

Materiale di lavoro



you

Responsabilità personale

3° ciclo

Indice

Come iniziare e finire il modulo

Autovalutazione	3
I miei obiettivi	4
SMART: fissare obiettivi realistici	5
Programmare i miei obiettivi	6
Valutare i miei obiettivi	7
Complimenti! Fai tesoro di tutto quello che hai imparato	8

Suggerimenti didattici

Decisioni gravide di conseguenze	10
Esercitarsi a prendere decisioni	12
Sempre questo stress!	17
Bingo antistress	18
Una buona autostima fa miracoli	19
Un viaggio nel mondo dei sentimenti	20
Valori forti	21
Comprendere e risolvere i conflitti di valori	22
Modello fotocopiabile per la coppa di classe	24
Impressum	25

Autovalutazione

Prima di iniziare, compila questa autovalutazione indicando anche la data. Una volta completati i capitoli, ripeti l'autovalutazione con un colore diverso e riannotando la data. Così facendo, potrai confrontare le differenze.

Ciascuna competenza di questa autovalutazione è collegata ad un capitolo che ti permette di esercitarla.

	Non è vero	Non è del tutto vero	È vero in parte	È vero	È verissimo
Conosco diverse possibilità che mi permettono di prendere decisioni. → Decisioni gravide di conseguenze					
Conosco strategie che mi aiutano a gestire lo stress. → Sempre questo stress!					
Sono in grado di applicare tecniche di rilassamento. → Sempre questo stress!					
Conosco i miei punti forti. → Una buona autostima fa miracoli!					
Le cose che riesco a fare sono per me fonte d'orgoglio. → Una buona autostima fa miracoli!					
So cosa è importante per me. → Valori forti					
Sono in grado di dire di no se non voglio fare qualcosa. → Valori forti					
Sono in grado di fissare obiettivi raggiungibili. → I miei obiettivi					
Mi piaccio così come sono. → Una buona autostima fa miracoli!					
So raggiungere un obiettivo, se lo voglio veramente. → I miei obiettivi					
Sono in grado di assumermi la responsabilità per le mie azioni. → I miei obiettivi, Decisioni gravide di conseguenze, Sempre questo stress!					
Sono in grado di sentire veramente quello che provo. → Un viaggio nel mondo dei sentimenti					
Sono in grado di interpretare i miei sentimenti. → Un viaggio nel mondo dei sentimenti					

Data della prima autovalutazione: _____

Colore: _____

Data della seconda autovalutazione: _____

Colore: _____

I miei obiettivi

Il modulo «you» è incentrato sul «senso di responsabilità». Al riguardo l'importante è aver già pensato, consapevolmente, a come si vuole strutturare il proprio stile di vita in futuro: servono visioni e obiettivi concreti.

Qui di seguito scrivi quindi tre obiettivi che vuoi raggiungere nel prossimo futuro. Possono essere obiettivi legati alla scuola o alla vita privata. Nel corso del modulo «you» l'insegnante ti permetterà di rivederli e modificarli più volte.

Fissare degli obiettivi e non mollare significa anche assumersi le proprie responsabilità: un processo di apprendimento, non sempre facile. Nel modulo «you» imparerai però in che modo puoi raggiungere i tuoi obiettivi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

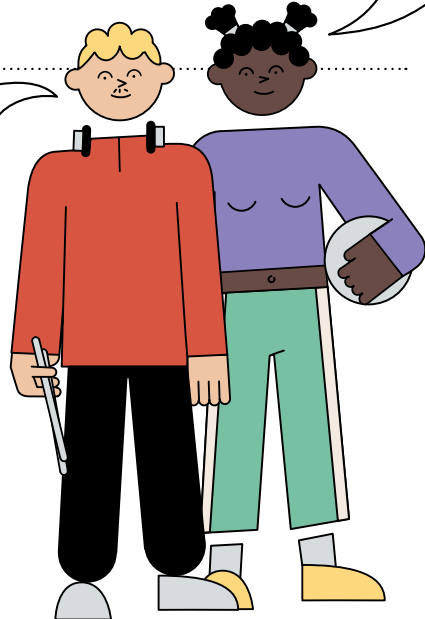
.....

Voglio finalmente essere in grado di prendere sempre buoni voti. E, naturalmente, che magari Chris e io si sia finalmente più che semplici amici... Sognare è lecito, no?!

Il mio obiettivo è diventare una star di Instagram nel corso dell'anno. Per farlo ho bisogno di più follower sul mio canale. Il mio obiettivo è avere almeno 10'000 follower reali nell'arco di 12 mesi.

Qui puoi esercitare la seguente competenza dell'autovalutazione:

- Sono in grado di fissare obiettivi raggiungibili.
- So raggiungere un obiettivo se lo voglio veramente.
- Sono in grado di assumermi la responsabilità per delle mie azioni.



SMART: fissare obiettivi realistici

Solo obiettivi realistici possono venire effettivamente raggiunti. Inoltre, gli obiettivi realistici aiutano anche a evitare lo stress. Di seguito viene illustrata la regola SMART che ti aiuta a fissare obiettivi realistici.

Un obiettivo realistico è:

- Specifico: presta attenzione a usare una formulazione precisa e concreta.
- Misurabile: scegli criteri chiari ai fini della verifica.
- Attraente: scegli un obiettivo ragionevole e stimolante; non deve però farti sentire sotto pressione né essere troppo facile.
- Realistico: il tuo obiettivo dev'essere fattibile e realizzabile.
- Temporalmente limitato: fissa una data entro la quale vuoi raggiungere il tuo obiettivo.

Qui trovi alcuni esempi. Valuta gli obiettivi sulla base della regola SMART e spunta i criteri che sono soddisfatti.

Entro il 31 agosto imparerò a suonare il pianoforte.

L'obiettivo è: specifico misurabile attraente realistico temporalmente limitato

Nel fine settimana imparerò a memoria 100 parole inglesi.

L'obiettivo è: specifico misurabile attraente realistico temporalmente limitato

Entro sabato andrò a fare spese.

L'obiettivo è: specifico misurabile attraente realistico temporalmente limitato

Da oggi farò sempre i miei compiti per casa.

L'obiettivo è: specifico misurabile attraente realistico temporalmente limitato

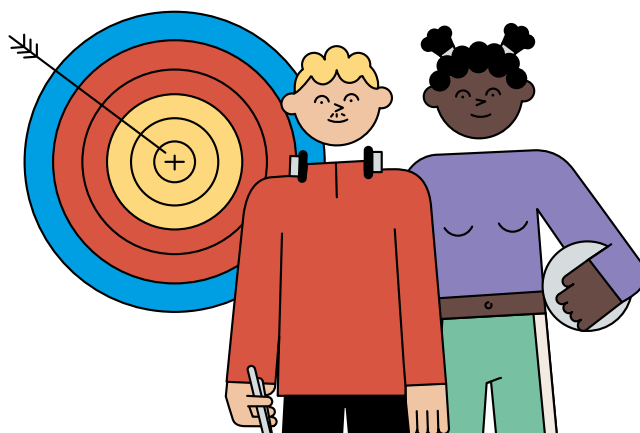
I miei obiettivi

Leggi gli obiettivi che hai scritto all'inizio. Valutali sulla base della regola SMART. Se necessario, modificali secondo la regola SMART. Se ti serve aiuto, rivolgiti all'insegnante.

Il mio primo obiettivo è: specifico misurabile attraente realistico temporalmente limitato

Il mio secondo obiettivo è: specifico misurabile attraente realistico temporalmente limitato

Il mio terzo obiettivo è: specifico misurabile attraente realistico temporalmente limitato



Programmare i miei obiettivi

Qui puoi programmare il raggiungimento dei tuoi obiettivi e, quindi, ti assumi le tue responsabilità! Leggi i tuoi obiettivi e fissa delle priorità: con quale obiettivo vorresti cominciare? Perché?

Come raggiungi il tuo obiettivo?

Producendo ottimi post.

In che modo e quando cominci?

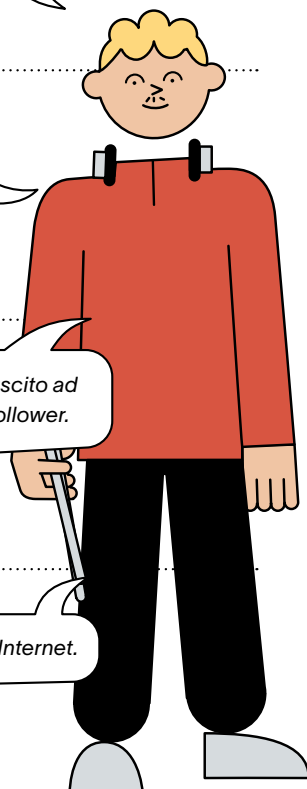
Oggi pomeriggio inizio con le ricerche su Internet.

In che cosa ti serve aiuto? Dove chiedi aiuto?

Chiederò a un amico come sia riuscito ad avere un così grande numero di follower.

Che cosa hai in programma dopo?

Proverò con un consiglio trovato su Internet.



Come puoi sapere di aver raggiunto il tuo obiettivo?

Entro quando vuoi raggiungere il tuo obiettivo?

Valutare i miei obiettivi

Hai lavorato a lungo al raggiungimento dei tuoi obiettivi.

Quali obiettivi hai raggiunto?

.....

.....

Che cosa hai imparato nella fase in cui hai lavorato per raggiungere i tuoi obiettivi?

.....

.....

Quale o quali obiettivi non hai ancora raggiunto? Perché?

.....

.....

Se desideri cambiare i tuoi obiettivi o fissarne uno nuovo, puoi farlo qui:

.....

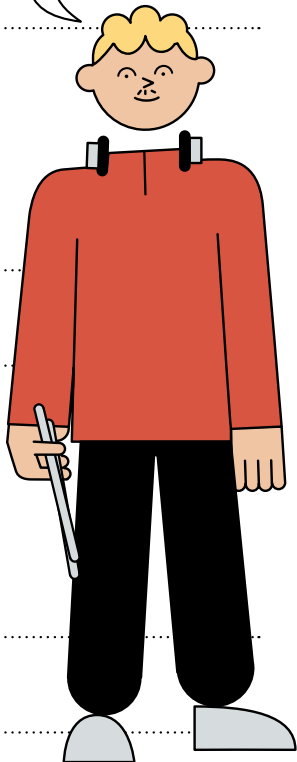
.....

Che cosa hai imparato e che cosa ti riprometti di fare, in futuro, quando fisserai nuovi obiettivi?

.....

.....

Non mi è andata molto bene e ho dovuto cambiare il mio obiettivo, riducendolo, perché non ho raggiunto 5000 follower. Ma eh, alla fine sono comunque 4000, e ne vado fiero. Adesso so anche che cosa devo considerare nel mio canale per avere successo. È veramente figo!



Complimenti! Fai tesoro di tutto quello che hai imparato

Su questa pagina ridai un'occhiata alle attività del modulo «you», segnando quello che hai appreso e che cosa ti riprometti di fare in futuro.

Ho elaborato questi diari:

- «Una buona autostima fa miracoli»
- «Un viaggio nel mondo dei sentimenti»
- «Decisioni gravide di conseguenze»
- «Sempre questo stress!»
- «Valori forti»

Dove ho ottenuto miglioramenti?

.....

.....

Che cosa ho appreso grazie alle attività del modulo «you»?

.....

.....

In futuro su cosa voglio continuare a lavorare?

.....

.....

Quali sono state le difficoltà?

.....

.....

Quali nuove abitudini ho preso?

.....

.....

Che cosa è cambiato nel mio modo di pensare o nel mio comportamento?

.....

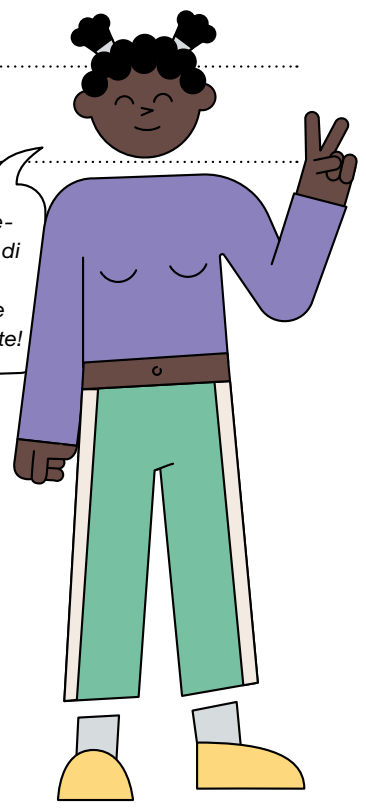
.....

Ecco che cosa vorrei consigliare alle e ai giovani e a tutte le persone che iniziano a lavorare con il modulo «you»:

.....

.....

Evviva! Sicuramente hai appreso molto e puoi essere fiera/o di te! Sono sicura che in futuro ti assumerai più responsabilità e che saprai gestirle attentamente!



Decisioni gravide di conseguenze

Ulteriori proposte di approfondimento

Storia introduttiva: creare storie

Dopo che le allieve e gli allievi hanno affrontato la storia introduttiva del diario «Decisioni gravide di conseguenze», riflettono sulla strada che avrebbe altrimenti potuto prendere la giornata di Sam. In gruppi lavorano quindi a un copione e realizzano un fotoracconto con appositi commenti. Le diverse storie vengono presentate e discusse in classe.

Altre forme di presentazione: fumetto, storyboard, cortometraggio, riproduzioni audio

Bevande energetiche: un controllo del consumo

Gli studenti/le studentesse determinano anonimamente quante bevande energetiche vengono consumate in una settimana nella classe. Procedere quindi per un intero anno scolastico con proiezioni e confronti su quanto segue:

- Numero di lattine e rispettiva lunghezza in chilometri e/o altezza rapportata a edifici noti
- Quantità di zucchero consumato in zollette e confronto del loro volume con quello della stanza
- Quantità di caffeina consumata

Discutere infine i valori ottenuti e ricavarne possibili conseguenze per il futuro.

Bevande energetiche: acquisire conoscenze di base

Le seguenti schede forniscono diverse informazioni sulle bevande energetiche e possono essere utilizzate per elaborare il diario «Decisioni gravide di conseguenze».

Informazioni di base per l'insegnante: bevanda energetica

Bevande energetiche: il consumo tra gli adolescenti è rischioso? (villadonatello.com)

Sigarette elettroniche monouso: acquisire conoscenze di base

Le seguenti schede forniscono diverse informazioni sulle sigarette elettroniche monouso e possono essere utilizzate per elaborare il diario «Decisioni gravide di conseguenze».

Conoscenze di base

www.radixsvizzeraitaliana.ch



Conoscenze di base

www.vapefree.info.ch



Conoscenze di bas

www.at-schweiz.ch



Esercitarsi a prendere decisioni

La Stapferhaus a Lenzburg ha approfondito con attenzione il tema relativo al prendere decisioni. La mostra «Entscheiden» (2012-2014) ha invogliato molte visitatrici e molti visitatori a confrontarsi con tematiche quali libertà, costrizione e vita autonoma e responsabile. A titolo di sussidio didattico per le scuole, sono stati realizzati molti materiali di apprendimento. Le seguenti schede di lavoro «Naufragio» e «Isola senza ritorno» presentate qui di seguito sono utili ad approfondire il tema «Prendere decisioni».

Naufragio

Svolgimento

Durata	Contenuto	Materiale
10'	Ogni allieva e ogni allievo dispone autonomamente gli oggetti nell'ordine che ritiene più appropriato.	Scheda di lavoro «Naufragio»
15'	In piccoli gruppi di 4-6 persone si deve giungere a un accordo; le allieve e gli allievi discutono le liste individuali e ne creano una nuova specifica per il gruppo. Sarà praticamente impossibile trovare una soluzione che vada bene al 100% per tutti i membri del gruppo; l'obiettivo è comunque trovarne una approvata da tutte e tutti.	
10'	Decisione delle delegate e dei delegati: ogni gruppo sceglie 1 rappresentante che confronterà la lista con le altre delegate e gli altri delegati discutendola e argomentandola. Alle altre e agli altri membri del gruppo è vietato pronunciarsi in merito.	
20'	I diversi risultati vengono confrontati tra loro e con il risultato del personale esperto.	Risultato esperte ed esperti
15'	Discussione comune sulle diverse strategie decisionali in un gruppo: consenso, compromesso, decisione a maggioranza, democratica o di forza. Ne emergerà che ci sono diverse possibilità per far sì che in un gruppo vengano prese decisioni.	
20'	In coppia e con un esempio specifico, le allieve e gli allievi cercano i pro e i contro delle diverse possibilità con le quali vengono prese le decisioni nei gruppi. I risultati dei singoli gruppi vengono riportati sulla bacheca.	

Naufragio

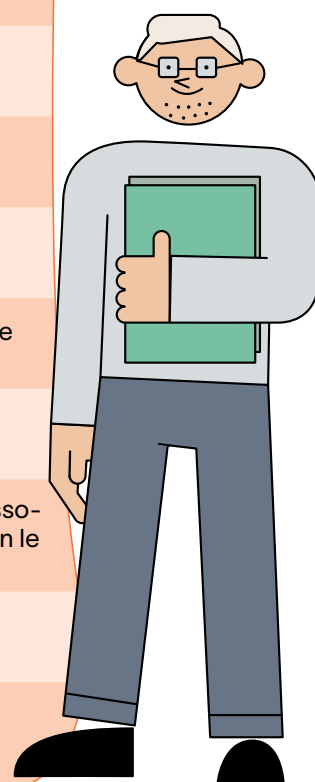
A Natale stai navigando in mare aperto su uno yacht privato quando, a circa 800 miglia nautiche a sud-est del Sudafrica, scoppia un incendio a bordo. Sull'unica scialuppa di salvataggio a disposizione, puoi portare solo i 9 oggetti elencati qui di seguito. Visto che così viene superata la capienza della scialuppa, dovete accordarvi su quali oggetti volete buttare e quali tenere. Inoltre, c'è chi ha con sé dei fiammiferi. A questo punto dovete ordinare gli oggetti in base a quanto ritenete che siano necessari in questa situazione. Scrivi 1 accanto all'oggetto ritenuto più importante in assoluto, 2 accanto al secondo oggetto ritenuto più importante, ecc.

Oggetto	La tua classifica	La classifica del gruppo	La classifica della classe
Sestante			
Specchio cosmetico			
25 litri di acqua potabile			
Una grande zanzariera			
Razione alimentare giornaliera per persona			
Mappa dell'Oceano Indiano			
Cuscino gonfiabile			
24 litri di gasolio			
Radiolina			
1 litro di repellente per squali			
Telone di plastica da 10 m ²			
1,5 litri di cognac			
5 m di corda in nylon			
400 g di cioccolata a persona			
Canna da pesca con accessori			

Risultato esperte ed esperti

Secondo il personale esperto, in caso di naufragio, gli oggetti più importanti sono quelli che aiutano a farsi re e sentire da potenziali soccorritori e soccorritrici e quelli per la sopravvivenza nel breve periodo. Gli articoli per la navigazione non sono importanti, perché si è troppo lontani dalla terra ferma per raggiungerla con le proprie forze. Inoltre, né le derrate alimentari né l'acqua basterebbero a lungo. Senza subire danni permanenti, le persone sono in grado di sopravvivere 36 ore senz'acqua e 30 giorni senza cibo. Nell'emisfero australe, le stagioni sono opposte rispetto alle nostre: quindi lì è estate quando da noi è inverno (e viceversa). Inoltre, le correnti marine si muovono in senso antiorario (nell'emisfero settentrionale in senso orario). La scialuppa di salvataggio si sposta quindi verso l'Antartide.

1. Specchio cosmetico. Per riflettere il sole e inviare segnali.
2. Gasolio. Può essere riversato in mare e infiammato.
3. Acqua. Per non morire di sete.
4. Razione alimentare.
5. Telone di plastica. Per raccogliere acqua piovana e rugiada e, quindi, per proteggersi dal maltempo.
6. Cioccolata. Come cibo di riserva.
7. Canna da pesca e accessori. Visto che non è sicuro se sia possibile pescare pesci, la cioccolata è più importante.
8. Corda in nylon. Per legare oggetti importanti in caso di tempesta.
9. Cuscino gonfiabile. Come salvagente o boa se una persona cade in acqua.
10. Repellente per squali. Aiuta solo se si cade in acqua.
11. Cognac. Per disinfettare le ferite. In questa situazione il cognac non è adatto come bevanda, visto che apre i pori (perdita d'acqua) e mette sete.
12. Radiolina. È inutile, visto che, a causa della curvatura della Terra, il raggio di ricezione è al massimo di 30 chilometri e la terra ferma è troppo lontana.
13. Mappa dell'Oceano Indiano. È inutile, visto che le naufraghe e i naufraghi non possono determinare la posizione esatta e non sono in grado di spostarsi verso terra con le proprie forze.
14. Zanzariera. A questa distanza dalla terra ferma non ci sono zanzare. La rete non è adatta neanche per pescare.
15. Sestante. Senza cronometro e tabelle specifiche è relativamente inutile, visto che non può essere usato per determinare la posizione.



Isola senza ritorno

Svolgimento

Durata	Contenuto	Materiale
30'	<p>Le allieve e gli allievi leggono la scheda di lavoro «Isola senza ritorno» e, in piccoli gruppi, cercano una soluzione accettabile per tutte e tutti.</p> <p>L'insegnante passa da un gruppo all'altro e aiuta a strutturare la discussione con delle domande. Quali aspetti sono certi? Quali invece no? Che cosa preferite: la sicurezza o la civilizzazione?</p>	Scheda di lavoro «Isola senza ritorno»
20'	<p>L'analisi inizia non appena il gruppo ha trovato una soluzione o finisce il tempo a disposizione. In sede di analisi possono essere trattati questi punti:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rischio o sicurezza? Meglio sopravvivere in sicurezza su un'isola non civilizzata e senza possibilità di ritorno? O meglio rischiare la vita sperando di venire salvati e tornare alla civiltà? – Com'è dover prendere decisioni quando determinati fattori non sono certi e neanche prevedibili? (La linea marittima o l'aviolinea è sicura, ma non lo è il fatto di essere visti.) 	

Isola senza ritorno

Dopo aver abbandonato lo yacht con tutte le persone e (incredibilmente) con tutti gli oggetti senza che la scialuppa di salvataggio sia affondata, trovate una mappa del Sudafrica e del mare che si trova a sud. Sulla mappa è tracciata anche una linea marittima e un'avio linea su cui circolano aerei e navi a intervalli (ore? giorni? settimane?) sconosciuti. Inoltre, sapete più o meno dov'è affondato il vostro yacht e riuscite a localizzarlo sulla mappa nautica. Con il carburante che vi è rimasto potreste raggiungere la linea marittima o l'avio linea ma non di più. Una nave, o un aereo, potrebbe quindi vedervi e salvarvi. E così potreste tornare alla civiltà.

Sulla mappa è tracciata anche l'isola senza ritorno con le correnti che la raggiungono da tutti i lati. Con il carburante che vi è rimasto quest'isola sarebbe quasi raggiungibile. Tuttavia, senza aiuti dall'esterno, una volta finito il carburante, è impossibile scappare. Le probabilità di sopravvivere sull'isola sono invece buone: il clima è molto piacevole, ci sono acqua, molte piante commestibili e solo pochi animali pericolosi.

Il carburante non basta per raggiungere sia la linea marittima che l'avio linea o l'isola.

Che cosa fate e perché? In gruppo trovate una soluzione adatta a voi.

Appunti relativi alla discussione:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Questa è la decisione del nostro gruppo. Motivate la vostra risposta.

.....

.....

Sempre questo stress!

Ulteriori proposte di approfondimento

Tutte le persone che, come me, si sentono sotto pressione se/quando... – un gioco per la classe

Le allieve e gli allievi siedono in un cerchio. Una persona è al centro e dice ad alta voce: «*Tutte le persone che, come me, si sentono sotto pressione quando sono alla cassa e non trovano il portafoglio cambino posto.*»

Chi prova questa sensazione cambia posto. La persona al centro cerca di sedersi su una delle sedie rimaste vuote. La persona che rimane in piedi senza posto va al centro e inizia con una nuova frase. Ad esempio: «*Tutte le persone che, come me, si sentono sotto pressione quando sono al centro di questo cerchio cambino posto.*»

Fonte: «Suchtprävention in der Schule.» Ministero federale per l'istruzione, l'arte e la cultura. Austria

Il barometro dello stress: individuare situazioni di stress

Sul pavimento viene fissata con nastro adesivo una scala da 0 a 10. Il numero 0 significa «*questa situazione non mi stressa*». Il numero 10 significa «*questa situazione mi stressa tantissimo*».

L'insegnante presenta delle situazioni della vita quotidiana che possono stressare. Le allieve e gli allievi valutano la situazione, collocandola in modo corrispondente sulla scala. Se vogliono, possono aggiungere delle dichiarazioni alla loro valutazione.

Alla fine dell'unità si discutono le strategie che aiutano contro lo stress. È utile far riferimento al diario «*Sempre questo stress!*».

Possibili situazioni:

tenere un discorso, un'esibizione in pubblico, arrivare puntuali a scuola, candidarsi per un posto di tirocinio, volare in aereo, andare a casa da sole o da soli di notte, studiare per un esame.

Fonte: «Suchtprävention in der Schule.» Ministero federale per l'istruzione, l'arte e la cultura. Austria

Ti senti sotto stress? Ecco un autotest

Con questi test le allieve e gli allievi ricevono un ritorno sul loro livello di stress, sul rischio di stress e su altri temi ad esso legati.



Esercizi contro lo stress
(in francese)

Ulteriori informazioni sul sito web Pro Juventute:

[Studio sullo stress: Un terzo dei bambini è stressato | Pro Juventute](#)

Bingo antistress

Che cosa aiuta a combattere lo stress? Girate e spostatevi liberamente in classe, o fuori, con questo foglio di lavoro. Per ogni campo/attività occorre trovare una persona che combatte lo stress nel modo indicato. Scambiatevi per un po' idee e opinioni in merito. In quali situazioni l'attività aiuta? Quali esperienze hai già fatto al riguardo? Fai poi firmare alla persona il campo/attività corrispondente. L'obiettivo è completare una linea in orizzontale, in verticale o in diagonale. Se ci riesci, hai fatto bingo!

Incontrare le amiche e gli amici	Il senso dell'umorismo	Ascoltare musica	Respirare profondamente	Chiedere aiuto
Avere una tabella di marcia	Fare una passeggiata	Elenchi delle cose da fare	Guardare serie TV	Fissare priorità
Cantare	Chattare	Yoga	Il cellulare	Telefonare
Leggere	Parlare della cosa	Disegnare	Lo sport	L'aria fresca
Ballare	Gli abbracci	Dormire	I social media	Accarezzare gli animali

Una buona autostima fa miracoli

Ulteriori proposte di approfondimento

Il trofeo della classe: per non dimenticare le esperienze di successo

Il trofeo della classe può essere stampato ingrandito su un foglio A3 e appeso in classe ed eventualmente decorato. Su questo foglio vengono quindi segnate tutte le esperienze di successo della classe o di singoli allievi e allieve. Il relativo modello si trova alla fine della scheda di lavoro.

I like: rafforzare l'autostima

Tutte le allieve e tutti gli allievi ricevono un foglio sul quale scrivono il proprio nome. A questo punto si spostano in classe e scrivono dei complimenti per tutte le altre persone partecipanti. Possibili domande guida: la persona che cosa sa fare bene? Che cosa ti piace di lei? Che cosa ammiri in lei?

Una dose di motivazione: citazioni per una buona autostima

Come introduzione discutere la citazione di Henry Ford

«Non cercare l'errore, trova il rimedio.»

Domande di riflessione:

- Che cosa s'intende?
- Sei d'accordo? Motiva la tua risposta!

Le allieve e gli allievi raccolgono citazioni per una buona autostima o per un altro argomento (credere in sé, gestire le sfide...). Con le citazioni viene decorata una parete: ogni mattina, con una calamita o una puntina da disegno, si può scegliere la citazione del giorno che viene quindi appesa alla parete.

Un viaggio nel mondo dei sentimenti

Ulteriori proposte di approfondimento

Imparare a chiedere aiuto: un esercizio

Tutte le allieve e tutti gli allievi segnano sui cartoncini le situazioni in cui hanno bisogno di aiuto e, in una seconda fase, quelle in cui accetterebbero aiuto.

Ad esempio:

Quando la catena della bici è bloccata e non so più come continuare, nel cercare il punto d'incontro in una città sconosciuta, nel fare i compiti per casa di tedesco, in caso d'incidente, nello scegliere le attività del tempo libero, quando sono triste, ...

I cartoncini vengono disposti in modo che siano ben visibili o affissi sulla bacheca.

In seguito vengono formati piccoli gruppi. Ciascun gruppo riceve il compito A o B. I compiti vanno distribuiti più o meno uniformemente.

- Compito A: quanto vi risulta facile accettare aiuto? Classificate le situazioni da facile a difficile e segnate l'ordine su un foglio. Motivate l'ordine trovato.
- Compito B: quanto è importante, nella rispettiva situazione, accettare aiuto? Classificate le situazioni da importante a irrilevante e segnate l'ordine su un foglio. Motivate l'ordine trovato.

I risultati dei gruppi con il compito A e B vengono messi a confronto e discussi.

- Quali differenze ci sono? Perché?
- Perché per alcune persone può essere difficile accettare aiuto?
- Quando è importante accettare aiuto?

Fonte: «Suchtprävention in der Schule.» Ministero federale per l'istruzione, l'arte e la cultura. Austria

Bucket list: una lista per la classe

In classe, insieme, vengono raccolte diverse attività che vorreste realizzare nel corso dell'anno scolastico e che piacciono alla classe o ad altre persone. Ad esempio: fare escursioni, realizzare un piccolo progetto, fare una buona azione, ecc. Prima di cominciare l'insegnante comunica eventuali limiti (budget, tempistiche, ecc.).

Comunicazione nonviolenta: comunicare le proprie esigenze senza incomprensioni

Il concetto di «comunicazione nonviolenta» è stato ideato da Marshall B. Rosenberg e si fonda sulla teoria secondo cui, nel dialogare con le altre persone, comunichiamo le nostre esigenze in modo sbagliato. Bastano però semplici regole per migliorare la comunicazione.

[Introduzione alla Comunicazione Nonviolenta \(villaggioempatico.it\)](http://villaggioempatico.it)

Valori forti

Ulteriori proposte di approfondimento

Comprendere a fondo i valori: un confronto tra generazioni

Le allieve e gli allievi intervistano una persona adulta del loro ambiente personale e le chiedono: «Per te quali valori sono particolarmente importanti?» Insieme alla persona adulta, dalle risposte date viene preparato un elenco delle priorità.

A lezione vengono poi raccolti i diversi valori. Le allieve e gli allievi assegnano punti ai valori a seconda della posizione che hanno sul loro elenco delle priorità. Il valore con il minor numero di punti ha la massima priorità.

Le allieve e gli allievi confrontano l'elenco delle priorità con i valori personali. Quali punti in comune ci sono? Quali differenze? I valori dipendono dall'età? Motiva la tua risposta!

Fonte: «Wetterfest. Stärkung der Lebenskompetenzen als Basis für Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention in Kindergarten und Schule. Praxisbeispiele für den Kindergarten und alle Schulstufen.» Provincia autonoma di Bolzano – Alto Adige

Dire stop: un esercizio

A gruppi di due, due persone sono una di fronte all'altra a un paio di metri di distanza. La persona A si dirige lentamente verso la persona B. Se A si avvicina troppo, B dice «stop». A può «provocare» e avvicinarsi a B intenzionalmente. Poi ci si scambiano i ruoli.

Dopo il primo turno le allieve e gli allievi discutono il modo con il quale la persona deve dire «stop» per risultare credibile: ad esempio con la posizione del corpo, la voce e il tono della voce, il contatto visivo.

Affrontare una situazione difficile: conoscenze di base ed esercizi

Prendere decisioni e motivarle in situazioni difficili è qualcosa che richiede esercizio. Discutendo una situazione difficile si allenano la capacità di giudizio morale nonché il fatto di sostenere la propria tesi e ponderare eventuali argomenti esposti.

Comprendere e risolvere i conflitti di valori

Un esercizio di gruppo

Compito

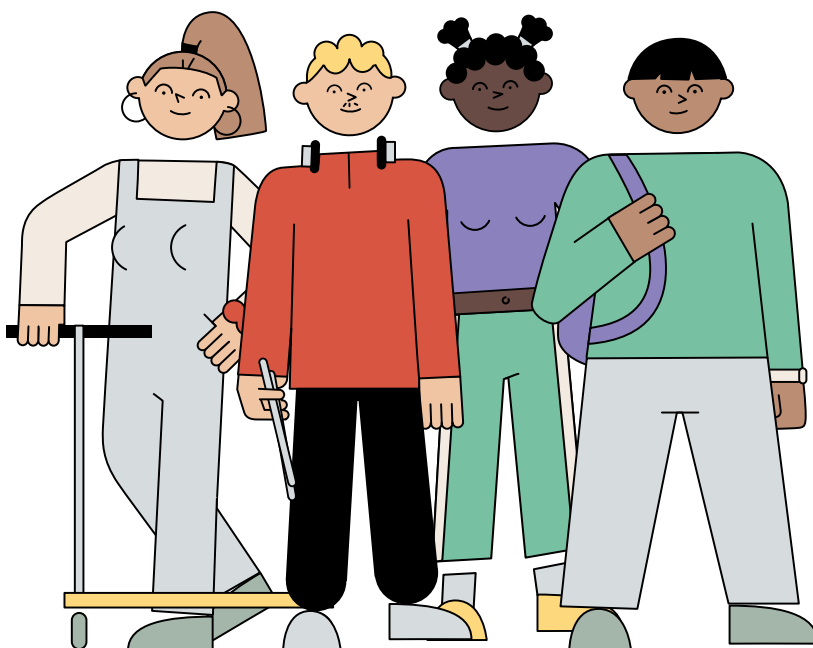
1. Dividetevi in piccoli gruppi e leggete i conflitti di valori riportati qui di seguito.
2. Scegliete una situazione e analizzatela. Quali valori vanno ponderati?
3. Discutete possibili soluzioni e poi optate per una.
4. Presentate la vostra situazione e la soluzione alla vostra classe. Potete anche preparare una piccola esibizione «teatrale».

Hai visitato con un amico in un negozio di abbigliamento e hai visto che ha rubato dei calzini. All'uscita, la persona addetta alla sorveglianza vi ferma, vi separa e vi fa delle domande.

Una tua amica racconta in giro, piena d'orgoglio, che è stata scelta per condurre la festa di fine anno. Stamattina ti è stata fatta la stessa proposta, visto che le persone responsabili sono più convinte di te che di lei. Se accetti, la tua amica verrà esclusa. Ma non puoi ancora dirle niente.

Vuoi a tutti i costi andare a un concerto con i tuoi amici. Purtroppo dovrai dire di no, perché non puoi permettertelo. Proprio in quel momento trovi per strada un portafoglio con dentro CHF 150.

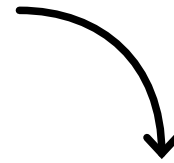
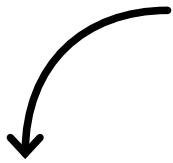
Hai fatto tantissime prove per un'importante esibizione e non vedi l'ora di salire sul palcoscenico. Poco prima dell'esibizione, tua sorella si ammala e dev'essere portata in ospedale. Tutta la tua famiglia va a farle visita e vuole che ci vada anche tu. Se lo fai, devi rinunciare all'esibizione.



Qual è il problema? Quali valori vanno ponderati?



Quali possibilità ci sono? È consentito indicare anche più di due possibilità.



Possibilità A:

Pro

Contro

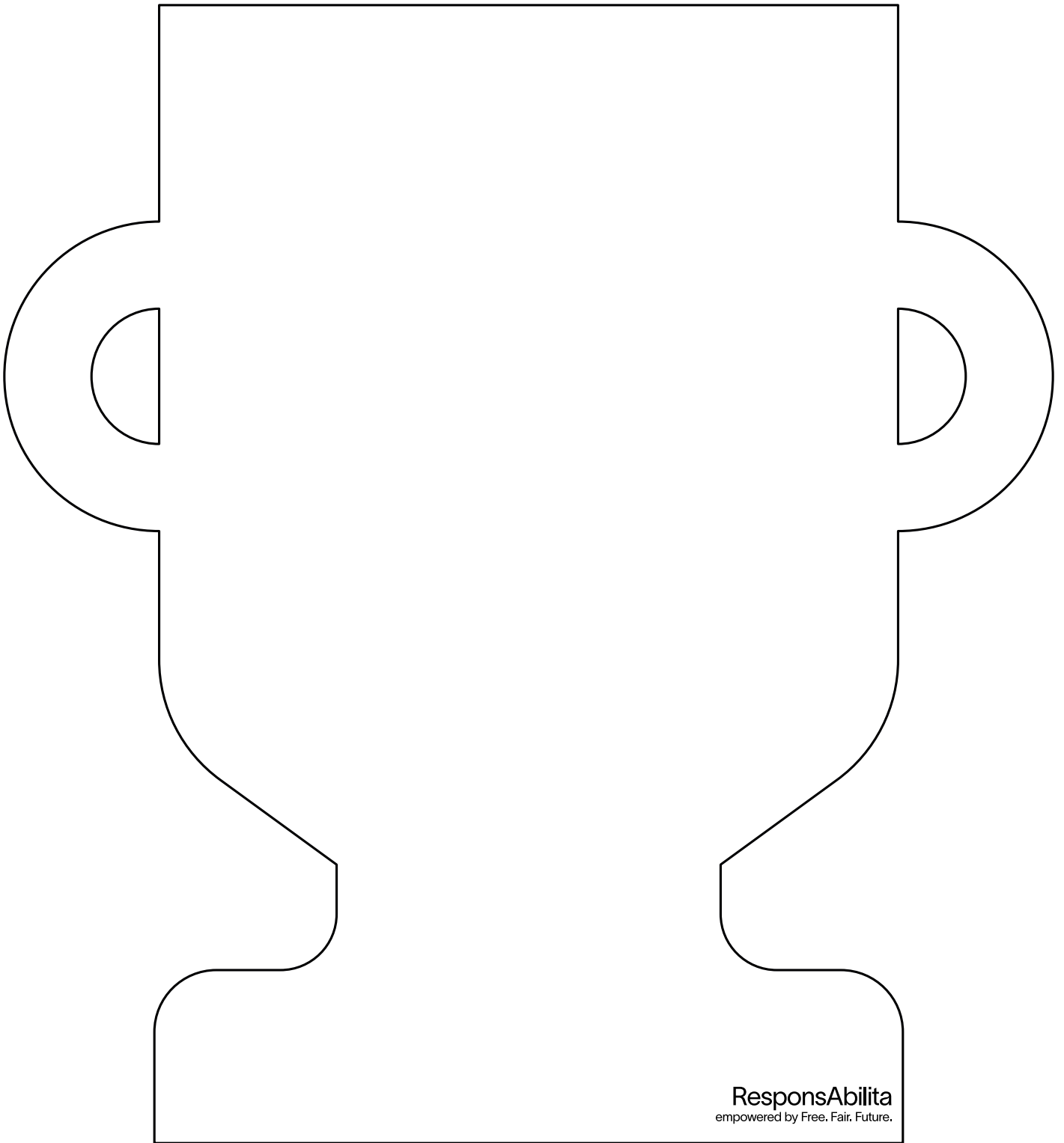
Possibilità B:

Pro

Contro



Per quale possibilità optate? Perché?



ResponsAbilita
empowered by Free. Fair. Future.

Impressum

Autrice: Claudia Füglistaller

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

Traduzione: 24translate GmbH, San Gallo

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