

CONOSCERE E DIFFONDERE LE LIFE SKILLS IN CLASSE



Manuale contenente attività per la promozione di competenze e abilità personali/sociali.



AUTOCONSAPEVOLEZZA: «Come mi vedo?»

Attività: completare il “COME MI VEDO”. Poi chiedere di raccontare agli altri il loro lavoro.

COME MI VEDO?

Una qualità che mi riconosco	Un mio punto debole
Una qualità che mi riconoscono gli altri	Una mia caratteristica che vorrei migliorare



GESTIONE DELLE EMOZIONI

«Reazioni – Emozioni»

- tu hai scritto un messaggio alla ragazza/o che ti piace.
- lei/lui non ha fatto nessun commento.
- hai saputo da un amico che lo ha raccontato in giro.

- i miei genitori non vogliono iscrivermi al corso di calcio che gli ho chiesto
- la prof mi ha detto che sono portato/a per quell'attività.
- i miei genitori dicono che non vogliono spendere soldi perché poi cambierò idea.

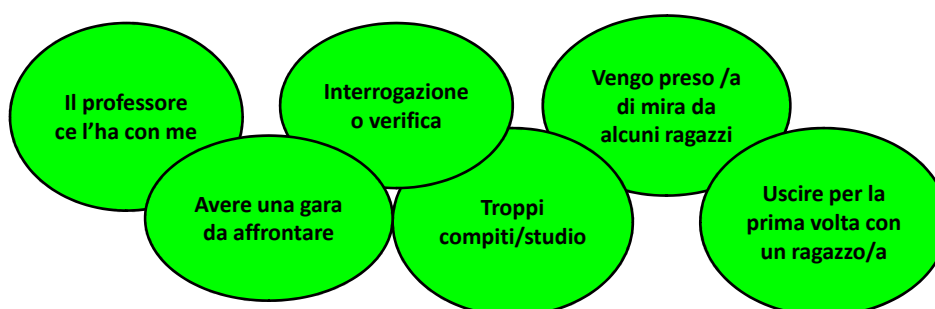
Proporre situazioni varie e riflettere su sentimenti, emozioni suscitate e su modalità d'azione/reazione in caso di coinvolgimento in prima persona.

Riflessione finale con tutta la classe: *stesse emozioni provocano diversi comportamenti: modo di reagire e modularle cambia in base alla persona e alla situazione.*



GESTIONE DELLO STRESS

«No stress»



Come mi comporto di fronte a quella particolare situazione di stress/ansia?

- ☐ Mi metto a
- ☐ Mi manca ...
- ☐ Mi chiudo in me stesso/a
- ☐ Vorrei sfogarmi con un urlo
- ☐ Vorrei spaccare qualcosa
- ☐ altro (.....)



Che cosa potrei fare invece di come mi comporto realmente per saper gestire meglio il mio stress?

- ☐ Opzione 1
- ☐ Opzione 2
- ☐ Opzione 3



COMUNICAZIONE EFFICACE

«Brainstorming»

Attività: Riflettere con i ragazzi su quali idee hanno della comunicazione efficace e quali sono le modalità che mettono in atto

Riflessione finale: Il conduttore rilegge idee emerse e porta i ragazzi a riflettere su cosa significhi comunicare efficacemente, riflettendo su: *farsi capire, esprimersi in modo coerente e saper ascoltare*



CAPACITA' DI

RELAZIONI INTERPERSONALI

«Farsi degli amici»

Attività: I ragazzi camminano per la classe e allo stop si fermano a parlare con la prima persona che incontrano e discutono su un argomento stimolo per circa 2 minuti. Più ripetizioni.

Terminata l'attività ogni ragazzo scrive su un post-it una difficoltà incontrata e una scoperta fatta durante l'attività

Riflessione finale: Il conduttore legge poi in plenaria alcuni post-it di entrambi i cartelloni e *cerca di stimolare un feedback da parte dei ragazzi.*



EMPATIA

Sviluppare empatia

Attività: Proporre ai ragazzi alcune immagini o situazioni stimolo con cui provare ad assumere i «panni dell'altro» e ragionare su ciò che un'altra persona potrebbe sentire e provare.

Riflessione finale: Riflettere sulle difficoltà incontrate nel mettersi nei panni dell'altro



ESEMPI SITUAZIONI STIMOLO

1. l'insegnante entra in classe e annuncia: "oggi verifica a sorpresa";
2. un mio caro amico mi confessa che i suoi genitori si stanno separando e lui non accetta la situazione. Conta molto su di me...



PENSIERO CRITICO

Scelgo di dire no!

Resistere alla pressione dei pari

Attività: immaginare e mettere in scena alcuni episodi in cui potrebbe essere difficile rifiutare una proposta sbagliata

Riflessione :

Come ci si sente a dire no?

E' difficile? Perché?

Come hanno reagito gli altri?

Che conseguenze ha avuto quel rifiuto?



PENSIERO CREATIVO

Attività da integrare nella didattica

Attività: Proporre storie con finale aperto

Attività: Fornire immagini che permettano ai ragazzi di interpretare o inventare storie

Attività: Lasciargli creare un gioco, a partire dalla definizione di regole concordate e condivise



PROBLEM SOLVING

Analisi di un articolo di giornale

Attività: Utilizzo di articoli di giornale in cui si affronta una particolare problematica, per stimolare problem solving

Domande stimolo:

- Qual è il problema?
- Quali le possibili cause?
- Quali gli effetti negativi? Quali quelli positivi?
- Cosa potrebbe peggiorare il problema? Cosa lo potrebbe migliorare?
- Cosa potrebbe succedere se non si prova a risolverlo?



DECISION MAKING

«Cosa faccio?»

Attività: Sono fuori il sabato sera. I miei amici propongono di andare a ballare in discoteca, ma i miei genitori non vogliono. Cosa decido di fare?

Riflessione: Fornire i ragazzi della “**Scheda dei 3 passi**”, affinché in ogni momento in cui si trovino a dover prendere una decisione possano usufruirne per decidere al meglio.



Scheda dei 3 passi



Primo passo	Identificare la decisione che deve essere presa (quale è e cosa devi decidere.)
Secondo passo	Considerare le possibili alternative, pensa alle differenti cose che potresti decidere di fare e alle conseguenze dello scegliere ogni alternativa; raccogli ogni info aggiuntiva che ti serve (se stai cercando di risolvere un problema, pensa a quante più soluzioni possibili.)
Terzo passo	Scegliere la migliore alternativa e mettere in atto le azioni necessarie. Assicurarsi di perseguire la propria decisione

