

Diario «Un viaggio nel mondo dei sentimenti»



you

Responsabilità personale

3° ciclo

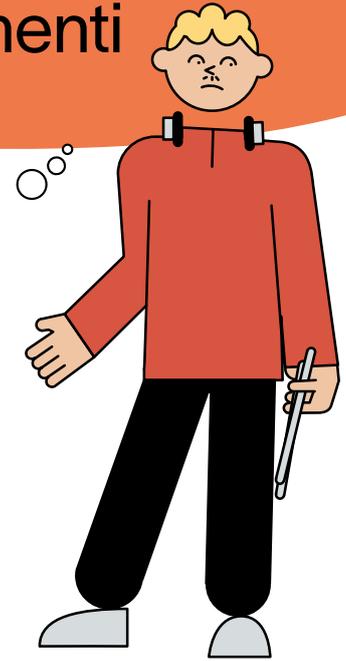
Indice

Storia introduttiva	3
La bussola dei sentimenti	5
Un amplificatore di felicità	8
Questo lo porto con me!	14

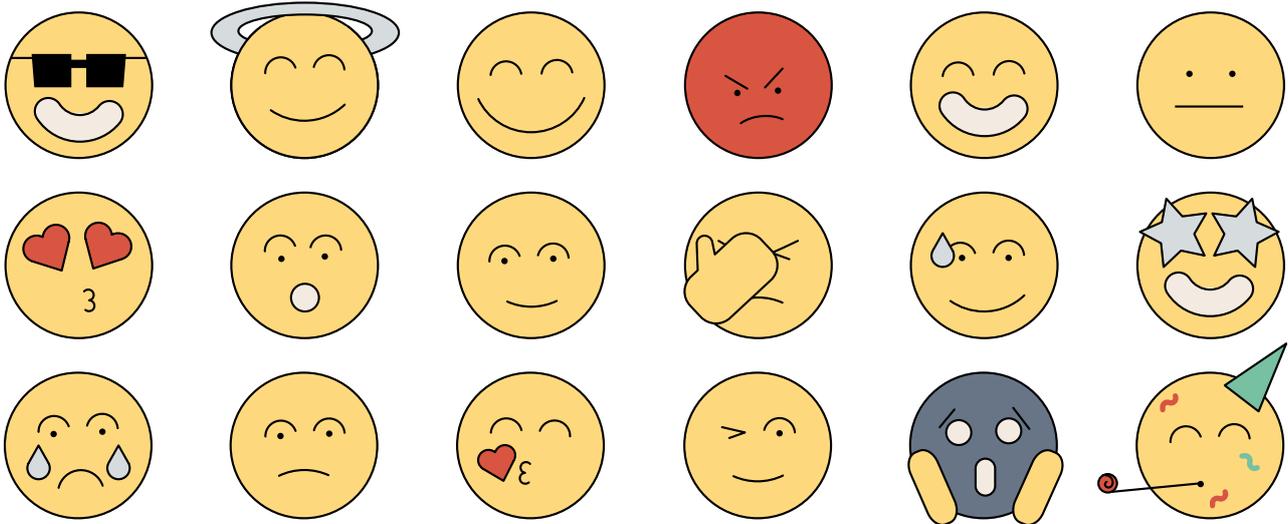
Un viaggio nel mondo dei sentimenti

Storia introduttiva

La mattinata è subito iniziata con un evento molto eccitante: un noto «instagrammer» statunitense ha condiviso con la sua community di follower il mio video in cui suono la batteria. Da allora il mio canale è in effervescenza! Era da tempo che non mi alzavo più così felice e rilassato. Ma già mentre andavo a scuola ho notato un cambiamento nel mio umore. Durante la prima lezione, il buon umore è sparito definitivamente perché Sam ha versato un ResponsAbiliTea sui miei compiti! Di solito non me la prendo. Oggi, invece, ho dato completamente di matto e ho imprecato ad alta voce. A posteriori, me ne vergogno. Sam non poteva farci niente, ma da allora mi evita.



Chris si trova confrontato con diversi sentimenti già di prima mattina. Quali emoji corrispondono ai suoi stati d'animo? Cerchia tutti gli emoji del caso con il colore blu.



Chris reagisce violentemente e poi non sa perché. Cosa ci fanno fare i sentimenti e a cosa servono? Lo scoprirai in questo diario.

Quali sentimenti hai provato oggi? Cerchia tutti gli emoji corrispondenti con il colore verde.

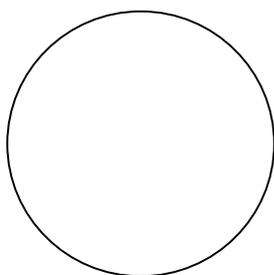
In questo diario allenerai le seguenti competenze tratte dall'autovalutazione.

- Sono in grado di sentire veramente quello che provo.
- Sono in grado di interpretare i miei sentimenti.

Percepire ed esprimere i sentimenti è molto esigente. In questo caso, gli emoji possono esserti d'aiuto. Così non devi formulare i tuoi sentimenti.

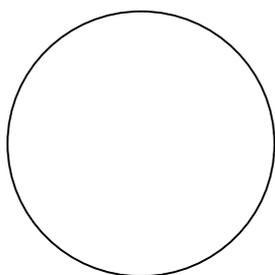
Se sei consapevole dei tuoi sentimenti, puoi dedurre e soddisfare i tuoi bisogni. In questo modo ti assumi la responsabilità dei tuoi sentimenti e non li attribuisce a circostanze esterne delle quali sei in balia.

Puoi allenarti a percepire i sentimenti. Ogni giorno, invia un emoji che esprima il sentimento che provi in quel momento alla tua persona preferita. Quando inizi e con chi?



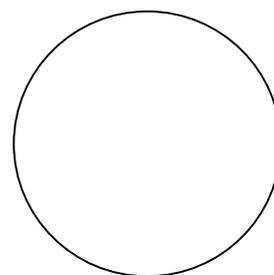
Data:

Inviare a:



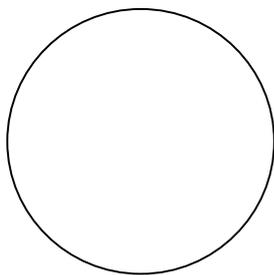
Data:

Inviare a:



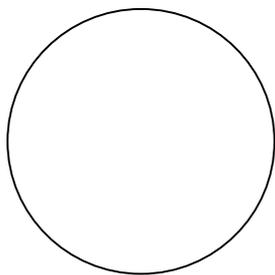
Data:

Inviare a:



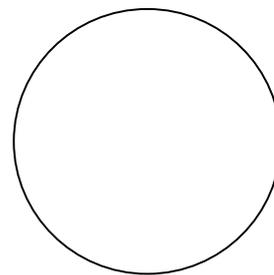
Data:

Inviare a:



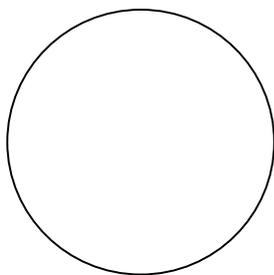
Data:

Inviare a:



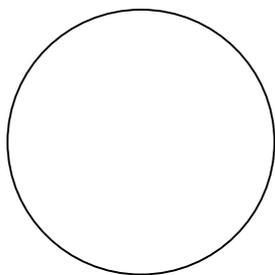
Data:

Inviare a:



Data:

Inviare a:



Data:

Inviare a:



Se preferisci tenere per te i tuoi sentimenti, puoi anche inviarti ogni giorno un emoji appropriato.

La bussola dei sentimenti

Imparare a riconoscere i propri bisogni

I sentimenti ti mostrano cosa sta succedendo dentro di te e quali sono i tuoi bisogni. Per questo motivo è importante dare ascolto ai tuoi sentimenti. Qui sotto troverai degli esempi di bisogni. Cerchia con un colore verde tutti i bisogni che al momento sono soddisfatti. Cerchia invece con un colore rosso i bisogni che non lo sono. Cerchia poi con un colore arancione i bisogni che non riesci a classificare.

The diagram features a central cartoon character with a sad expression, wearing a red sweater and black pants. Surrounding the character are numerous orange, cloud-like bubbles, each containing a need in Italian. A speech bubble from the character reads: "Sono triste. Questo potrebbe significare che il mio bisogno di approvazione non è soddisfatto. Credo di aver bisogno di un'amica o un amico che scriva un commento carino sotto il nuovo video della mia band. Questo mi aiuterebbe."

The needs listed in the bubbles are:

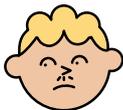
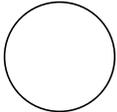
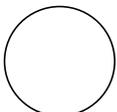
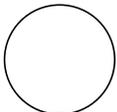
- Libertà
- Tranquillità
- Movimento
- Fiducia
- Protezione
- Successo
- Pace
- Salute
- Felicità
- Acqua
- Divertimento
- Collettività
- Cambiamento
- Soddisfazione
- Calore
- Conferma
- Gratitudine
- Sfera privata
- Amore
- Appartenenza
- Rilassamento
- Cibo

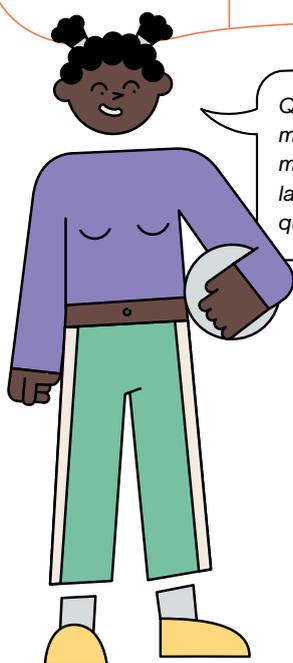
Sentimento o bisogno	Il mio bisogno di _____ è soddisfatto. La sua soddisfazione potrebbe essere dovuta a:	Il mio bisogno di _____ non è soddisfatto. Mi occorre questo per soddisfarlo:
<i>Sono rilassata/o.</i>	Rilassamento Sono in vacanza e posso fare ciò che voglio.	
<i>Sono frustrata/o.</i>		Successo Ho bisogno di ottenere voti migliori in tedesco.
<i>Sono felice.</i>		
<i>Sono arrabbiata/o.</i>		
<i>Ho sete.</i>		
<i>Sono eccitata/o.</i>		
<i>Sono perplessa/o.</i>		
<i>Sono grata/o.</i>		
<i>Sono stanca/o.</i>		

I miei obiettivi

Rileggi gli obiettivi che hai scritto all'inizio del modulo «you».

Quali sentimenti provi quando pensi agli obiettivi? Cosa vogliono mostrarti i sentimenti?

	Sentimento/emoji	Cosa ti mostra questo sentimento?
Esempio	Sono insicura/o. 	<i>Non sono ancora sicura/o di poter raggiungere il mio obiettivo. Forse dovrei parlarne con una persona.</i>
Esempio	Sono fiduciosa/o. 	<i>Sono fiduciosa/o e continuo a lavorare per raggiungere il mio obiettivo.</i>
1° obiettivo		
2° obiettivo		
3° obiettivo		



Quando penso al mio obiettivo, mi sento entusiasta. Ho superato me stessa e sono quindi particolarmente motivata a continuare in questo modo.

Sono un po' scoraggiato. La mia comunità di follower mi fa aspettare. Ho il sentimento di dover trovare una soluzione. Forse posso chiedere aiuto a Sam. Sembra così contenta al momento.



Un amplificatore di felicità

Consigli e suggerimenti

🕒 Quante cose che ti rendono felice riesci a scrivere in due minuti?

Pronti, partenza, via!



1° consiglio: «La playlist»

Sadness



Queste canzoni mi confortano.
Crea una playlist per le giornate infelici.

.....

.....

.....

Oh happy day



Mi sento bene!
Crea una playlist per le giornate felici.

.....

.....

.....

Ohmmm, ...



Queste canzoni mi aiutano a rilassarmi.
Crea una playlist che ti aiuti a ritrovare la calma.

.....

.....

.....

Powerful

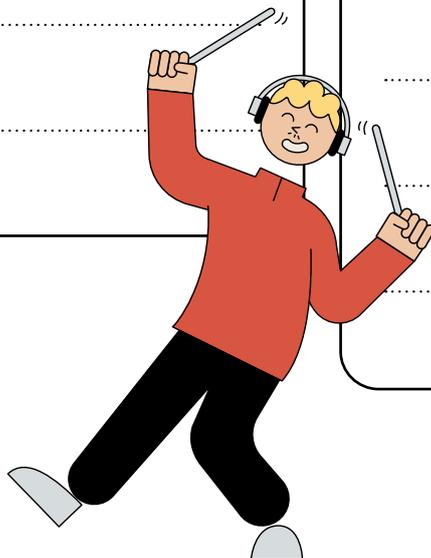


Queste canzoni mi caricano al massimo.
Crea una playlist per avere una botta extra d'energia.

.....

.....

.....



2° consiglio: «Il diario della gratitudine»

Anche nei giorni in cui le cose non vanno come vorresti, accadono molte cose belle. Con un diario della gratitudine, ti focalizzi sulle esperienze positive. Con il tempo, questo ti porterà a pensare in modo ottimistico.

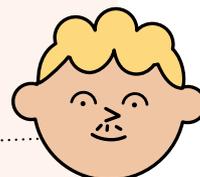
Per cosa sei riconoscente? La sera scrivi tre cose. Ripeti il rituale nelle prossime due settimane.

Diario

Data: 12.6

Sono riconoscente per...

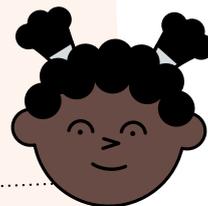
- le nuove e i nuovi follower.
- il mio assolo di batteria: oggi mi è riuscito bene.
- questa giornata di bel tempo.



Data: 12.6

Sono riconoscente per...

- il pranzo divertente trascorso oggi con la mia famiglia.
- il sorriso che Chris mi ha regalato oggi.
- l'aiuto che mia sorella mi ha dato per le pulizie.



Data:

Sono riconoscente per...

-
-
-

Data:

Sono riconoscente per...

-
-
-

Hacks4Health: #La sera penso a tre cose belle che mi sono successe quel giorno e le scrivo. Questo migliora il mio umore.

Diario

Data: _____

Sono riconoscente per...

—

—

—

Diario

Data: _____

Sono riconoscente per...

—

—

—

3° consiglio: «La bucket list»

Una «bucket list» è una lista di cose che si vorrebbero ancora fare o raggiungere nella vita. In questo diario iniziamo con una lista mensile di cose da fare. Scrivi cinque cose che vorresti fare il mese prossimo. Dovrebbero essere cose che ti rendono felice. Possono anche essere un po' folli. Una «bucket list» può aiutarti a motivarti e a scacciare la noia.

Una «bucket list»...

- mi aiuta a fissare degli obiettivi.
- mi motiva.
- rende la mia settimana più variata.

Bucket list

Non vedo l'ora di vedere il nuovo film al cinema!



Bucket list

- Andare in montagna almeno due volte
- Andare al cinema
- Andare a mangiare al ristorante con la mia famiglia
- Fissare di andare a giocare a calcio con Sam
- Girare un nuovo video per il mio canale

Questo lo porto con me!

Una breve riflessione

In questo diario hai trattato in modo approfondito il tema dei sentimenti. Hai analizzato i tuoi sentimenti e ora hai capito che ti mostrano i tuoi bisogni.

Puoi provvedere personalmente alla tua felicità. La musica può renderti felice. Un diario della gratitudine ti permette di focalizzarti sui momenti belli della vita. Tenere una «bucket list» può motivarti.

Riesci ad immaginare di ricorrere di nuovo a uno dei tre consigli? Spunta la casella che fa al caso tuo e motiva la tua scelta.

- 1° consiglio: «La playlist» 2° consiglio: «Il diario della gratitudine» 3° consiglio: «La bucket list»

Sì, perché...

.....
.....

Dipende, perché...

.....
.....

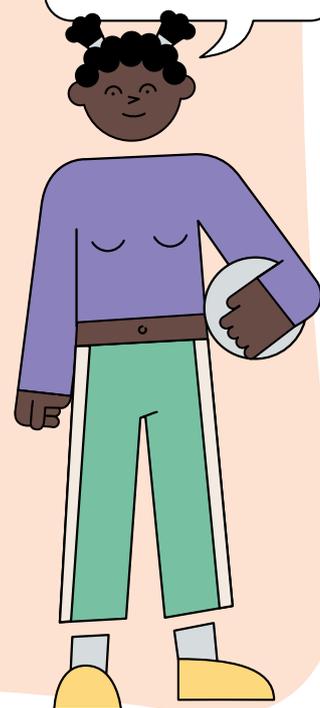
Solo se...

.....
.....

No, ho il mio strumento di felicità personale, ...

.....
.....

*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