

Linee guida per gli specialisti del lavoro di gruppo

8.1. Principi di lavoro con un gruppo/una classe

Proprio come nel caso del lavoro individuale, per fare progressi e aumentare le proprie capacità, i membri di un gruppo di formazione/apprendimento devono sentirsi sicuri e ascoltati. Il livello di fiducia che hanno nel formatore e negli altri membri del gruppo di apprendimento stimolerà gli studenti a stabilire e raggiungere gli obiettivi di apprendimento. Pertanto, la regola fondamentale quando si lavora con un gruppo o una classe è **facilitare la creazione di uno spazio sicuro per l'apprendimento e lo sviluppo**.

Il termine "spazio sicuro" definisce una comunità, un luogo fisico o una fase psicosociale di un gruppo di individui in cui persone con background culturali, sociali e/o psicologici diversi possono parlare liberamente della propria identità e delle questioni che riguardano la loro vita.

Creare uno spazio sicuro per un gruppo di adolescenti coinvolti in attività di sviluppo personale è un'esigenza imprescindibile, poiché gli studenti crescono e imparano meglio quando si sentono sicuri e si muovono in un'atmosfera di tolleranza. Anche questo compito può porre alcune sfide e limitazioni: quanto più numerosi sono i membri del gruppo e quanto più eterogenei sono, tanto più tempo è necessario e tanto più difficile può rivelarsi la creazione di uno spazio sicuro.

Per creare uno spazio sicuro in un gruppo di apprendimento per adolescenti, ci sono alcune linee guida che dovrebbero essere prese in considerazione:

- ⊙ Gli alunni devono sentirsi in grado di condividere le loro esperienze, le loro storie, i loro punti di forza e le loro difficoltà all'interno del gruppo, dove i compagni e i tutor li ascoltano e rispettano la riservatezza.
- ⊙ I formatori e i facilitatori possono svolgere un ruolo importante, facendo da modello e da coach.
- ⊙ La riservatezza viene discussa, concordata e mantenuta durante le sessioni di gruppo. I partecipanti devono capire che ciò che

dicono, e ciò che dicono i loro mentori e coetanei, deve essere mantenuto all'interno del gruppo, soprattutto quando vengono condivisi dettagli molto personali.

- ⊙ I confini e le regole di base sono stabiliti chiaramente dai formatori, ma anche dagli stessi allievi, perché in questo modo gli allievi capiranno e si approprieranno dei confini e delle regole di base.
- ⊙ In un gruppo di adolescenti è particolarmente importante stabilire delle linee guida sul funzionamento del gruppo per evitare commenti oppressivi e incoraggiare la comunicazione, la risoluzione dei problemi e dei conflitti. È consigliabile definire queste linee guida insieme ai ragazzi e stabilire come farle rispettare. Affiggere le linee guida in un luogo visibile durante ogni sessione.
- ⊙ Imporre ai partecipanti degli standard studiati appositamente per loro. Questi possono variare da un gruppo di adolescenti all'altro.
- ⊙ Garantire che l'esperienza sia accessibile e inclusiva, indipendentemente dal livello di abilità, dalla situazione economica, dalla differenza di genere, dall'orientamento sessuale o dalla cultura. Considerare le differenze degli alunni, comprese le loro abilità, razze, affiliazioni religiose, status socioeconomico, identità di genere e orientamenti sessuali, quando si pianificano le attività e si facilitano le discussioni.
- ⊙ Consentire ai partecipanti di non partecipare a un'attività o a una discussione se si sentono a disagio nel condividere certi pensieri, sentimenti, ecc.

Creare uno spazio sicuro può essere un processo continuo. Lo spazio sicuro deve essere mantenuto costantemente e la realtà è che a volte possiamo solo creare spazi più sicuri. È importante che i gruppi siano gentili ma anche vigili nel controllare costantemente.

Lo spazio sicuro per l'apprendimento e lo sviluppo è creato reciprocamente da tutti i membri del gruppo e questa idea deve essere costantemente rafforzata nei partecipanti adolescenti, affinché si assumano la responsabilità dei loro comportamenti all'interno del gruppo e contribuiscano al proprio processo di apprendimento e a quello dei loro compagni.

Quando si lavora con una classe in cui sono presenti alunni con problemi comportamentali, i principi più importanti sono **l'inclusione e l'integrazione**.

Indipendentemente dall'eterogeneità del gruppo, la classe deve essere affrontata come un insieme e gli alunni con problemi comportamentali non devono essere differenziati in alcun modo dagli altri membri del gruppo. Trattarli in modo uguale ed equo è la

prima premessa per aiutarli a sentirsi sicuri e inclusi.

Ecco alcune strategie che possono aiutare gli adolescenti con problemi comportamentali a sentirsi integrati nella classe:

- ❖ **augmentare la supervisione** - durante i periodi ad alto rischio o nelle sessioni di lavoro di gruppo, una supervisione aggiuntiva può essere utile per prevenire problemi o escalation;
- ❖ **rendere i compiti gestibili** - assicurarsi che tutti i compiti assegnati possano fornire agli alunni piccole informazioni in una sola volta; dividendo la lezione in parti, è meno probabile che gli alunni siano sopraffatti e perdano la concentrazione;
- ❖ **offrire scelte ogni volta che è possibile** - piuttosto che creare una rigida routine in classe, il formatore dovrebbe fornire agli studenti delle scelte (ad esempio, lasciando che gli studenti scelgano su quale progetto lavorare o a quale gruppo di lavoro unirsi per farli sentire accettati e responsabilizzati);
- ❖ **Assicurarsi che gli alunni chiedano aiuto:** in alcuni casi, i problemi di comportamento si verificano perché l'alunno non sa come ricevere aiuto o perché, per qualche motivo, non sente che l'aiuto è disponibile; gli adolescenti devono essere rassicurati sul fatto che possono chiedere l'aiuto di cui hanno bisogno;
- ❖ **istruzione mnemonica** - l'istruzione mnemonica si è dimostrata efficace nell'insegnamento ad alunni con problemi di apprendimento e di comportamento, ma è appropriata anche per alunni con risultati normali o avanzati; gli strumenti per migliorare la memoria sono molto utili nell'insegnamento agli adolescenti, soprattutto a quelli con disturbi emotivi e comportamentali;
- ❖ **prevenire il biasimo, la vergogna e il bullismo** - gli alunni che sono significativamente diversi dal resto dei membri del gruppo potrebbero essere derisi, bullizzati, rifiutati o incolpati per il loro comportamento o le loro caratteristiche; l'insegnante/formatore dovrebbe essere un modello di tolleranza tra gli alunni e insegnare loro come accettare le differenze tra di loro senza violenza e offrire

sostegno reciproco quando ne hanno bisogno; i programmi scolastici integrati in cui gli alunni studiano insieme a persone con disabilità hanno da tempo dimostrato i loro benefici per gli alunni con risultati normali, rendendoli più tolleranti, più solidali e più impegnati nelle attività comuni.

È importante ricordare che le esigenze di ogni allievo sono diverse e richiedono attenzione e cura individuali. I formatori devono imparare a evitare le situazioni che possono far insorgere questi alunni e a garantire che il piano di lezione della classe sia esplorato appieno e che tutti gli alunni ricevano la stessa attenzione.



www.freepik.com

8.2. Sessioni di gruppo

Sessione introduttiva

SESSIONE DI GRUPPO 1

Titolo/argomento:

- Stabilire un gruppo sicuro per la crescita e lo sviluppo

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- imparare cose nuove sugli altri membri del gruppo;
- essere in grado di partecipare all'elaborazione e di accettare le regole del gruppo;
- sentirsi integrati come parte di un gruppo;
- sentirsi motivati ad assumersi la responsabilità della co-costruzione del gruppo sicuro per l'apprendimento e lo sviluppo.

Preparazione:

- L'aula che ospita le lezioni di gruppo deve essere accogliente e consentire una frequente riorganizzazione dello spazio per facilitare l'interazione tra i membri.
- Lo specialista inviterà i membri del gruppo a sedersi in cerchio, in modo che possano vedersi.
- Lo specialista si presenterà e spiegherà lo scopo delle sessioni di gruppo che stanno iniziando insieme, sottolineando anche come gli alunni beneficeranno di queste lezioni di gruppo.
- Lo scopo di questa sessione è quello di conoscersi e stabilire un rapporto di fiducia.

Risorse:

- un insieme di immagini varie ritagliate da riviste o cartoline con varie immagini metaforiche;
- lavagna a fogli mobili e pennarelli.

Attività principale:

- Lo specialista incaricherà i membri del gruppo di scegliere almeno due immagini dalla pila con cui rispondere a due domande: *Che cos'è, secondo voi, uno spazio sicuro per l'apprendimento e la crescita personale?* e *Quali risorse personali siete disposti a portare nel gruppo di formazione attuale per facilitare uno spazio sicuro per l'apprendimento e la crescita personale?* Tutti gli alunni offriranno le risposte e condivideranno le immagini con gli altri.
- Dopo aver fornito tutte le risposte, lo specialista riassumerà i punti principali e sottolineerà che le persone hanno bisogno di sentirsi al sicuro per poter imparare e crescere, che lo spazio sicuro per l'apprendimento include sia gli aspetti fisici che psicologici e che ogni membro del gruppo è responsabile della creazione di uno spazio sicuro per l'apprendimento e lo sviluppo personale.
- L'esperto sfida il gruppo a stabilire le regole di base che disciplineranno le sessioni e il coinvolgimento all'interno del gruppo di apprendimento, scrivendole su un foglio di lavagna a fogli mobili. L'esperto si assicura che tutti i membri offrano il loro contributo e le loro opinioni.
- Inoltre, lo specialista deve osservare le dinamiche del gruppo e sottolineare il bisogno di sicurezza (sedersi insieme a persone che si conoscono già, ecc.) e la co-creazione dell'ambiente di apprendimento (le persone si aiutano a vicenda, guidano, ecc.).

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Le seguenti domande possono essere utilizzate per guidare la discussione di gruppo: *Che cosa significa per voi "uno spazio sicuro che alimenta la crescita e lo sviluppo"? Cosa siete disposti a fare all'interno del gruppo per aiutarlo a raggiungere questo obiettivo? Quali*

risorse personali siete disposti a portare in questo gruppo e a mettere al suo servizio?

- La sessione si conclude con una sintesi delle regole del gruppo e un messaggio motivazionale per ispirare gli adolescenti a prendersi cura l'uno dell'altro e a favorire un'atmosfera amichevole.



www.freepik.com

AUTOSENSIBILIZZAZIONE



SESSIONE DI GRUPPO 2

Titolo/argomento:

- Il mondo delle emozioni: emozioni piacevoli e spiacevoli, emozioni facili o difficili da esprimere.

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- scoprire il mondo delle emozioni;
- identificare le emozioni piacevoli e spiacevoli;
- identificare le emozioni facili o difficili da esprimere.

Preparazione:

- Lo specialista si siede con gli adolescenti in cerchio e li saluta.
- L'esperto chiede a ciascun partecipante, procedendo in senso orario, di completare la frase *Oggi mi sento come...* L'esperto indica che i sentimenti devono essere descritti in modo metaforico/illustrativo e che è importante utilizzare per il confronto la prima cosa che viene in mente agli alunni.
- L'esperto presenta ai ragazzi l'argomento e gli obiettivi dell'incontro.

Risorse:

- 2 fogli di carta a fogli mobili e pennarelli;
- 2 set contenenti: palloncini colorati, cannuce, bastoncini, nastro adesivo, plastilina, palline da ping pong, spago, pennarelli colorati.

Attività principale:

- L'esperto invita i ragazzi a lavorare in due gruppi. Ogni gruppo riceve il proprio set: palloncini di diversi colori, cannuce, bastoncini, nastro adesivo, palline da ping-pong, plastilina, spago, pennarelli colorati. Il compito di entrambi i gruppi è quello di costruire il sistema solare partendo dal presupposto che ogni pianeta è un'emozione. Chiedete agli alunni di dare un significato alle dimensioni del pianeta-emozione e alla sua distanza dal sole. Dopo aver completato il compito, ogni gruppo presenta la propria disposizione delle emozioni. L'esperto conclude l'esercizio tenendo conto delle seguenti domande (se le risposte non sono già state date durante la presentazione dei sistemi costruiti dai gruppi): *Quali emozioni sono state utilizzate e quali mancano? Quale emozione è al centro del sistema e quale è la più lontana dal Sole? Perché? Quale emozione è la più grande e quale la più piccola? Perché? Quali sono le differenze e le somiglianze tra i sistemi dei gruppi?*
- L'esperto invita nuovamente gli adolescenti a lavorare in due gruppi (è importante che non siano gli stessi gruppi di prima). Ogni gruppo riceve un foglio di carta a fogli mobili e dei pennarelli. Il compito di un gruppo è quello di scrivere il maggior numero possibile di emozioni piacevoli e facili da esprimere e quello dell'altro di scrivere emozioni spiacevoli e difficili da esprimere. Una volta terminato il lavoro, i gruppi si scambiano i cartelloni creati, avendo così la possibilità di aggiungere le proprie idee, se non sono già apparse sul cartellone dell'altro gruppo. Una volta terminato il compito, lo specialista discute entrambi i cartelloni, integrandoli con le emozioni che non sono state menzionate.
- Lo specialista tiene una mini-lezione spiegando che le emozioni non sono buone o cattive, ma possono solo essere classificate come piacevoli o spiacevoli e come facili o difficili da esprimere. Conclude la lezione.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'esperto chiede agli adolescenti di formare autonomamente dei gruppi (sulla base di conversazioni individuali tra loro o di discussioni all'interno dell'intera classe), a seconda di

come si sentono alla fine della lezione: gioiosi, tristi, arrabbiati, annoiati, curiosi (l'esperto può introdurre una serie diversa di emozioni - in base alla specificità del gruppo). Una volta divisa la classe in sottogruppi, i membri di ogni gruppo si mettono insieme e presentano il grido del gruppo in base all'emozione del gruppo stesso: 1) *Ci sentiamo gioiosi!* 2) *Ci sentiamo tristi!* 3) *Ci sentiamo arrabbiati!* 4) *Ci sentiamo annoiati!* 5) *Ci sentiamo curiosi!*

- L'esperto informa il gruppo sull'argomento della prossima sessione di gruppo. Chiede ai ragazzi di provare a rispondere alla seguente domanda nella prossima settimana: *Quali situazioni vi rendono felici/ spaventati/ arrabbiati/ tristi/ disgustati/ sorpresi?*

SESSIONE DI GRUPPO 3

Titolo/argomento:

- Emozioni nell'adolescenza

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- imparare il meccanismo di formazione delle emozioni;
- essere consapevoli della specificità dello sviluppo emotivo nell'adolescenza;
- comprendere il ruolo delle emozioni nella vita umana.

Preparazione:

- Lo specialista si siede con gli adolescenti in cerchio e li saluta.
- L'esperto chiede a ciascun allievo, procedendo in senso orario, di completare la frase *Oggi mi sento come...* L'esperto indica che i sentimenti devono essere descritti in modo metaforico/illustrativo e che è importante utilizzare per il confronto la prima cosa che viene in mente agli alunni.
- L'esperto presenta ai ragazzi l'argomento e gli obiettivi dell'incontro.

Risorse:

- 10-12 fogli di carta per lavagna a fogli mobili;
- marcatori.

Attività principale:

- Lo specialista tiene una mini-lezione sul meccanismo di formazione delle emozioni (neuro-meccanica delle emozioni, strutture cerebrali corticali e sottocorticali responsabili della formazione delle emozioni). Su questa base, gli studenti lavorano in gruppi per realizzare un disegno/grafico sui fogli di carta a fogli mobili al fine di visualizzare il meccanismo di formazione delle emozioni.
- In una discussione con gli adolescenti, lo specialista descrive la specificità dello sviluppo emotivo nell'adolescenza (è importante che la discussione riguardi l'impatto dei cambiamenti ormonali sull'emotività dell'adolescente, l'instabilità emotiva, l'ambivalenza emotiva, la transizione verso un controllo maturo delle emozioni).
- L'esperto avvia un brainstorming: *Perché abbiamo bisogno di emozioni?* Scrive alla lavagna le idee degli adolescenti.
- L'esperto invita gli adolescenti a lavorare in 6 gruppi. Ogni gruppo riceve un foglio di carta a fogli mobili e pennarelli. Ogni gruppo riceve un'emozione di base (gioia, rabbia, tristezza, paura, disgusto, sorpresa). Il compito di ogni gruppo è elencare il maggior numero possibile di esempi di situazioni che evocano una determinata emozione. Dopo aver completato il compito, ogni gruppo presenta il proprio poster. Dopo aver presentato ogni emozione, l'esperto conduce una sessione di brainstorming su ciò che l'emozione data ci dice. Sulla base delle situazioni indicate sul cartellone o della propria esperienza, gli adolescenti cercano di rispondere alla domanda precedente (ad esempio, la rabbia ci informa che i nostri limiti sono stati violati; la tristezza ci informa che abbiamo perso qualcosa di importante per noi; l'ansia/la paura ci protegge dal pericolo; la vergogna ci informa che abbiamo superato alcune norme; la gioia ci informa che ci sentiamo appagati e felici).

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'esperto chiede agli adolescenti di formare autonomamente dei gruppi (sulla base di

conversazioni individuali tra loro o di discussioni all'interno dell'intera classe), a seconda di come si sentono alla fine della lezione: gioiosi, tristi, arrabbiati, annoiati, curiosi (l'esperto può introdurre una serie diversa di emozioni - in base alla specificità del gruppo). Una volta divisa la classe in sottogruppi, i membri di ciascun gruppo si mettono insieme e presentano il grido del gruppo in base all'emozione del gruppo stesso: 1) *Ci sentiamo gioiosi!* 2) *Ci sentiamo tristi!* 3) *Ci sentiamo arrabbiati!* 4) *Ci sentiamo annoiati!* 5) *Ci sentiamo curiosi!*

- L'esperto informa il gruppo sull'argomento della prossima sessione di gruppo. Chiede ai ragazzi di osservare bene se stessi nella prossima settimana quando proveranno una delle emozioni di base (gioia, tristezza, rabbia, noia, curiosità). Gli adolescenti devono prestare attenzione al modo in cui il loro corpo reagisce a una determinata emozione.

SESSIONE DI GRUPPO 4

Titolo/argomento:

- Come posso identificare le mie emozioni?

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- essere in grado di riconoscere le proprie emozioni;
- essere in grado di etichettare le proprie emozioni.

Preparazione:

- Lo specialista si siede con gli adolescenti in cerchio e li saluta.
- L'esperto chiede a ciascun allievo, procedendo in senso orario, di completare la frase *Oggi mi sento come...* L'esperto indica che i sentimenti devono essere descritti in modo metaforico/illustrativo e che è importante utilizzare per il confronto la prima cosa che viene in mente agli alunni.
- L'esperto presenta ai ragazzi l'argomento e gli obiettivi dell'incontro.

Risorse:

- 6 fogli di carta per lavagna a fogli mobili;
- marcatori.

Attività principale:

- Lo specialista invita gli adolescenti a lavorare in due gruppi. Il compito di ciascun gruppo è quello di realizzare una scultura di emozioni con il proprio corpo. L'esperto fornisce un'emozione: ad esempio la gioia. I gruppi hanno qualche minuto per preparare la presentazione della loro scultura della gioia usando il corpo, i gesti e le espressioni facciali corrispondenti a un'emozione data. Successivamente, uno dei gruppi presenta la propria scultura e l'altro gruppo risponde contemporaneamente alle domande dell'esperto: *Cosa ne pensate della scultura presentata? Quanto è adeguata all'emozione espressa?* (giustificate le vostre risposte). Successivamente, i gruppi si scambiano di posto: il gruppo che ha appena presentato la propria scultura osserva e commenta la scultura dell'altro gruppo.
- L'esercizio viene ripetuto per tutte le 6 emozioni di base: rabbia, paura, gioia, tristezza, disgusto e sorpresa. È consigliabile cambiare la composizione del gruppo.
- L'esperto invita gli adolescenti a lavorare in 6 gruppi. Ogni gruppo riceve un grande foglio di carta a fogli mobili e dei pennarelli. L'esperto distribuisce a caso le 6 emozioni di base tra i gruppi. Il compito di ogni gruppo è quello di fornire il maggior numero possibile di esempi di come riconoscere che un adolescente sta provando una determinata emozione. I ragazzi possono fare riferimento agli esempi forniti nel gioco della scultura delle emozioni e alle loro esperienze personali. Una volta completato il compito, ogni gruppo presenta i risultati della propria collaborazione. Dopo aver discusso tutti i poster, l'esperto chiede a tutti se possono aggiungere qualcosa che non è stato menzionato sui poster. L'esperto può anche fornire ulteriori esempi.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'esperto chiede agli adolescenti di formare autonomamente dei gruppi (sulla base di conversazioni individuali tra loro o di discussioni all'interno dell'intera classe), a seconda di

come si sentono alla fine della lezione: gioiosi, tristi, arrabbiati, annoiati, curiosi (l'esperto può introdurre una serie diversa di emozioni - in base alla specificità del gruppo). Una volta divisa la classe in sottogruppi, i membri di ogni gruppo si mettono insieme e presentano il grido del gruppo in base all'emozione del gruppo stesso: 1) *Ci sentiamo gioiosi!* 2) *Ci sentiamo tristi!* 3) *Ci sentiamo arrabbiati!* 4) *Ci sentiamo annoiati!* 5) *Ci sentiamo curiosi!*

- L'esperto informa il gruppo sull'argomento della prossima sessione di gruppo. Chiede ai ragazzi di osservare bene se stessi nella prossima settimana quando sperimentano una delle emozioni di base. Gli adolescenti devono prestare attenzione al modo in cui reagiscono, al modo in cui esprimono la loro rabbia/ gioia/ paura/ tristezza/ disgusto/ sorpresa.

SESSIONE DI GRUPPO 5

Titolo/argomento:

- Come posso esprimere le mie emozioni?

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- essere in grado di esprimere le proprie emozioni di fronte a un gruppo;
- essere in grado di esprimere le proprie emozioni sia verbalmente che non verbalmente attraverso il movimento, i gesti e l'espressione del viso.

Preparazione:

- Lo specialista si siede con gli adolescenti in cerchio e li saluta.
- L'esperto chiede a ciascun allievo, procedendo in senso orario, di completare la frase *Oggi mi sento come...* L'esperto indica che i sentimenti devono essere descritti in modo metaforico/illustrativo e che è importante utilizzare per il confronto la prima cosa che viene in mente agli alunni.
- L'esperto presenta ai ragazzi l'argomento e gli obiettivi dell'incontro.

Risorse:

- spago - tagliato in 10 pezzi - alcuni possono essere corti (alcuni centimetri), altri lunghi (circa 50 cm); unire gli spaghi in un fascio;
- 6 fogli di carta per lavagna a fogli mobili;
- note adesive;
- marcatori.

Attività principale:

- L'esperto mette a disposizione degli alunni dei foglietti adesivi e dei pennarelli. Appende un foglio di carta a fogli mobili con una delle emozioni di base (rabbia, paura, gioia, tristezza, disgusto, sorpresa). Il compito di ogni allievo è quello di trovare un modo costruttivo/maturo di esprimere una determinata emozione e di scrivere le proprie idee sui foglietti adesivi, che vengono poi attaccati alla lavagna a fogli mobili (un foglietto = un modo di esprimere un'emozione; gli allievi possono fornire più di un esempio). Quando tutti i foglietti sono a posto, l'esperto li legge alla classe. Allo stesso tempo, fa notare la ripetibilità dei modi di esprimere una determinata emozione, aggiunge altri modi alla lavagna a fogli mobili, se non sono già stati menzionati, ma vengono accettati/condivisi dalla classe.
- L'esperto ripete lo stesso esercizio per ciascuna delle 6 emozioni di base (rabbia, paura, gioia, tristezza, disgusto, sorpresa).
- L'esperto tiene in mano il fascio di corde. Invita i ragazzi a prendere una corda e fornisce loro un'emozione (scegliendo tra le emozioni di base discusse nell'esercizio precedente). Ogni ragazzo prende un pezzo di corda e, avvolgendolo lentamente intorno al dito, elenca i modi in cui esprime l'emozione fornita dall'esperto. Coloro che scelgono pezzi relativamente corti saranno in grado di presentare solo un numero limitato di modi, mentre coloro che scelgono il pezzo lungo dovranno citarne parecchi.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'esperto chiede agli adolescenti di formare autonomamente dei gruppi (sulla base di

conversazioni individuali tra loro o di discussioni all'interno dell'intera classe), a seconda di come si sentono alla fine della lezione: gioiosi, tristi, arrabbiati, annoiati, curiosi (l'esperto può introdurre una serie diversa di emozioni - in base alla specificità del gruppo). Una volta divisa la classe in sottogruppi, i membri di ogni gruppo si mettono insieme e presentano il grido del gruppo in base all'emozione del gruppo stesso: 1) *Ci sentiamo gioiosi!* 2) *Ci sentiamo tristi!* 3) *Ci sentiamo arrabbiati!* 4) *Ci sentiamo annoiati!* 5) *Ci sentiamo curiosi!*



www.freepik.com

AUTOGESTIONE



SESSIONE DI GRUPPO 6

Titolo/argomento:

- Cosa significa autogestione?

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- essere in grado di esplorare le molteplici forme di autogestione nell'adolescenza;
- sentirsi incoraggiati a identificare specifici comportamenti di autogestione attraverso la cooperazione e il gioco educativo.

Preparazione:

- Il gruppo può continuare l'esercizio di condivisione delle proprie emozioni in modo metaforico seduto in cerchio (vedi schema della sessione di gruppo di autoconsapevolezza), in quanto può creare un tono rilassato per le attività successive.
- L'esperto presenta ai ragazzi l'argomento e gli obiettivi dell'incontro.

Risorse:

- fogli a fogli mobili;
- pennarelli/ evidenziatori;
- schede di autogestione stampate (una diversa per ogni alunno) - possono essere generate e stampate qui: <https://bingobaker.com/view/2499283>.

Attività principale:

- L'esperto divide gli alunni in gruppi. Ogni gruppo riceve un foglio di lavagna a fogli mobili e dei pennarelli. Agli alunni, lavorando nei loro gruppi, viene chiesto di scrivere ciò che pensano sia/significhi l'autogestione. Possono organizzare il layout del foglio come vogliono e possono usare parole chiave, esempi quotidiani specifici o abilità per descriverli.
- Al termine dell'esercizio, ogni gruppo presenta a turno i propri risultati e la propria definizione e alla fine lo specialista li riassume e li integra, in modo da avere una nozione completa di ciò che comporta l'autogestione nell'adolescenza.
- Successivamente, l'esperto distribuisce a ciascun allievo una scheda di bingo e un evidenziatore. Spiega come si svolge il gioco: ogni carta contiene frasi relative ai comportamenti di autogestione (in ordine diverso). L'esperto agisce come un chiamante, chiamando diverse frasi dalla carta in ordine casuale. Gli alunni devono segnare la frase quando la sentono. Il primo che segna una riga intera (in verticale, orizzontale o diagonale) deve gridare BINGO! e vince il gioco. Lo spazio "LIBERO" può essere segnato da tutti all'inizio, perché non è necessario che l'esperto lo chiami.
- Dopo il gioco, la classe può discutere su quali frasi del gioco costituiscono un comportamento efficace di autogestione e quali no. Possono anche proporre altri esempi di ciò che **non** costituisce un comportamento di questo tipo.
- Lo specialista ripropone ciò che è stato discusso durante la sessione e può anche chiedere agli studenti cosa hanno trovato più interessante o cosa li ha colpiti di più.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista propone una sfida per la settimana successiva: cercare di esercitare l'autocontrollo su una tentazione, ad esempio astenersi dal controllare costantemente TikTok o Instagram o resistere a mangiare cioccolato invece di cibo vero e proprio, ecc. Ogni alunno può identificare la sua "debolezza" o tentazione più forte e cercare di esercitare il controllo su di essa e vedere come ci si sente. Gli alunni possono essere incoraggiati a

scrivere i loro progressi o le loro scoperte in un diario, in quanto costituisce un buon metodo per tenere traccia di pensieri, risultati, emozioni ecc. e per farvi riferimento facilmente.

- Alla fine della sessione, se c'è tempo, l'esperto chiede al gruppo di auto-selezionarsi (in conversazioni individuali tra loro o in una conversazione congiunta di tutto il gruppo) in gruppi in base a ciò che provano alla fine dell'attività: gioia, tristezza, rabbia, noia, curiosità (l'esperto può indicare una serie diversa di emozioni - in base alle specificità del gruppo). Quando il gruppo si divide in sottogruppi, ogni gruppo si mette accanto all'altro e grida insieme in base all'appartenenza al gruppo: 1) *Proviamo gioia!* 2) *Ci sentiamo tristi!* 3) *Ci sentiamo arrabbiati!* 4) *Ci sentiamo annoiati!* 5) *Ci sentiamo curiosi!*

SESSIONE DI GRUPPO 7

Titolo/argomento:

- Come si prendono le decisioni? - Il processo decisionale responsabile nell'adolescenza

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- esplorare le regole e la morale alla base del processo decisionale;
- imparare a prendere decisioni in situazioni ambigue;
- imparare a tenere presenti sia le conseguenze positive che quelle negative quando si prende una decisione.

Preparazione:

- Il gruppo può continuare l'esercizio di condivisione delle proprie emozioni in modo metaforico seduto in cerchio (vedi schema della sessione di gruppo di autoconsapevolezza), in quanto può creare un tono rilassato per le attività successive.
- In alternativa, lo specialista può chiedere se c'è qualcuno che desidera condividere la propria "vittoria" personale su una tentazione, un momento in cui è riuscito a mostrare autocontrollo o autogestione.
- L'esperto presenta agli adolescenti l'argomento e gli obiettivi della sessione.

Risorse:

- fogli a fogli mobili;
- marcatori;
- scenari decisionali (si veda l'allegato a pagina 107).

Attività principale:

- Lo specialista avvia una discussione sulla morale e su come essa influisca sui nostri processi decisionali. Chiede agli studenti di condividere alcuni principi morali personali o ampiamente accettati dalla società. La classe discute poi brevemente sulle regole e su cosa succede quando vengono infrante. L'esperto e gli alunni possono condividere alcuni esempi personali o comunemente conosciuti (ad esempio, se si uccide qualcuno, si va in prigione). Domande guida da porre agli alunni: *In quali casi è difficile seguire le regole? È mai giusto infrangere una regola?*
- L'esperto dice che alcune scelte sono più difficili da fare rispetto ad altre. Quindi divide i ragazzi in gruppi (massimo 5, a seconda del numero di membri del gruppo). Dà uno scenario a ogni gruppo e dice loro di discutere come gestirebbero ogni situazione, cosa farebbero, quale decisione prenderebbero e perché. Viene anche chiesto loro di considerare le conseguenze di ogni decisione presa. Dopo aver discusso per 5 minuti nei loro gruppi, l'esperto chiede a ciascun gruppo di presentare il proprio scenario, la decisione presa, il motivo e le conseguenze che l'hanno accompagnata. Può ricordare agli studenti di riconoscere e rispettare che le scelte possono essere diverse quando la risposta non è chiara.
- Poi l'esperto divide la classe in due gruppi, fornendo a ciascuno un foglio di lavagna a fogli mobili e dei pennarelli. Legge loro il seguente scenario:

"Fate parte della commissione elettorale per le elezioni del consiglio scolastico. State contando i voti che determineranno il presidente della scuola e scoprite che

l'alunno A vince sull'alunno B per un solo voto! Nonostante l'alunno B sembri deluso, i due si stringono la mano e la proclamazione del vincitore viene fatta alla scuola. Più tardi, mentre riordinate, trovate due voti non considerati che danno la vittoria all'alunno B. Cosa fate? Quali saranno le conseguenze della vostra scelta?".

- Una squadra ha la responsabilità di prendere la decisione di segnalare l'errore e di modificare i risultati, mentre l'altra di non fare nulla. Entrambi devono valutare le conseguenze positive e negative della loro scelta e scriverle. Poi, ogni gruppo presenta il proprio caso e si svolge una discussione di sintesi.
- Lo specialista ripete quanto discusso in merito alle decisioni difficili. Ricorda agli alunni che si trovano in un'età in cui dovranno iniziare a prendere decisioni sempre più difficili. Un buon modo per assicurarsi che prendano decisioni in modo responsabile è cercare di soppesare tutti gli aspetti e le conseguenze, ovviamente quando le situazioni lo consentono, e cercare di basare le decisioni sul proprio codice morale (che sarà diverso per ognuno).

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Come compito per il periodo successivo, gli alunni sono incoraggiati a scrivere nel loro diario una (o più) volta in cui si sono trovati di fronte a una decisione o a una situazione difficile e come l'hanno gestita. Inoltre, se una situazione ha richiesto di andare contro il loro codice morale o le regole, possono scrivere come si sono sentiti.
- Se si preferisce, alla fine, l'esperto può chiedere al gruppo di autoselezionarsi (in conversazioni individuali tra loro o in una conversazione congiunta di tutto il gruppo) in gruppi in base a ciò che provano alla fine dell'attività: gioia, tristezza, rabbia, noia, curiosità (l'esperto può indicare una serie diversa di emozioni, in base alle specificità del gruppo). Quando il gruppo si divide in sottogruppi, ogni gruppo si mette accanto all'altro e presenta un'esclamazione comune in base all'appartenenza al gruppo: 1) *Proviamo gioia!* 2) *Ci sentiamo tristi!* 3) *Ci sentiamo arrabbiati!* 4) *Ci annoiamo!* 5) *Ci sentiamo curiosi!*

SCENARI DECISIONALI

Scenario 1: state tornando a casa con un amico dopo la scuola. Tra poco avete l'allenamento di calcio e dovete tornare a casa in fretta per prepararvi. All'improvviso, il vostro amico inizia a piangere e vi chiede se potete restare un po' a parlare con lui. Cosa fate?

Scenario 2: il vostro amico ha dimenticato la merenda a casa e non ha abbastanza soldi per comprare qualcosa alla mensa. Avete portato con voi uno spuntino abbondante, ma vi è stato detto di non condividere il cibo in caso di allergie o virus. Che cosa fate?

Scenario 3: vostra madre vi ha detto di andare subito a casa dopo la scuola per occuparvi del vostro fratello minore mentre i vostri genitori non sono in casa. Tuttavia, un gruppo di tuoi amici decide di uscire dopo la scuola e di andare in un posto dove avresti voluto andare. Che cosa fate?

Scenario 4: state camminando nel corridoio e sentite un gruppo di alunni più grandi che dicono cose cattive a un alunno più giovane. L'alunno più giovane sembra turbato ma non dice nulla mentre gli altri si allontanano. Che cosa fate?

Scenario 5: a casa rompete accidentalmente un bicchiere, ma i vostri genitori non se ne accorgono. Pulite i bicchieri prima che qualcuno torni a casa. Che cosa fate? Glielo dite o no quando tornano?

SESSIONE DI GRUPPO 8**Titolo/argomento:**

- Come raggiungere i propri obiettivi - Definizione degli obiettivi nell'adolescenza

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- si sentono incoraggiati a pensare a strategie di definizione degli obiettivi per avere più successo nel raggiungere i loro obiettivi;
- essere in grado di definire un piano per un obiettivo attuale e pensare ai passi da compiere per raggiungerlo.

Preparazione:

- Il gruppo può continuare l'esercizio di condivisione delle proprie emozioni in modo metaforico seduto in cerchio (vedi schema della sessione di gruppo di autoconsapevolezza), in quanto può creare un tono rilassato per le attività successive.
- In alternativa, lo specialista può chiedere se c'è qualcuno che desidera condividere la propria storia personale di una decisione difficile che ha dovuto prendere, come l'ha presa, quali sono state le conseguenze, come si è sentito dopo, ecc.
- L'esperto presenta agli adolescenti l'argomento e gli obiettivi della sessione.

Risorse:

- Fogli A4;
- penne/matite.

Attività principale:

- Lo specialista interroga gli adolescenti su obiettivi e fortuna: *come fanno le persone a raggiungere i loro obiettivi? Sono fortunate? Lavorano per raggiungerli?* Il gruppo può anche scegliere un paio di personaggi famosi di successo che hanno realizzato i loro obiettivi (ad esempio Messi o Taylor Swift) e pensare a come ci sono riusciti: *Sono stati solo fortunati? Avevano preparato un piano per raggiungere i loro obiettivi?*
- L'esperto spiega che, sebbene la fortuna sia un fattore importante, il modo migliore per raggiungere i propri obiettivi è pianificarli. Il modo più chiaro per farlo è, innanzitutto, chiarire quale sia l'obiettivo esatto. Può trattarsi di qualcosa di "piccolo", come il superamento dell'esame di lingua inglese, o di "grande", come l'ingresso nell'università/dipartimento dei propri sogni. Successivamente, si raccomanda di suddividere l'obiettivo in fasi più piccole e raggiungibili, che possono essere completate una alla volta fino al raggiungimento dell'obiettivo finale. Lo specialista chiede quindi agli allievi di pensare a un obiettivo che vorrebbero raggiungere nei prossimi giorni, settimane o mesi e di disegnare una scala che rappresenti i passi da fare per "salire" verso l'obiettivo, che dovrebbe essere situato in cima alla scala. L'allievo si ritrova, ovviamente, in fondo alla scala e il compito è quello di definire i prossimi passi da compiere: *Cosa deve fare o in cosa ha bisogno di aiuto per realizzare il suo sogno?* I passi possono essere tanti quanti ne vuole ogni allievo.
- Dopo che gli adolescenti hanno individuato i passi verso il loro obiettivo/sogno, lo specialista chiede loro di riflettere e scrivere (nello spazio intorno alla scala) gli ostacoli che potrebbero incontrare nel perseguire il loro obiettivo. Potrebbero essere paure o debolezze personali o fattori esterni.
- Dopo aver completato l'esercizio individuale, l'esperto può incoraggiare gli studenti a condividere i loro obiettivi e i passi necessari per raggiungerli, nonché i possibili ostacoli che potrebbero incontrare. L'esperto ricorda loro che tutti noi affrontiamo le avversità quando perseguiamo i nostri obiettivi, ma è importante riprendersi e trovare il modo di superarle o di adattare il nostro piano e i nostri passi di conseguenza.
- L'esperto riassume quanto discusso durante la sessione e incoraggia gli adolescenti a utilizzare questa strategia di scomposizione dei passi verso i loro obiettivi/sogni per tutte le loro imprese future, poiché anche la soddisfazione di procedere passo dopo passo verso un obiettivo può motivarli ulteriormente.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Come sfida/compito per il periodo successivo, l'esperto può scegliere tra le seguenti possibilità:

- gli alunni possono iniziare a fare il primo passo verso il loro obiettivo (pensando a cosa devono fare, come possono farlo, se avranno bisogno di supporto, quanto tempo ci vorrà, ecc;)
 - gli alunni possono ripetere il processo di scomposizione delle fasi e di identificazione dei possibili ostacoli per un altro sogno/obiettivo che potrebbero avere;
 - gli alunni possono approfondire la riflessione sul raggiungimento dell'obiettivo individuando i modi per misurarlo, argomentando la sua rilevanza e fissando una scadenza (si può utilizzare il foglio di lavoro di pagina 71).
- L'esperto può chiedere al gruppo di autoselezionarsi (in conversazioni individuali tra loro o in una conversazione congiunta dell'intero gruppo) in gruppi in base a ciò che provano alla fine dell'attività: gioia, tristezza, rabbia, noia, curiosità (l'esperto può indicare una serie diversa di emozioni, in base alle specificità del gruppo). Quando il gruppo si divide in sottogruppi, ogni gruppo si mette accanto all'altro e presenta un'esclamazione comune in base all'appartenenza al gruppo: 1) *Proviamo gioia!* 2) *Ci sentiamo tristi!* 3) *Ci sentiamo arrabbiati!* 4) *Ci annoiamo!* 5) *Ci sentiamo curiosi!*

SESSIONE DI GRUPPO 9

Titolo/argomento:

- Affrontare il cambiamento (e altre emozioni spiacevoli)

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- identificare i cambiamenti avvenuti nella loro vita, la loro intensità e come li hanno fatti sentire;
- imparare alcune tecniche per regolare le proprie emozioni quando queste tendono ad essere troppo intense.

Preparazione:

- Il gruppo può continuare l'esercizio di condivisione delle proprie emozioni in modo metaforico seduto in cerchio (vedi schema della sessione di gruppo di autoconsapevolezza), in quanto può creare un tono rilassato per le attività successive.
- In alternativa, lo specialista può chiedere se c'è qualcuno che desidera condividere le proprie riflessioni o esperienze sul perseguimento di un obiettivo/sogno.
- L'esperto presenta agli adolescenti l'argomento e gli obiettivi della sessione.

Risorse:

- Fogli A4 o diario individuale;
- penne/matite/ evidenziatori;
- fogli a fogli mobili;
- marcatori;
- note adesive.

Attività principale:

- Lo specialista spiega che il cambiamento fa parte della vita e avviene naturalmente e spesso, ma non è sempre gradito o facile da gestire. Può quindi offrire un esempio di un cambiamento personale che si è verificato e di come è stato accolto e quali emozioni ha scatenato. L'esperto chiede poi ai ragazzi di fornire esempi di cambiamenti della propria vita e di condividere le emozioni provate in quelle situazioni.
- L'esperto invita gli adolescenti a riflettere e a scrivere (sul diario o su carta da lettere) alcuni cambiamenti che hanno notato nella loro vita negli ultimi anni, mesi, settimane. Per ogni cambiamento individuato, i ragazzi devono scrivere se è stato gradito o sgradito, come ha influenzato la loro vita e quali emozioni ha indotto. Poi si chiede ai ragazzi di valutare questi cambiamenti, da quelli più piccoli o di minore importanza a quelli più grandi o più importanti.
- Su un foglio di lavagna a fogli mobili, lo specialista disegna una scala da 1 a 10. Chiede a ciascun allievo di scegliere uno dei cambiamenti annotati e di scriverlo su un post-it. Poi, gli alunni sono invitati a posizionare il post-it sulla scala, a seconda di quanto grande o piccolo

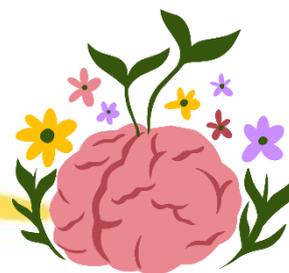
sia stato il cambiamento. Possono anche condividere qualche parola in merito, ma non devono essere spinti a farlo se non vogliono.

- L'esperto spiega che c'è molta diversità nel modo in cui un cambiamento viene percepito, poiché la stessa cosa che può essere piccola per qualcuno, può essere grande per qualcun altro e lo stesso vale per le emozioni scatenate dai cambiamenti.
- Gli alunni vengono quindi divisi in gruppi e a ciascuno di essi vengono consegnati un foglio di lavagna a fogli mobili e dei pennarelli. I gruppi devono lavorare insieme e proporre modi, strategie o tecniche che si possono utilizzare per affrontare un cambiamento spiacevole o che suscita emozioni difficili. Possono trarre conclusioni dalla loro esperienza personale o da conoscenze generali. Viene anche chiesto loro di considerare in quali altri casi queste tecniche possono essere utilizzate (suggerimento: quando qualcuno si sente arrabbiato, preoccupato, triste, stressato, ecc.) Dopo aver scritto le loro idee, ogni gruppo di lavoro le presenta e le discute insieme alla classe. Lo specialista può aggiungere tecniche o strategie che potrebbero non essere state menzionate.
- Verso la fine della lezione, la classe può praticare insieme una tecnica calmante a scelta (ad esempio, respirazione o esercizio sensoriale).

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista riassume ciò che è stato discusso durante la sessione e incoraggia gli studenti a scrivere un paio di tecniche calmanti che risuonano maggiormente con loro e a provare a usarle la prossima volta che si trovano di fronte a emozioni difficili o spiacevoli. Gli studenti sono inoltre invitati a continuare ad aggiornare il loro diario con i cambiamenti che notano e i loro effetti (naturalmente, dovrebbero essere incoraggiati a usare il loro diario per continuare a tenere traccia di tutte le abilità di autogestione trattate nelle lezioni precedenti).
- L'esperto può chiedere al gruppo di autoselezionarsi (in conversazioni individuali tra loro o in una conversazione congiunta dell'intero gruppo) in gruppi in base a ciò che provano alla fine dell'attività: gioia, tristezza, rabbia, noia, curiosità (l'esperto può indicare una serie diversa di emozioni, in base alle specificità del gruppo). Quando il gruppo si divide in sottogruppi, ogni gruppo si mette accanto all'altro e presenta un'esclamazione comune in base all'appartenenza al gruppo: 1) *Proviamo gioia!* 2) *Ci sentiamo tristi!* 3) *Ci sentiamo arrabbiati!* 4) *Ci annoiamo!* 5) *Ci sentiamo curiosi!*

CONSAPEVOLEZZA SOCIALE



SESSIONE DI GRUPPO 10

Titolo/argomento:

- Favorire la connessione emotiva

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- migliorare le loro interazioni in classe;
- sviluppare l'empatia;
- essere motivati a dedicare più tempo alle persone che hanno bisogno di sostegno.

Preparazione:

- L'esperto si siede con gli adolescenti in cerchio e li saluta. Chiede a ciascun allievo, procedendo in senso orario, di mettere una mano sulla spalla della persona seduta accanto a lui/lei e di completare la frase *Oggi il mio collega si sente...* Lo specialista indica che i sentimenti devono essere descritti in modo metaforico/illustrativo.
- L'esperto presenta ai ragazzi l'argomento e gli obiettivi dell'incontro.

Risorse:

- carta da lettere, penne;
- qualsiasi tipo di dispositivo di riproduzione musicale, altoparlanti.

Attività principale:

- L'esperto divide il gruppo in coppie. I membri di ogni coppia stanno in piedi uno di fronte all'altro, sparsi per la stanza (per ogni coppia deve essere previsto uno spazio sufficiente per i movimenti). Il compito degli allievi è quello di imitare i movimenti dell'altro, come se si vedessero allo specchio, senza parlare. Ciascun membro della coppia può guidare i movimenti o fare da specchio; i ruoli tra i due partecipanti devono essere cambiati senza soluzione di continuità. Dopo qualche minuto, tutti si siedono in cerchio e l'esperto li invita a condividere la loro esperienza: *Come vi siete sentiti? Come avete deciso chi guida i movimenti e chi fa da specchio? Qual è stata la parte difficile e quale quella facile? Cosa avete osservato?*
- Per l'attività successiva, l'esperto può decidere di mantenere la stessa organizzazione del gruppo o di invitare gli adolescenti a cambiare i loro partner e a lavorare in una coppia diversa. I membri di ogni coppia sono in piedi uno di fronte all'altro, sparsi per la stanza. Per un minuto, i partner sono invitati a guardarsi da vicino e a osservare il più possibile l'aspetto dell'altro. Allo scadere del tempo, si girano, schiena contro schiena, e sono invitati a cambiare qualcosa del loro aspetto, qualcosa di piccolo, che non può essere osservato facilmente (ad esempio, sciogliere un laccio, scambiare gli anelli/braccialetti da una mano all'altra, aprire/chiudere una tasca ecc.) Quando tutti hanno cambiato qualcosa, si girano di nuovo verso il compagno. Ognuno deve indovinare cosa è cambiato nell'aspetto dell'altro. Al termine dell'attività, l'esperto invita gli adolescenti a sedersi e a condividere la loro esperienza: *Come vi siete sentiti? Siete riusciti a indovinare cosa è cambiato? Qual è stata la parte difficile e quale quella facile? Cosa avete osservato?*
- Per l'attività seguente, l'esperto può decidere di mantenere la stessa organizzazione del gruppo o di invitare gli adolescenti a cambiare i loro partner e a lavorare in una coppia diversa. I membri di ogni coppia siedono uno di fronte all'altro. L'esercizio si compone di due parti: nella prima parte uno degli adolescenti della coppia interpreta il ruolo A e l'altro il ruolo B, mentre nella seconda parte si scambiano i ruoli. Lo specialista spiega i ruoli: mentre suona la musica (preferibilmente strumentale, senza testi/parole e della durata di circa 3-5 minuti), A deve ricordare e pensare a un momento della sua vita in cui le cose

sono state difficili (in alternativa, i ragazzi possono pensare a qualcosa del loro passato con un alto impatto emotivo, indipendentemente dal fatto che la situazione fosse piacevole o spiacevole; la musica scelta per questo esercizio può spingere gli adolescenti a riflettere su momenti più felici/tristi/arrabbiati della loro vita), mentre B deve seguire le emozioni di A e offrire supporto in modo che A si senta compreso e sostenuto. I ragazzi non sono autorizzati a parlare, ma possono toccarsi se lo desiderano. Dopo aver completato la prima parte dell'esercizio, l'esperto può concedere al gruppo un minuto di completo silenzio prima di iniziare la seconda parte, in modo che i ragazzi possano regolare le loro emozioni e tornare a uno stato mentale più composto. Dopo l'attività, l'esperto invita gli adolescenti a sedersi in cerchio e a condividere la loro esperienza: *Come ti sei sentito nel ruolo A? Come ti sei sentito nel ruolo B? Qual è stata la parte difficile e quale quella facile? Cosa avete osservato?*

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista riassume la sessione e invita gli adolescenti a riflettere e a condividere i loro pensieri sulla connessione emotiva non verbale, sottolineando gli aspetti importanti della sessione da portare avanti (l'importanza di prestare attenzione al linguaggio non verbale: mimica, gesti, postura; l'importanza di osservare i piccoli cambiamenti nel comportamento dell'altro; il bisogno umano di sostegno emotivo e le basi per offrire sostegno/ sentirsi sostenuti).
- L'esperto può invitare gli adolescenti a estrarre da una borsa/scatola un pezzo di carta con il nome di un compagno di classe (preparato in anticipo): il loro compito è quello di prendersi segretamente cura di quella persona durante la settimana successiva, proprio come farebbe un angelo custode, cercando di essere il più discreti possibile.

SESSIONE DI GRUPPO 11

Titolo/argomento:

- Ascolto attivo

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- imparare i principi dell'ascolto attivo;
- migliorare le loro capacità di ascolto attivo;
- sviluppare la tolleranza e la comprensione per i coetanei.

Preparazione:

- Lo specialista si siede con gli adolescenti in cerchio e li saluta. Chiede a ciascun allievo, procedendo in senso orario, di mettere una mano sulla spalla della persona seduta accanto a lui/lei e di completare la frase *Oggi il mio collega si sente...* Lo specialista indica che i sentimenti devono essere descritti in modo metaforico/illustrativo.
- In alternativa, l'esperto potrebbe invitare gli adolescenti a condividere le loro esperienze come angeli custodi e come persone custodite.
- L'esperto presenta ai ragazzi l'argomento e gli obiettivi dell'incontro.

Risorse:

- carta per lavagna a fogli mobili, pennarelli;
- post-it;
- matite e penne.

Attività principale:

- L'esperto divide il gruppo in coppie. I membri di ogni coppia si siedono uno di fronte all'altro. L'esercizio prevede due parti, di 2 minuti ciascuna: nella prima parte uno degli adolescenti della coppia interpreta il ruolo A e l'altro il ruolo B, mentre nella seconda parte si scambiano i ruoli. L'esperto spiega i ruoli: A racconterà un film o un libro che gli è piaciuto per 2 minuti, mentre B ascolterà attentamente la narrazione di A per 1 minuto e penserà a qualcos'altro e non ascolterà la storia di A per un altro minuto; B dovrà decidere da solo l'ordine di questi compiti di 1 minuto. Dopo aver completato la prima parte dell'esercizio, gli studenti a coppie

possono discutere la loro esperienza. Poi si scambiano i ruoli. Al termine dell'attività, l'esperto invita gli adolescenti a sedersi in cerchio e a condividere la loro esperienza: *Come ti sei sentito nel ruolo A? Come vi siete sentiti nel ruolo B? Qual è stata la parte difficile e quale quella facile? Cosa avete osservato?*

- L'esperto invita ogni alunno a dire tre affermazioni su di sé, di cui due vere e una falsa. Il compito del gruppo è indovinare quale frase è falsa. Gli adolescenti sono incoraggiati a mescolare bugie con fatti insoliti e veri su di sé per aumentare il livello di difficoltà. Dopo l'attività, lo specialista invita gli adolescenti a condividere la loro esperienza: *A cosa avete prestato attenzione mentre cercavate di indovinare la bugia? Qual è stata la parte difficile e quale quella facile? Cosa avete osservato?*
- L'esperto invita gli alunni a sedersi in cerchio e a giocare a "Il telefono senza nomi": il compito degli alunni è chiedere di parlare al telefono con un collega che corrisponde a una certa descrizione e senza usare il suo nome; devono aggiungere tutti i dettagli necessari affinché il rispettivo collega si riconosca nella descrizione e risponda al telefono. L'esperto inizia il gioco: *Vorrei parlare al telefono con una persona che...* Gli adolescenti sono incoraggiati a usare le informazioni che conoscono l'uno dell'altro dal gioco precedente, ma anche dalle loro interazioni quotidiane. La persona che si riconosce continua il gioco.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'esperto riassume la sessione e invita i ragazzi a riflettere e a condividere i loro pensieri e sentimenti sull'ascolto attivo, sottolineando l'importanza e i principi dell'ascolto attivo (non usiamo solo l'orecchio per l'ascolto attivo, ma anche gli occhi, la bocca, le mani, ecc.) Ogni allievo può scrivere un'idea su un post-it e incollarla su un foglio di lavagna a fogli mobili da tenere in un luogo visibile della classe. In alternativa, l'esperto può scrivere su un foglio di lavagna a fogli mobili le idee principali degli alunni e le conclusioni sull'ascolto attivo.
- L'esperto può invitare gli adolescenti a praticare l'ascolto attivo in modo consapevole nel corso della settimana successiva e a tenere traccia dei risultati di queste situazioni nei loro diari.

SESSIONE DI GRUPPO 12

Titolo/argomento:

- Dibattito - costruzione di argomentazioni e capacità di parlare in pubblico

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- imparare i principi dell'argomentazione;
- esercitarsi nell'argomentazione e nel parlare in pubblico;
- sviluppare il rispetto e la comprensione per le opinioni altrui.

Preparazione:

- Il dibattito è un metodo didattico efficace che favorisce l'apprendimento in modo autentico e situato: è autentico perché gli alunni sono responsabili della costruzione dei concetti e dei ragionamenti utilizzati nei loro discorsi; è situato perché l'alunno impara attraverso la partecipazione attiva in un contesto specifico: il contesto del dibattito. Il dibattito è genericamente un confronto regolamentato tra squadre, su argomenti controversi, realizzato attraverso lo scambio di argomentazioni e controargomentazioni di fronte a una giuria. Il dibattito promuove negli alunni gli aspetti e le competenze più nobili e civili dell'essere umano: il rispetto per le opinioni opposte alle proprie e per chi le esprime; l'appropriazione delle tecniche che portano al pensiero critico; la presentazione delle proprie posizioni in modo argomentato.
- Le regole sono un elemento essenziale del dibattito, in quanto determinano la funzione degli scambi, la durata di ogni intervento e la sequenza degli interventi in ogni dibattito,

garantendo un andamento lineare, progressivo e conclusivo, a differenza di alcuni scambi meno strutturati, come una discussione.

- Un elemento fondamentale del dibattito è l'argomentazione. Gli studenti devono applicare determinati schemi a cui il ragionamento deve conformarsi per trarre conclusioni coerenti con le premesse e collegare i loro discorsi a quelli dei membri della loro squadra per non contraddirli. Inoltre, devono adattarsi all'interlocutore e al pubblico selezionando gli argomenti più appropriati e adattarsi ai criteri con cui i giudici valutano i loro discorsi.
- Per ulteriore documentazione si possono utilizzare le seguenti risorse:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=1TSkkxu8on0>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=F84Y0jQwG0w>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=GJkF1OYncfw>

Risorse:

- regole del dibattito;
- carta da lettere, penne;
- accesso a libri, informazioni online ecc. (da utilizzare per la documentazione e le prove).

Attività principale:

- Questo specialista divide gli adolescenti in 3 gruppi: gruppo SI (che discute a favore della mozione), gruppo NO (che discute contro la mozione), gruppo MAYBE (la giuria). I gruppi si siederanno insieme, ciascuno in un'area designata della stanza (preferibilmente, le squadre avversarie si fronteggeranno e i giudici avranno una buona visuale laterale su entrambe le squadre). Sul pavimento sarà segnata un'area in cui i ragazzi si posizioneranno (fisicamente, staranno in piedi all'interno dell'area segnata). L'esperto spiegherà le regole (oppure si può preparare un foglio in anticipo):
 - Gli alunni (dei gruppi SI e NO) devono scegliere la propria squadra prima dell'annuncio della mozione o vengono distribuiti in gruppi indipendentemente dalla loro opinione personale sulla questione discussa.
 - Gli alunni (dei gruppi SI e NO) prendono la parola a turno, uno per squadra.
 - Ogni alunno esprime le sue brevi opinioni entro un breve lasso di tempo stabilito fin dall'inizio (1 minuto, per esempio).
 - Ogni alunno propone almeno un'argomentazione sull'argomento trattato.
 - Gli alunni possono intervenire più di una volta, purché l'intervento sia una risposta all'intervento della squadra avversaria o in seguito all'intervento della propria squadra.
 - Ogni squadra ha a disposizione alcuni minuti (5-6 minuti) prima del dibattito per preparare la propria linea argomentativa (in questo lasso di tempo può consultare libri, risorse internet, ecc.), ma completa le proprie argomentazioni anche in corso d'opera, dato il filo conduttore della discussione (non è consentito consultare risorse durante il dibattito vero e proprio).
 - L'ordine degli oratori all'interno della stessa squadra viene stabilito dalle squadre (in alternativa, gli alunni alzano la mano per chiedere la parola e l'esperto sceglie chi dovrà parlare).
 - Ogni oratore cerca, attraverso gli argomenti proposti, di convincere i giudici.
 - Il dibattito si conclude dopo che tutti gli studenti hanno proposto almeno un argomento o dopo un certo periodo di tempo.
 - La giuria analizza le principali argomentazioni presentate e decide quale squadra ha fornito argomentazioni più convincenti per essere dichiarata vincitrice del dibattito. La giuria deve motivare la propria scelta.
- Lo specialista presenta la mozione da discutere: una frase controversa a cui gli adolescenti possono riferirsi: *La musica pop/classica dovrebbe essere vietata agli adolescenti. Gli adolescenti dovrebbero avere accesso ai dispositivi elettronici solo a partire dai 18 anni. L'età minima per ottenere la patente di guida dovrebbe essere fissata a 12 anni.* Il gruppo SI sostiene la mozione così com'è, mentre il gruppo NO si oppone.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista riassume la sessione e invita gli adolescenti a riflettere e a condividere i loro pensieri e sentimenti sul dibattito, sottolineando l'importanza e i principi dell'argomentazione, dell'ascolto attivo degli oratori e dell'osservazione del pubblico,

dell'autoconsapevolezza e dell'autogestione mentre si parla. Ecco alcune domande guida che possono essere utilizzate: *A cosa avete prestato attenzione mentre parlavate/ascoltavate? Quali decisioni avete preso all'interno del gruppo per cambiare l'argomentazione o per mantenerla? Qual è stata la parte difficile e quale quella facile? Cosa avete osservato? Che cosa avete imparato? Cosa fareste in modo diverso?*

SESSIONE DI GRUPPO 13

Titolo/argomento:

- Empatia - teatro forum

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- migliorare i loro stili e le loro esperienze di apprendimento, le loro conoscenze e le loro abilità;
- essere più impegnati nello scambio di opinioni;
- sviluppare le capacità di comunicazione, cooperazione e gestione dei conflitti;
- sviluppare l'autonomia personale, la capacità di pianificare, di prendere decisioni e strategie.

Preparazione:

- L'arte teatrale è fortemente legata al lavoro sulle emozioni, agli interventi psicologici e alle neuroscienze (si veda l'esperienza di Jacob Levi Moreno, considerato il padre dello Psicodramma come forma di psicoterapia, che ha utilizzato tecniche teatrali nel suo lavoro con persone con problemi mentali ed emotivi; oppure l'esperienza e il lavoro di Giacomo Rizzolatti e dell'équipe del laboratorio di Neurofisiologia dell'Università di Parma: scoperta dei neuroni specchio, considerati alla base dell'interazione sociale e dell'empatia).
- La realizzazione di attività teatrali, come il gioco di ruolo, implica collaborazione, attenzione e sostegno reciproci, intuizione personale, consapevolezza di sé e della società.
- La tecnica drammaturgica presentata in questa sessione si ispira al teatro forum, in cui tutti i partecipanti possono diventare attori, registi e spettatori. La situazione stimolo può essere ispirata alle esperienze reali del gruppo o può essere fittizia.
- L'esperto presenta ai ragazzi l'argomento e gli obiettivi dell'incontro.

Risorse:

- computer portatile, videoproiettore, altoparlanti, connessione internet.

Attività principale:

- Lo specialista mostra agli adolescenti alcune foto di volti di persone (estratte da foto più grandi) senza alcun contesto e li invita a fare congetture su ciò che provano o pensano.
- In alternativa, si possono presentare brevi estratti video di film artistici, mentre gli adolescenti sono invitati a fare congetture su ciò che i personaggi provano o pensano in quella situazione.
- Dopo questa attività, l'esperto sottolinea l'importanza del contesto quando si fanno congetture e tiene una mini-lezione sull'empatia (se si ritiene opportuno, si può mostrare il seguente video sulla differenza tra empatia e simpatia: <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewngu369Jw>).
- In seguito, lo specialista descrive una potenziale situazione della vita di un adolescente (ad esempio, un adolescente che vuole andare a un concerto/festival musicale con i suoi amici e i suoi genitori si oppongono per paura dei rischi legati al consumo di alcol e droga in quel contesto. Una vittima di violenza domestica che diventa un bullo a scuola, ecc.) e chiede agli alunni di ricrearlo in un gioco di ruolo, come un progetto teatrale: ogni personaggio sarà interpretato da un alunno volontario. Gli altri alunni, che non sono stati distribuiti come personaggi, fungeranno da pubblico, ma potranno intervenire nel gioco quando invitati. Dopo che gli alunni hanno recitato le loro parti per la prima volta, l'esperto invita altri alunni a recitare le parti: *Come interpreteresti questo ruolo? Qualcuno vorrebbe interpretare questo ruolo in modo diverso?* Gli alunni ripetono il gioco di ruolo in modi diversi senza cambiare il filo della narrazione. Poi, l'esperto invita gli alunni a recitare le parti in modo tale

che l'intera situazione abbia un esito diverso da quello precedente: *Cosa pensate che i personaggi dovrebbero fare per ottenere un risultato diverso o per capirsi meglio? Chi vuole provare a fare il regista della commedia?* Gli alunni interpretano il ruolo seguendo le indicazioni di uno o più registi.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista riassume la sessione e invita gli adolescenti a discutere la loro esperienza nel gioco di ruolo, sottolineando l'importanza dell'empatia e dell'adozione di nuove prospettive nelle interazioni quotidiane e nelle relazioni umane in generale. Ecco alcune domande guida che possono essere utilizzate: *Cosa pensava/sentiva ciascun personaggio in quella situazione? Come sono cambiati i loro pensieri/sentimenti durante le diverse interpretazioni dei ruoli? Che cosa hanno apportato ai personaggi le nuove prospettive? Che cosa è stato difficile e che cosa è stato facile? Che cosa avete osservato? Quali conclusioni possiamo trarre? Che cosa si può applicare nella vita reale?*

GESTIONE DELLE RELAZIONI



SESSIONE DI GRUPPO 14

Titolo/argomento:

- Stimolare la conoscenza interpersonale - prima condizione per avviare le relazioni

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- migliorare le loro conoscenze sulla gestione delle relazioni;
- essere in grado di sintetizzare le informazioni sui propri compagni;
- essere in grado di riflettere sull'immagine/ reputazione che hanno nei loro gruppi sociali;
- sentirsi più curiosi di conoscere altre persone;
- sentirsi più sicuri nell'avviare relazioni.

Preparazione:

- Lo specialista si siede con gli adolescenti in cerchio e li saluta. Chiede loro di condividere eventuali nuove intuizioni o esperienze relative ai temi affrontati durante le sessioni di sensibilizzazione sociale: comunicazione non verbale, ascolto attivo, dibattito e argomentazione, empatia.
- In alternativa, l'esperto chiede a ciascun allievo, procedendo in senso orario, di mettere una mano sulla spalla della persona seduta accanto a lui/lei e completare la frase *Ho imparato che uno dei punti di forza del mio collega è...* Lo specialista indica che gli alunni possono fare riferimento alle attività svolte insieme durante le sessioni di gruppo o alle informazioni precedenti che hanno sui loro compagni di classe.
- L'esperto presenta agli adolescenti l'argomento e gli obiettivi della sessione.

Risorse:

- lavagna bianca/flipchart, pennarelli;
- carta da lettere;
- penne, matite, matite colorate, gomma, temperino, gomma, pennarelli.

Attività principale:

- Lo specialista scrive la parola "relazioni" sulla lavagna e chiede le parole pertinenti che gli adolescenti associano a questa parola. Guida la discussione su ciò che costruisce una buona relazione e su ciò che la distrugge.
- L'esperto divide il gruppo in coppie, incoraggiando preferibilmente gli adolescenti a lavorare con compagni che non conoscono bene o con cui hanno lavorato raramente insieme. I membri di ogni coppia si siedono insieme, uno di fronte all'altro. Ai ragazzi viene dato un po' di tempo per condividere informazioni l'uno sull'altro (5 minuti a testa, per esempio) - per aumentare la difficoltà, necessaria in un gruppo in cui i membri si conoscono molto bene, agli studenti può essere dato un certo argomento (per esempio, condividere informazioni sulla loro infanzia, condividere una situazione imbarazzante, condividere i ricordi del loro primo appuntamento romantico, ecc. Non è consentito prendere appunti. Dopo che entrambe le parti hanno condiviso le informazioni con il proprio partner, gli adolescenti si siedono in cerchio (i membri delle coppie si siedono l'uno accanto all'altro) e lo specialista chiede loro di presentarsi l'un l'altro, utilizzando le informazioni che hanno condiviso in precedenza, come se fossero l'altra persona (ad esempio, A presenterà le informazioni raccolte su B come se fosse B e inizierà: *Mi chiamo B e...*). Dopo questa attività, l'esperto invita gli adolescenti a condividere la loro esperienza sull'esercizio: *Come ti sei sentito quando il tuo collega ti ha presentato? Come ti sei sentito quando hai presentato il tuo collega?*
- In alternativa, l'esperto può dividere la classe in gruppi di 3 alunni. Il compito dei ragazzi è quello di trovare 3 cose che hanno in comune e 3 differenze (1 cosa che differenzia

ciascuno di loro dagli altri due). Gli adolescenti sono invitati a non fare riferimento a somiglianze e differenze fisiche e a fare riferimento piuttosto a tratti psicologici, valori morali e interessi. Per aumentare la difficoltà, gli studenti possono essere divisi in gruppi più grandi e ricevere un numero maggiore di punti in comune e differenze da trovare tra loro (ad esempio, 5 studenti, 5 punti in comune, 5 differenze). Dopo che i piccoli gruppi di lavoro hanno raggiunto il loro obiettivo, un rappresentante di ciascun gruppo di lavoro condivide con la classe l'elenco dei punti in comune e delle differenze.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista riassume la sessione e invita gli adolescenti a discutere la loro esperienza nelle attività, sottolineando l'importanza di condividere informazioni su di noi e di essere curiosi di ciò che gli altri condividono per costruire relazioni. Ecco alcune domande guida che possono essere utilizzate: *Avete scoperto cose nuove sui vostri colleghi? Come vi siete sentiti durante la discussione? Cosa avete pensato? Cosa è stato difficile e cosa è stato facile? Che cosa avete osservato? Cosa potete concludere da questa attività?*
- Per sottolineare l'idea di base della relazione, l'esperto può evidenziare e analizzare gli elementi di interazione e gli atteggiamenti emersi durante le presentazioni/discussioni (protezione, aiuto, valorizzazione, ecc.).
- Se lo ritiene opportuno, lo specialista può invitare i ragazzi a giocare nuovamente a "Il telefono senza nomi", utilizzando le nuove informazioni che gli adolescenti hanno raccolto l'uno sull'altro.
- Un possibile compito per la settimana successiva potrebbe essere quello di invitare gli adolescenti a essere curiosi nei confronti dei loro coetanei o dei membri della loro famiglia e a fare domande o ad avviare relazioni con persone che non conoscono molto bene (ad esempio, alunni più piccoli o più grandi, nuovi insegnanti, ecc.)

SESSIONE DI GRUPPO 15

Titolo/argomento:

- L'importanza dei valori nel mantenimento delle relazioni interpersonali

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- capire cosa sono i valori;
- essere in grado di riflettere sulla propria gerarchia di valori;
- si sentono motivati a non compromettere i propri valori per compiacere gli altri.

Preparazione:

- Lo specialista si siede con gli adolescenti in cerchio e li saluta. Chiede loro di condividere eventuali nuove intuizioni o esperienze relative alla curiosità verso gli altri e all'avvio di relazioni.
- In alternativa, l'esperto chiede a ciascun allievo, procedendo in senso orario, di mettere una mano sulla spalla della persona seduta accanto a lui/lei e completare la frase *Ho imparato che uno dei punti di forza del mio collega è...* Lo specialista indica che gli alunni possono fare riferimento alle attività svolte insieme durante le sessioni di gruppo o alle informazioni precedenti che hanno sui loro compagni di classe.
- L'esperto presenta agli adolescenti l'argomento e gli obiettivi della sessione.

Risorse:

- lavagna a fogli mobili/lavagna bianca, pennarelli;
- foglio di lavoro "La mia piramide di valori" (vedi allegato a pagina 84);
- carta da lettere;
- penne, matite, matite colorate, temperino, gomma;
- connessione internet, videoproiettore, computer portatile, altoparlanti.

Attività principale:

- L'esperto apre la discussione per definire cosa sono i valori e qual è la loro funzione, nonché i diversi valori necessari per costruire una buona relazione. I contributi degli

adolescenti vengono scritti sulla lavagna a fogli mobili. Se lo si ritiene opportuno, si può proiettare e discutere il seguente video: <https://www.youtube.com/watch?v=He9JqYX85qU>.

- L'esperto fornisce agli adolescenti il foglio di lavoro "La mia piramide di valori". I ragazzi devono completare sul foglio di lavoro almeno 6 valori, in ordine gerarchico, da molto importante (cima della piramide) a importante (fondo della piramide). Successivamente, l'esperto divide la classe in gruppi di 3 alunni e fornisce a ciascun gruppo un nuovo foglio di lavoro. Gli adolescenti devono discutere i loro valori personali all'interno del gruppo e identificare una nuova serie di 6 valori che definiscono l'intero gruppo. Una volta ultimati, li presentano (o solo i primi 3) alla classe e l'esperto li invita a condividere le loro esperienze sull'esercizio: *come vi siete sentiti durante la discussione? I valori personali del foglio di lavoro iniziale sono ben rappresentati nella gerarchia del gruppo di lavoro? Avete sentito di dover scendere a compromessi per raggiungere un terreno comune? Cosa è stato difficile e cosa è stato facile? Che cosa avete osservato? Cosa potete concludere da questa attività?*
- Lo specialista conduce la discussione sull'importanza dei valori comuni nel mantenimento delle relazioni, nonché sulla necessità di non compromettere i propri valori per evitare conflitti o per compiacere un'altra persona.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista analizza insieme alla classe i primi 3 valori di ogni gruppo di lavoro e seleziona quelli che tutti o la maggior parte dei gruppi hanno in comune, facilitando il gruppo a scegliere i primi 3 valori comuni dell'intera classe (in seguito possono essere stampati e appesi in classe).
- Un possibile compito per la settimana successiva può essere dato agli adolescenti per osservare come i loro valori dettano i loro comportamenti.

SESSIONE DI GRUPPO 16

Titolo/argomento:

- Gestione dei conflitti

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- imparare strategie per gestire i conflitti;
- essere in grado di gestire i conflitti;
- sentirsi motivati a cooperare per gestire i conflitti.

Preparazione:

- Lo specialista si siede con gli adolescenti in cerchio e li saluta. Chiede loro di condividere eventuali nuove intuizioni o esperienze relative al legame tra valori e comportamenti.
- In alternativa, l'esperto chiede a ciascun allievo, procedendo in senso orario, di mettere una mano sulla spalla della persona seduta accanto a lui/lei e completare la frase *Ho imparato che uno dei punti di forza del mio collega è...* Lo specialista indica che gli alunni possono fare riferimento alle attività svolte insieme durante le sessioni di gruppo o alle informazioni precedenti che hanno sui loro compagni di classe.
- L'esperto presenta agli adolescenti l'argomento e gli obiettivi della sessione.

Risorse:

- lavagna a fogli mobili/lavagna bianca, pennarelli;
- elenchi con situazioni/ scenari (vedi allegati a pagina 121-122);
- carta da lettere;
- penne, matite, matite colorate, temperino, gomma.

Attività principale:

- Lo specialista apre la discussione per definire che cos'è il conflitto e quali rischi e valori apporta a una relazione. I contributi degli adolescenti vengono scritti sulla lavagna a fogli mobili e riassunti.
- L'esperto presenta agli alunni diverse situazioni, invitandoli a riflettere e a scrivere le emozioni che queste situazioni possono scatenare. Guida la discussione per confrontare le

risposte ed evidenziare la tensione che il conflitto porta in una relazione, ma anche per sottolineare il fatto che i conflitti hanno il potenziale di riorganizzare l'ordine di una relazione.

- L'esperto divide la classe in gruppi di 3 alunni e fornisce loro degli scenari di conflitto. Gli alunni devono collaborare per capire come affrontare il problema descritto nello scenario. Possono scrivere le loro idee su un foglio di carta e un membro di ciascun gruppo di lavoro le presenta alla classe. L'esperto conduce la discussione per riassumere le strategie di gestione dei conflitti e per sottolineare che nessuna di queste strategie si adatta a tutti i tipi di conflitto e che le particolarità di ogni situazione devono essere prese in considerazione quando si decide come procedere.
- L'esperto presenta agli alunni una tecnica di feedback in tre fasi, che può aiutare a ridurre la tensione emotiva e a prevenire l'escalation dei conflitti, impostando al contempo un modo sano di cercare soluzioni. Ognuna delle tre fasi si riferisce a una determinata componente (comportamenti, pensieri, emozioni) e consiste in una frase che deve essere completata con le specifiche di ogni situazione:
 - Vedo.../ sento... (indizio comportamentale);
 - Immagino... (indizio cognitivo);
 - Mi sento... (indizio emotivo).

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'esperto riassume la sessione e invita gli studenti a monitorare il modo in cui di solito gestiscono i conflitti e a mettere in atto altre nuove strategie apprese.
- Un compito potenziale che può essere assegnato per la settimana successiva è che gli studenti applichino la tecnica del feedback in 3 fasi e osservino gli effetti.

Situazioni che possono scatenare emozioni diverse nelle discussioni

Scenario 1:

Avete chiesto a un amico di prestarvi il suo portatile per realizzare un progetto, ma ora sembra essersi bloccato.

Scenario 2:

Avete un cellulare nuovo di zecca e un vostro amico vi chiede se può usarlo per scattare foto.

Scenario 3:

Il vostro amico sembra molto ferito da un commento di un altro alunno. Sta piangendo.

Scenario 4:

L'insegnante vi chiede di risolvere un problema di matematica molto difficile alla lavagna.

Scenario 5:

Tua madre ti ha detto di prepararti perché ti accompagnerà al centro commerciale per vedere i tuoi amici.

Scenario 6:

I vostri genitori vi sorprendono con un regalo che desideravate davvero per il vostro compleanno.

Scenario 7:

Avete dato il vostro cellulare nuovo di zecca a un amico per vederlo, ma gli è caduto per errore.

SCENARI DI CONFLITTO PER LE DISCUSSIONI

Scenario 1:

Il vostro migliore amico passa metà del tempo in cui siete insieme a mandare messaggi ad altri amici. Pensate di mandare un messaggio alla vostra amica dicendo: "METTI GIÙ IL TELEFONO E STAI CON ME!", ma forse c'è una soluzione migliore. Che cos'è?

Scenario 2:

I vostri amici sono fantastici da soli. Ma quando si riuniscono, sono dei predoni cafoni. Ti dà molto fastidio quando prendono in giro le persone con disabilità. Come si può affrontare questo problema senza essere condannati a morte?

Scenario 3:

Uno dei vostri amici mastica sempre con la bocca aperta. È disgustoso: tutti quei bocconi di cibo masticati, viscidati e vermi (ve l'avevo detto che era disgustoso). Come potete affrontare questo argomento delicato con il vostro amico?

Scenario 4:

Un amico ha postato sui social media una foto di voi che sbavavate nel sonno. Siete arrabbiati e umiliati. Pensate a un modo scortese di rispondere e a un modo educato. Qual è il migliore e perché?

Scenario 5:

Il vostro amico è cronicamente in ritardo e fa sempre spallucce con scuse banali. Potreste dargli un po' della sua stessa medicina dandogli buca, ma questo non fa altro che portare altra maleducazione nel mondo. Qual è il modo migliore per risolvere la questione?

Scenario 6:

La vostra amica si invita sempre a casa vostra e poi non se ne va mai. A parte gridare "MISSILE IN ARRIVO!" e chiudere le porte dopo che si è tuffata dalla finestra, quale sarebbe un modo educato di affrontare la cosa?

Scenario 7:

Un amico vi inonda di centinaia di messaggi indesiderati al giorno. Pensate a un modo scortese e a uno educato di rispondere. Quale pensate che funzionerebbe meglio e perché?

Scenario 8:

La vostra amica ha rinunciato ad andare al cinema con voi dicendo di essere malata. Più tardi scoprite che è uscita con un altro. Invece di vendicarvi facendole venire il morbillo, come potreste gestire la situazione con gentilezza?

SESSIONE DI GRUPPO 17**Titolo/argomento:**

- Gestione dei conflitti e supporto interpersonale

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- comprendere gli aspetti negativi e positivi delle relazioni;
- imparare che tutte le emozioni sono valide, ma non tutte le reazioni lo sono;
- essere in grado di assistere gli altri nella gestione di situazioni difficili.

Preparazione:

- Lo specialista si siede con gli adolescenti in cerchio e li saluta. Chiede loro di condividere eventuali nuove intuizioni o esperienze relative alla gestione dei conflitti.
- In alternativa, l'esperto chiede a ciascun allievo, procedendo in senso orario, di mettere una mano sulla spalla della persona seduta accanto a lui/lei e completare la frase *Ho imparato che uno dei punti di forza del mio collega è...* Lo specialista indica che gli alunni possono fare riferimento alle attività svolte insieme durante le sessioni di gruppo o alle informazioni precedenti che hanno sui loro compagni di classe.
- L'esperto presenta agli adolescenti l'argomento e gli obiettivi della sessione.

Risorse:

- elenchi con situazioni per il gioco di ruolo (vedi allegato a pagina 124);
- carta da lettere;
- penne, matite, matite colorate, temperino, gomma, pennarelli.

Attività principale:

- L'esperto divide il gruppo in coppie e chiede ai ragazzi di scrivere un elenco delle cose negative/di ciò che non piace in una relazione e un elenco delle cose positive/di ciò che è bello in una relazione. L'esperto spiega che le relazioni hanno momenti positivi e momenti difficili.
- L'esperto divide la classe in gruppi di 5 alunni e li invita a giocare al gioco "Pensa fuori dagli schemi". Ogni gruppo riceve una situazione che deve essere interpretata: uno dei membri del gruppo è quello che si trova ad affrontare la situazione descritta, mentre gli altri assumono il ruolo di supporto, di "pensare fuori dagli schemi" e di aiutare il compagno, non solo con idee, ma con un supporto concreto nel gioco di ruolo. Gli alunni devono collaborare per capire come affrontare il problema. Possono scrivere le loro idee su un foglio di carta e poi fare un gioco di ruolo dell'intera situazione (compresa la soluzione) davanti alla classe.
- Lo specialista facilita le discussioni sulle soluzioni condivise e incoraggia l'espressione di opinioni, sentimenti e pensieri relativi al gioco di ruolo, indicando anche modi sani per convalidare le emozioni e offrire sostegno.
- L'esperto ricorda agli allievi la tecnica del feedback in 3 fasi della sessione precedente, sottolineando il fatto che può essere utilizzata anche per offrire feedback positivi, non solo negativi.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista riassume la sessione e sottolinea che tutte le emozioni sono valide e accettabili, mentre non tutte le reazioni sono accettabili. Lo sfogo di emozioni intense è salutare se fatto in modo appropriato e se non ferisce altre persone. Non è accettabile urlare contro gli altri, ma gli adolescenti devono trasmettere le loro emozioni in modo da risolvere i problemi invece di crearne altri.
- Un compito potenziale che potrebbe essere assegnato per la settimana successiva è che gli alunni convalidino le emozioni di altre persone in determinati contesti.

SITUAZIONI PER IL GIOCO DI RUOLOScenario 1:

Su un autobus, un ragazzo più grande vi chiede di cambiare posto con il suo amico, in modo che possano sedersi insieme. Siete arrivati prima per avere

Scenario 2:

Il vostro amico non vuole uscire con voi e sembra avere nuovi amici e vi lascia soli.

Scenario 3:

Un amico ha ferito i vostri sentimenti condividendo i vostri segreti privati con un altro amico.

Scenario 4:

Siete al ristorante con i vostri amici e avete dimenticato di portare con voi dei soldi. Avete molta fame.

Scenario 5:

Il vostro amico ha perso il cellulare e altri ragazzi dicono che l'avete preso voi, anche se non è vero. Questi ragazzi insistono sul fatto che sei tu ad averlo preso.

Scenario 6:

Tua madre dice che non puoi incontrare i tuoi amici questo fine settimana.

Sessione finale

SESSIONE DI GRUPPO 18

Titolo/argomento:

- Autovalutazione dei progressi e lezioni apprese

Obiettivi terapeutici/risultati attesi Partecipando a questa attività, gli adolescenti potranno:

- imparare a valutare e riassumere le proprie esperienze di apprendimento;
- essere in grado di riflettere e riconoscere i propri progressi;
- sentirsi motivati a svilupparsi e a crescere ulteriormente.

Preparazione:

- Lo specialista annuncia al gruppo che questa è la sessione finale e il suo scopo è quello di auto-riflettere sui progressi e trarre conclusioni sulle lezioni apprese.

Risorse:

- foglio di lavoro (vedi allegato a pagina 126);
- carta da lettere, penne, matite, matite colorate, pennarelli.

Attività principale:

- *La scala/termometro dei progressi.* Agli alunni viene chiesto di ricordare il momento in cui hanno iniziato le sessioni di gruppo e il loro livello di competenza sull'intelligenza emotiva in quel momento e come sono progrediti partecipando alle sessioni di gruppo e il loro attuale livello di conoscenza e abilità riguardo alle componenti dell'intelligenza emotiva. Lo specialista chiede loro di esprimere le loro riflessioni utilizzando il loro corpo in piedi, come se il loro corpo fosse un termometro o una scala verticale, e di indicare con le mani il loro livello di conoscenza e abilità passato e poi quello attuale.
- In seguito, l'esperto chiede agli studenti di scrivere sul foglio di lavoro le impressioni e i sentimenti relativi a ciò che hanno imparato e sperimentato e le idee su come intendono utilizzare il loro attuale livello di conoscenza e abilità. L'esperto deve incoraggiare gli studenti a delineare obiettivi di apprendimento/sviluppo per se stessi.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- *Lo zaino per la vita.* Alla fine della sessione, lo specialista invita gli alunni a immaginare che al centro della stanza ci sia uno zaino che ognuno di loro porterà con sé durante il proprio viaggio nella vita e ognuno di loro potrebbe metterci dentro una cosa importante che desidera ricordare e continuare ad applicare dalle sessioni di gruppo sull'intelligenza emotiva.
- Come continuazione della riflessione sui progressi e sulle cose che hanno imparato, gli alunni potrebbero essere istruiti a:
 - progettare un poster individuale o di gruppo con le regole o le cose che dovrebbero continuare a fare per mantenere la consapevolezza di sé e della società e per gestire le proprie emozioni e le proprie relazioni;
 - creare una pagina di diario (possono usare disegni, simboli, parole, adesivi ecc.) per ricordare le cose che hanno imparato e le abilità che hanno sviluppato;
 - fare un collage di foto con emozioni difficili e potenziali idee su come affrontarle in modo sano e funzionale.

 COSA HO IMPARATO?	 COME SONO CRESCIUTO?
 COSA MI È PIACIUTO?	 COSA CAMBIEREI?
 COSA DEVO APPLICARE?	 COSA INTENDO FARE DOPO?