

Diario «Una buona autostima fa miracoli»



you

Responsabilità personale

3° ciclo

Indice

Storia introduttiva	3
Growth mindset (mentalità di crescita)	5
Le persone famose affrontano e superano le sfide	9
Sono fiera/o di me!	12
Questo lo porto con me!	13

Una buona autostima fa miracoli

Storia introduttiva

Uff! Oggi non mi sento per nulla bene. Domani presenterò il mio lavoro di progetto. Ieri ho già notato che il lavoro di ogni compagna e ogni compagno di classe era fatto molto meglio. Non mi piace tanto parlare davanti alle persone. Mi dimentico sempre ciò che devo dire e la mia voce è terribile. Da stamattina, inoltre, ho un brutto brufolo sulla fronte. Cosa penserà Chris? Tutti gli altri hanno già sparato di me oggi. Me ne sono accorta. A volte penso di non avere veri amici e amiche. Ma piaccio almeno a una persona??



Sam non è ovviamente di buon umore. Evidenzia i pensieri meno utili nel testo. Scrivili sotto forma di hashtag. Per ogni hashtag, scrivi una o più parole chiave che descrivano la situazione, senza mettere uno spazio tra una parola e l'altra.

#progettodilavoromediocre #

..... #

..... #

..... #

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

- Conosco i miei punti di forza.
- Le cose che riesco a fare sono per me fonte di orgoglio.
- Mi piaccio così come sono.

I molti pensieri negativi bloccano e sono destabilizzanti.

In questo momento Sam ha una bassa autostima.

A sinistra, disegna un ritratto di Sam e aggiungi gli hashtag che corrispondono al suo stato d'animo. Puoi utilizzare gli hashtag del primo esercizio.

A destra, disegna nuovamente Sam, ma con hashtag ottimistici. Adatta l'espressione del suo viso.

Sam è pessimista.



#lavorodiprogettomedio

Sam è ottimista.



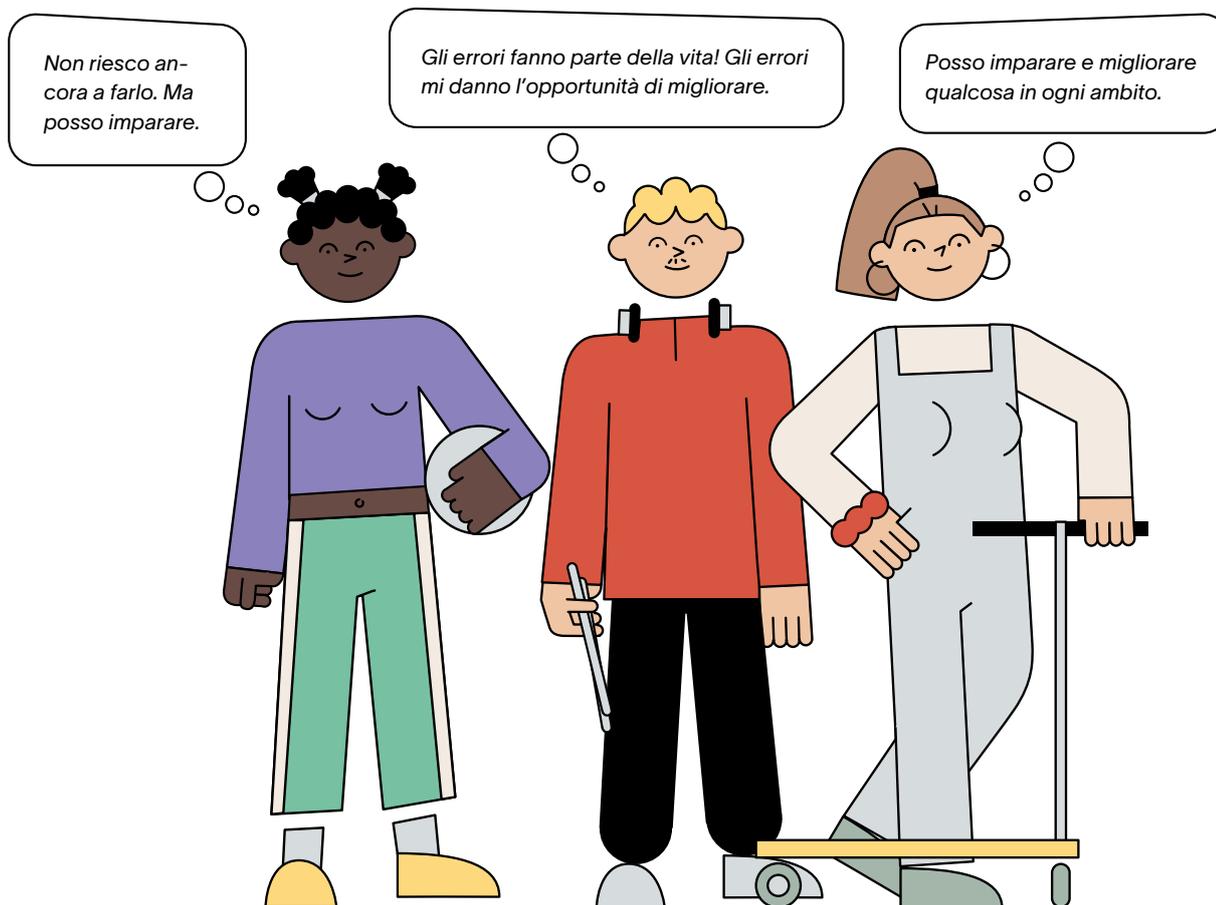
#ilmiolavorodiprogettoèsuper
#hodatoilmiomeglio

Growth mindset (mentalità di crescita)

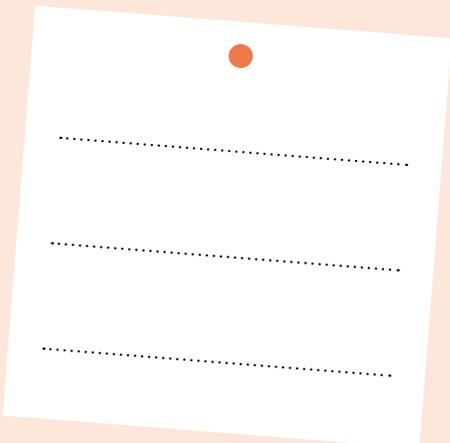
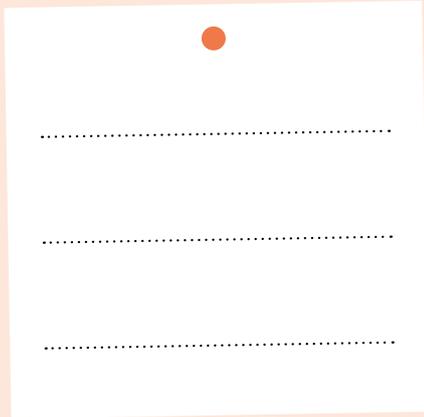
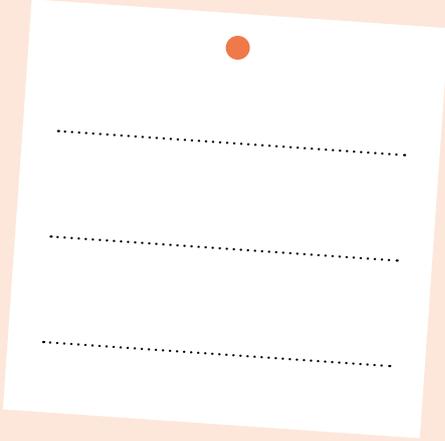
Per avere una forte autostima occorre allenarsi

Quando hai una forte autostima, è più facile per te affrontare le sfide. Hai fiducia nelle tue capacità e credi in te. Non si nasce con un'autostima forte o debole. L'autostima è il risultato delle tue esperienze passate e può quindi cambiare.

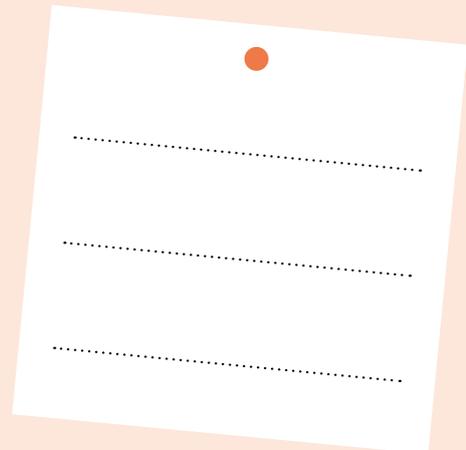
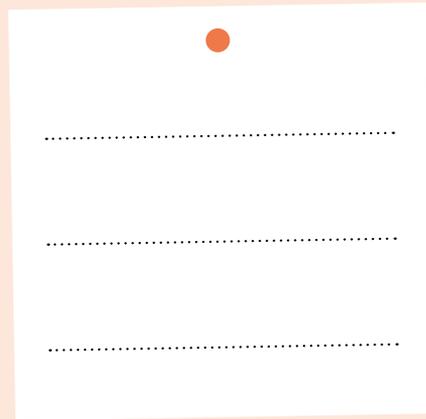
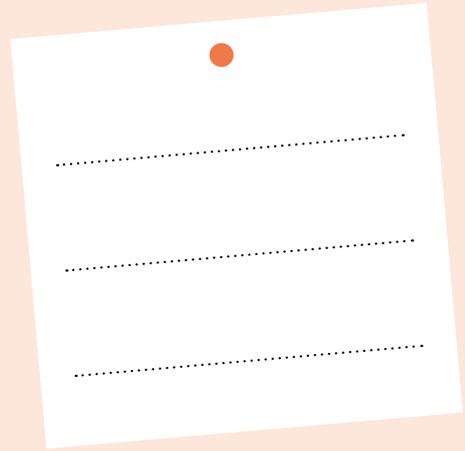
Puoi influenzare la tua autostima e migliorarla adottando delle strategie. Una strategia per rafforzare la tua autostima è il growth mindset. Si tratta di interiorizzare atteggiamenti come quelli di Sam, Chris o Mia.



Questo lo so già fare molto bene.



Questo non lo so ancora fare bene.



**Puoi allenare il pensiero positivo e la fiducia nelle tue capacità.
Riscrivi questi esempi. Nei campi vuoti scrivi alcuni esempi tratti dalla tua vita quotidiana.**

Affermazione	Growth mindset
No, non voglio giocare a biliardo. Non riesco mai a mandare in buca.	<i>Gioco volentieri a biliardo, anche se non me la cavo ancora bene. Puoi insegnarmi?</i>
Non riesco a disegnare. I miei disegni sembrano fatti da chi va all'asilo.	
Ho di nuovo urlato contro la mia ragazza. Vado sempre su tutte le furie.	
Perdo sempre le mie cose. Sarebbe meglio non possedere oggetti di valore.	
Non so ballare. È così imbarazzante!	

Cosa ti occorre per riuscire a interiorizzare gli atteggiamenti del growth mindset? Colora le nuvolette che fanno al caso tuo e aggiungi altri tuoi atteggiamenti.

Faccio attenzione al mio linguaggio e formulo le sfide in modo positivo.

Quando commetto un errore, rifletto sull'insegnamento che posso trarne.

Uso la funzione promemoria del mio cellulare che mi motiva a «pensare positivo» ogni giorno.

Convinco le persone intorno a me della validità del growth mindset e le sprono a «pensare positivo».

Creo un disegno e lo appendo. Mi ricorda di «pensare positivo».

Raccolgo frasi positive delle persone intorno a me.

Hacks4Health: varie classi li hanno raccolti per il diario nel modulo «you» nell'ambito di una sfida. Lasciati ispirare!



Ascolto questa canzone ogni settimana. Mi aiuta a interiorizzare un atteggiamento del growth mindset.

Hacks4Health: #se qualcosa è andato storto, dimenticalo e «pensa positivo»!

Le persone famose affrontano e superano le sfide

Un'ispirazione

Una certa tensione prima di affrontare le sfide è normale. Per superarle, è importante avere un atteggiamento positivo. Ecco alcuni esempi di come le star affrontano le sfide.

«Fallire un pochino è inevitabile. È impossibile vivere senza mai fallire. A meno di vivere così prudentemente che tanto vale non vivere affatto. E allora si fallisce automaticamente.»

J.K. Rowling, autrice di Harry Potter

«Il tuo tempo è limitato. Non sprecarlo vivendo la vita di un'altra persona. Non permettere che il rumore degli altri soffochi la tua voce interiore. Abbi il coraggio di seguire il tuo cuore e il tuo intuito.»

Steve Jobs, cofondatore di Apple

«Mi considero il miglior calciatore del mondo. Se non credi di essere la o il migliore, non riuscirai mai a raggiungere ciò di cui sei capace.»

Cristiano Ronaldo, calciatore

«When I'm not feeling my best, I ask myself, «What are you gonna do about it?» I use the negativity to fuel the transformation into a better me.»

Beyoncé, cantante

«Tutti i sogni possono diventare realtà se abbiamo il coraggio di seguirli.»

Walt Disney, creatore di disegni animati

Segna la citazione che ti piace di più. Perché ti piace questa citazione in particolare?

.....

.....

.....

Nella tua vita ti imatterai sempre in nuove sfide. Quali pensieri positivi trovi nelle citazioni? Scrivili qui e supera le tue prossime sfide adottando un atteggiamento positivo.

.....

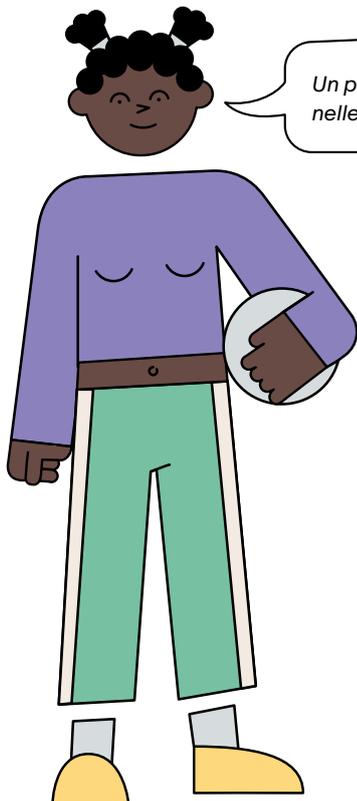
.....

.....

.....

.....

.....



Un pensiero positivo che ho trovato nelle citazioni è: «Segui il tuo intuito!»

Diario

you – Responsabilità personale
Una buona autostima fa miracoli

**Ora tocca a te. Scrivi le tue citazioni o trovale altre che ti piacciono e che ti sembrano importanti.
Puoi trovare altre citazioni per esempio in Internet.**

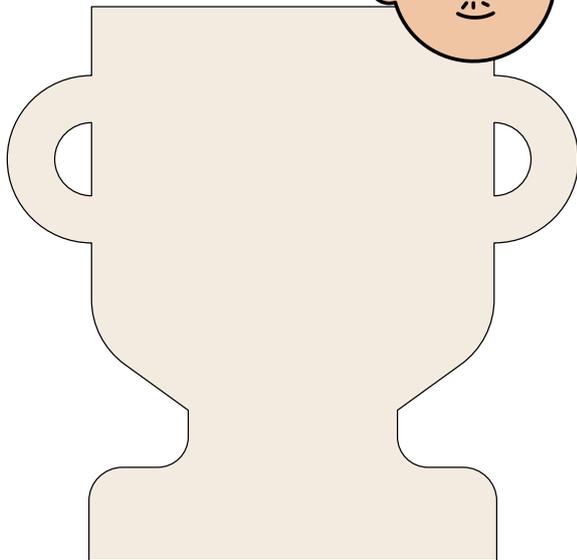
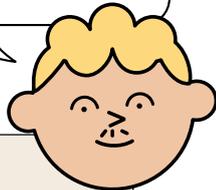
Hacks4Health: #LOVEYOURSELF
Amati così come sei, perché vai
bene così come sei.

Sono fiera/o di me!

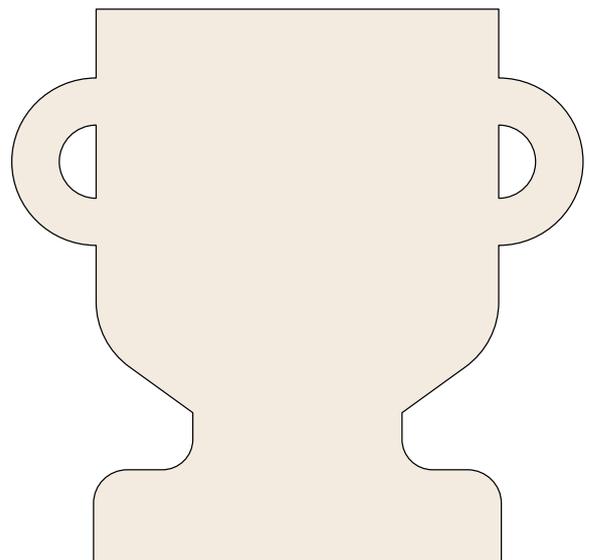
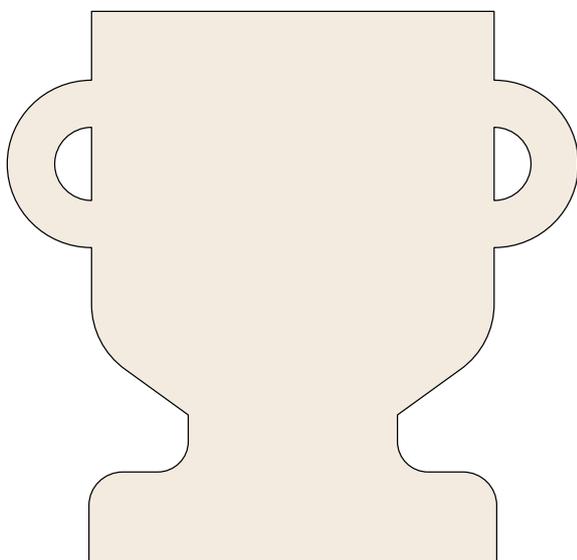
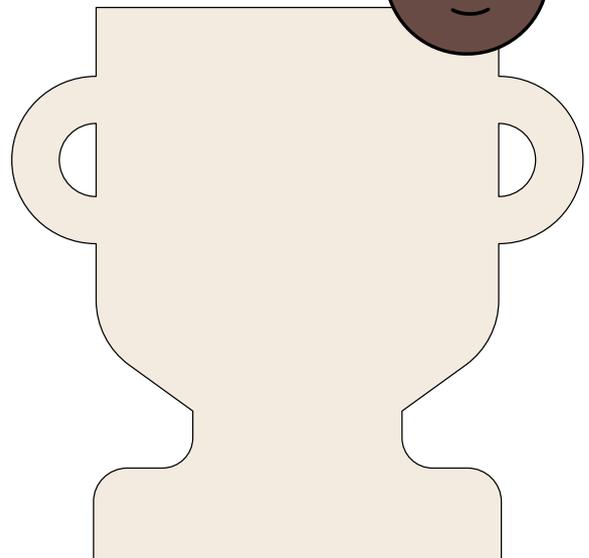
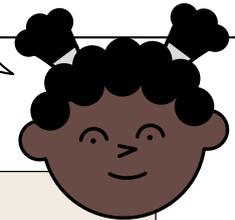
Una ricompensa personale

Quali prestazioni, risultati, decisioni o azioni ti inorgogliscono? Scrivili o disegni sulla coppa. Successivamente aggiungi anche altre cose e rallegratene! Contrassegna le coppe con temi diversi (p. es. sport, scuola, famiglia, amicizia).

Ovviamente ho già raggiunto molti risultati con i miei video. Ma la cosa che mi rende più orgoglioso è andare a pranzo al ristorante con mia nonna ogni domenica. Chissà per quanto tempo riuscirò ancora a farlo!



Mi riempie d'orgoglio essere un buon esempio per mia sorella e passare molto tempo con lei. Questo è tutt'altro che scontato!



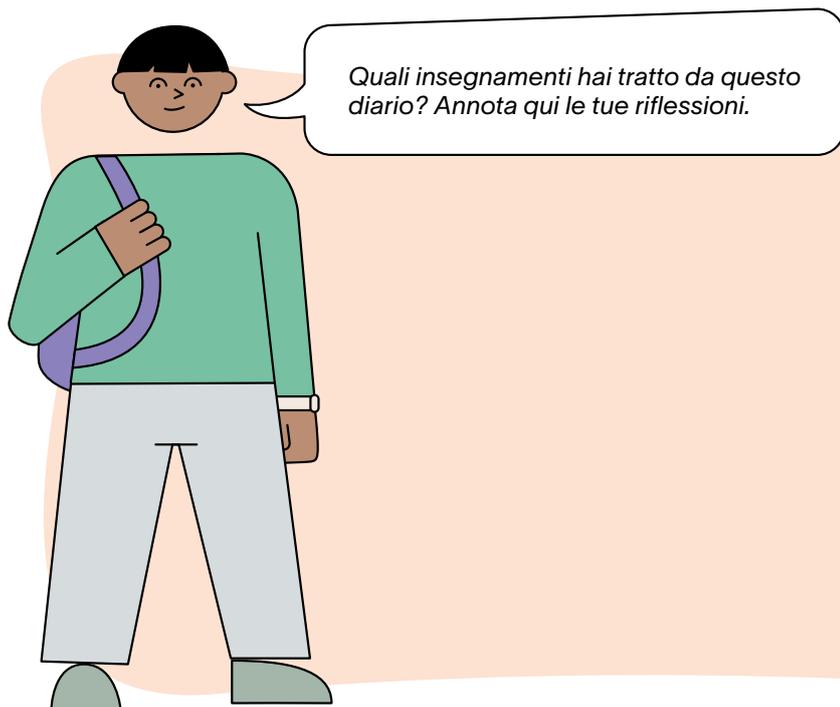
Questo lo porto con me!

Una breve riflessione

In questo diario hai trattato in modo approfondito il tema dell'autostima. Grazie al growth mindset hai capito che puoi cambiare in positivo la tua autostima.

Quali atteggiamenti positivi vuoi interiorizzare in futuro?

Come vuoi procedere per interiorizzare questi atteggiamenti? Scrivi qui le diverse strategie.



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