stress elencate di seguito.

- Contrassegna con un asterisco le strategie che ti piacciono di primo acchito.
- Colora di verde le strategie che hanno funzionato bene per te in passato.
- Colora di rosso le strategie che non hanno funzionato in passato.

Scrivi altre strategie nei campi vuoti. Se non hai riempito tutti i campi, non fa niente. Forse più avanti te ne verranno in mente altre. Oppure chiedi alle tue compagne o ai tuoi compagni di classe altre strategie da scrivere qui.

Affrontare lo stress con umorismo

Stabilire priorità

Preparare una tabella di marcia

Incontrare amiche o amici

Ascoltare musica

Respirare profondamente

Stilare una lista di cose da fare

Respirare aria fresca

Chiedere aiuto

Chattare

Praticare sport

Cantare

Dormire

Accarezzare animali

Farsi abbracciare

Ballare

Parlarne

Fare yoga

Pensare positivo

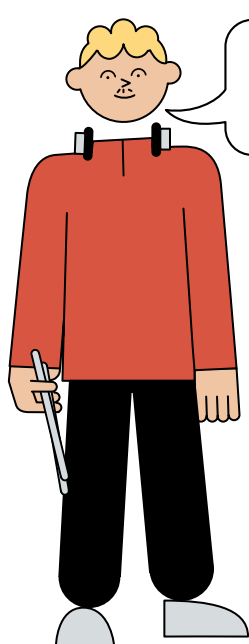
Fare una passeggiata

La prossima volta che mi sento sotto stress, utilizzerò la seguente strategia: _____.

1° consiglio: mi rilasso

Prova a fare i seguenti esercizi di rilassamento. Ti aiutano a rilassarti? Valutali. Una stella significa che questo esercizio non fa al caso tuo. Assegna invece cinque stelle agli esercizi che ti hanno aiutato a rilassarti molto bene.

Esercizio	Valutazione
<p>Occhi: strofina le tue mani finché non diventano calde. Copri gli occhi con le mani per tre minuti. Inspira ed espira profondamente e cerca di percepire il calore delle tue mani.</p>	☆☆☆☆☆
<p>Viaggio con la mente: siediti o sdraiati comodamente, poi chiudi gli occhi. Viaggia con la mente in un luogo in cui ti senti bene. Cosa provi di bello in quel luogo? Chi ti accompagna? Che rumori senti? Che odori senti?</p>	☆☆☆☆☆
<p>Respirazione quadrata: assumi una posizione comoda in un luogo tranquillo. Se lo desideri, puoi chiudere gli occhi. Esegui le seguenti istruzioni:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. conta lentamente fino a quattro e inspira dal naso; 2. conta lentamente fino a quattro e trattieni il respiro; 3. conta lentamente fino a quattro ed espira dalla bocca; 4. conta lentamente fino a quattro e trattieni di nuovo il respiro. <p>Ripeti questo esercizio per due o tre minuti.</p>	☆☆☆☆☆
<p>Sorriso: guardati allo specchio e sorriditi. Pensa a cose belle. Con questo esercizio aggiri il tuo cervello: può renderti felice anche se si tratta di un falso sorriso.</p>	☆☆☆☆☆



La domenica mattina inizio con l'esercizio del «sorriso». Lo ripeterò ogni mattina, dopo essermi lavato i denti.

Integro questo esercizio nella mia vita quotidiana: _____.

In questa data inizio a farlo _____ e lo

ripeterò _____ (p. es. ogni giorno dopo la colazione, ogni lunedì sera).

2° consiglio: mi organizzo!

Quando sei sotto stress, e tutto diventa troppo per te, può essere utile preparare un piano. Quali sono i compiti più importanti da sbrigare? Stabilisci delle priorità! Come le affronti? Dove hai bisogno di aiuto?

Scrivi su questa lista tutte le cose che devi o vuoi fare la prossima settimana. Quando hai fatto una cosa, cancellala. Metti un punto esclamativo accanto alle cose urgenti da fare. Quelle le farai per prime.

Ho ancora alcune cose da sbrigare.

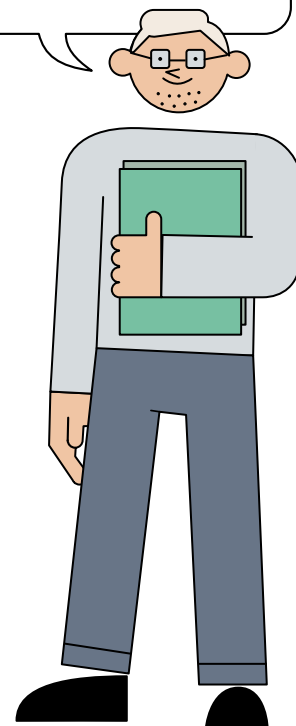


- Fare i compiti di matematica
- Portare lo snowboard in negozio per il servizio
- Studiare i vocaboli di francese
- Pulire la stanza (grunt!)
- Scrivere a Sam per via del mercoledì pomeriggio!
- Rispondere ai commenti sul mio canale

To do (da fare)

A spiral-bound notebook page with a 'To do (da fare)' header. The page contains ten horizontal lines, each starting with a small dash and followed by a dotted line for writing.

Nel modulo «surroundings» scoprirai la «bacheca del progetto». Si tratta di un metodo interessante, per rappresentare visivamente i lavori e le cose da fare e per organizzarsi. Questo metodo può anche aiutarti a pianificare e realizzare progetti.



3° consiglio: chiedo aiuto alle persone intorno a me

Hai imparato alcuni modi per ridurre lo stress. Anche amiche, amici, familiari, insegnanti o altre persone possono aiutarti a ridurre lo stress.

Quale contributo possono dare le persone intorno a te?

Amiche e amici:

Mi è già capitato spesso di aiutare il mio compagno a fare i compiti.



Familiari:

Insegnanti:

Se le mie allieve e i miei allievi mi chiedono un consiglio, sono molto felice di darlo loro!



Altre persone:

Meno stress nella tua vita quotidiana

Il mio personalissimo contratto!

Ora si tratta di integrare le strategie per ridurre lo stress nella tua vita quotidiana. Concludi un contratto con te stessa/o.

Il mio personalissimo contratto!

Provo questa strategia:

.....

Fino a questa data ho provato la strategia:

.....

Scrivi un esempio tratto dalla tua vita quotidiana nel quale utilizzi la strategia:

.....

.....

Facoltativo: racconto ciò che penso di fare a una persona. Così il mio piano diventa più vincolante. Coinvolgo questa persona:

.....

In questo modo mi rendo conto che la strategia ha funzionato:

.....

Data:

Firma:

Verifica del contratto

Dopo aver messo in pratica la strategia, vi rifletto sopra e riprendo questa scheda di lavoro.
In questa situazione ho provato la strategia seguente:

.....

.....

Spunta la casella con l'opzione che fa al caso tuo.

In futuro metterò in pratica la strategia scelta perché.....

.....

.....

In futuro non metterò in pratica la strategia scelta perché.....

.....

.....

La prossima volta proverò la seguente strategia:

.....

.....

.....

Questo lo porto con me

Una breve riflessione

In questo diario hai trattato in modo approfondito il tema dello stress. Ti sono state fornite diverse strategie e hai ricevuto vari consigli su come ridurre lo stress nella tua vita quotidiana.

Cos'hai imparato di nuovo di cui non eri ancora a conoscenza all'inizio del diario?

.....

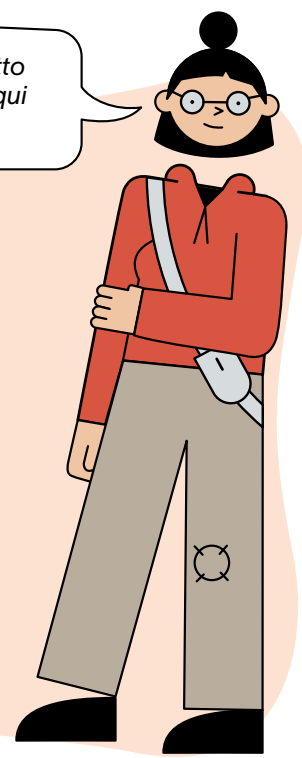
.....

Quali strategie o quali consigli per ridurre lo stress nella tua vita quotidiana porti con te grazie a questo diario?

.....

.....

Quali insegnamenti hai tratto da questo diario? Annota qui le tue riflessioni.



Impressum

Autrice: Claudia Füglistaller

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

Traduzione: Annie Schirrmeister

Adattamento in italiano: Fabio Guarneri, 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

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