



CENTRO NAZIONALE OPERE SALESIANE
FORMAZIONE AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE
Federazione CNOS-FAP

L'orientamento nel CFP

2 - Guida per l'accompagnamento *in itinere*

A cura del

CNOS-FAP PIEMONTE

*Il presente volume non è commerciabile
ed è destinato ad uso
esclusivamente interno
alla Federazione CNOS-FAP*

SOMMARIO

PRESENTAZIONE	5
Prima parte	
L'ACCOMPAGNAMENTO <i>IN ITINERE</i> NEL CFP: ASPETTI INTRODUTTIVI	7
Seconda parte	
PRIMA UNITÀ: “CONOSCERE SE STESSI E GLI ALTRI”	19
Terza parte	
SECONDA UNITÀ: “MOTIVARE ALLO STUDIO”	47
Quarta parte	
TERZA UNITÀ: “CRESCERE INSIEME”	81
Quinta parte	
QUARTA UNITÀ: “INTERESSI E PROFESSIONI”	123
Sesta parte	
QUINTA UNITÀ: “FRONTEGGIARE LE DIFFICOLTÀ”	165
Settima parte	
SESTA UNITÀ: “VERIFICARE IL CAMMINO E PROGETTARE”	199
CONCLUSIONE	223
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	225
INDICE	227

PRESENTAZIONE

L'accompagnamento *in itinere* non può prescindere dall'accompagnamento iniziale¹, volto ad accogliere gli allievi al loro ingresso al Centro di Formazione Professionale (CFP). La presente guida, pertanto, si pone in stretta continuità con il manuale relativo all'accoglienza, già pubblicato in questa collana.

Nelle pagine che seguono, sono proposti strumenti ed attività da utilizzare nel I e nel II anno del percorso formativo, come logica conseguenza delle attività realizzate nel percorso dell'accoglienza.

Si tratta principalmente di schede, presentate come allegati alle singole parti del volume, che supportano il lavoro dell'operatore e che sono consegnate al soggetto coinvolto nell'attività orientativa, raccolte in un *dossier* che lo accompagnerà in un eventuale percorso formativo successivo.

Nella presentazione di ogni scheda, sono indicate le finalità, il materiale occorrente, i tempi, le modalità di realizzazione e i possibili approfondimenti di ciascuna delle attività proposte.

La presente pubblicazione riflette il lavoro realizzato da un gruppo di lavoro del CNOS-FAP Regione Piemonte formato dai referenti per l'orientamento dei Centri di formazione professionale e della Delegazione regionale:

Cristina Ballario	CFP Fossano (CN)
Tarcisio Borrello	CFP Colle Don Bosco (AT)
Severino Candelo	CFP Colle Don Bosco (AT)
Roberto Cavaglià	Delegazione regionale
Chiara Cisero	CFP Torino-Valdocco
Lucia Coppola	CFP Torino-Rebaudengo
Cassandro Dolfi	CFP S. Benigno Canavese (TO)
Fabrizio Gonella	CFP Bra (CN)
Mauro Grignola	CFP Vercelli
Salvatore Lanza	CFP Torino-Valdocco
Guido Lanzoni	CFP Vigliano Biellese (BI)
Teresa Traverso	CFP Alessandria
Daniela Zoccali	Delegazione regionale

Un sentito ringraziamento va al prof. Dario Nicoli quale principale ispiratore e validatore del progetto, a Sara Spata che, nell'ambito della sua esperienza di tirocinio formativo presso la delegazione regionale, ha partecipato attivamente alla prima elaborazione e stesura del presente manuale e a Daniela Antonietti e Luisa Nardella della Sede Nazionale del CNOS-FAP per l'attenta e puntuale revisione del testo.

¹ Nella presente collana, è pubblicato anche il volume "*L'orientamento nel CFP. 1 - Guida per l'accoglienza*".

L'ACCOMPAGNAMENTO *IN ITINERE* NEL CFP: ASPETTI INTRODUTTIVI

1. INTRODUZIONE

Questa prima parte è dedicata alla presentazione generale del modulo dell'orientamento *in itinere*¹.

Dopo aver dato una definizione di orientamento *in itinere*, elenchiamo le unità proposte per la sua realizzazione, indichiamo le finalità e gli obiettivi da perseguire nello svolgimento del modulo, presentiamo gli strumenti di cui l'operatore può avvalersi per svolgere ciascuna unità e forniamo indicazioni sulle risorse necessarie alla realizzazione del modulo. Particolare attenzione sarà prestata alla descrizione del ruolo e dell'attività dell'operatore, in considerazione dell'importanza della sua figura durante l'intero processo di accompagnamento *in itinere*.

2. UNA DEFINIZIONE DI ORIENTAMENTO *IN ITINERE*

Nel sistema preventivo di Don Bosco, l'accompagnamento si basa sull'amorevolezza, che è una capacità di amare caratterizzata da tratti di attenzione alla persona, rispetto e delicatezza. Per questo è necessario *stare con i giovani* e vivere con loro esperienze di crescita, offrendo così una costante presenza educativa. È altrettanto importante *cercare insieme*, intervenendo per la chiarificazione e la verifica dei problemi, il consiglio e l'aiuto nelle difficoltà, affinché il ragazzo compia personalmente le scelte e se ne assuma la responsabilità.

Coerentemente con tale visione salesiana, De Pieri definisce l'accompagnamento come “un aiuto temporaneo e sistematico che un adulto significativo e preparato svolge a favore della maturazione dei soggetti in età evolutiva nell'educazione in genere e in particolare nella costruzione di un personale progetto di vita. L'accompagnamento lega le persone tra di loro: l'adulto significativo e responsabile in grado di ‘prendersi cura’ e l'allievo che ha bisogno di sentirsi sostenuto, incoraggiato e orientato per compiere il proprio cammino di crescita” (De Pieri, 2000).

L'accompagnamento *in itinere* nel CFP si può realizzare a livello individuale o

¹ In questo volume, i termini “orientamento *in itinere*” e “accompagnamento *in itinere*” sono usati come sinonimi.

in gruppo, con scopi ed obiettivi comuni. In entrambi i casi, le attività di orientamento e accoglienza, articolate in diverse unità, sono svolte dal *tutor* orientatore (o docente referente per l'orientamento) in armonia con il gruppo dei formatori.

In questo lavoro, si propone di realizzare l'orientamento *in itinere* attraverso lo svolgimento delle seguenti unità:

- a) unità 1: “Conoscere se stessi e gli altri”;
- b) unità 2: “Motivare allo studio”;
- c) unità 3: “Crescere insieme”;
- d) unità 4: “Interessi e professioni”;
- e) unità 5: “Fronteggiare le difficoltà”;
- f) unità 6: “Verificare il cammino e progettare”.

3. FINALITÀ

Le attività di orientamento ed accoglienza *in itinere* sono finalizzate a:

- a) avviare la conquista dell'identità personale attraverso il superamento progressivo di precedenti identificazioni;
- b) supportare il singolo in merito alle decisioni da prendere ed alla scelta dei comportamenti più coerenti rispetto all'elaborazione di un adeguato progetto di vita professionale e personale;
- c) educare il ragazzo al cambiamento ed alle transizioni, orientandolo non ad un mestiere ma alla definizione di una sua identità attraverso “il valutare stili di vita, modelli di consumo, valori attitudini ed interessi; individuare il campo di conoscenza al quale appassionarsi per aggiornarsi e cambiare più facilmente; comporre un progetto di vita e di lavoro; individuare ed adottare comportamenti necessari per realizzarlo e modificarlo”(Rapporto ISFOL, 1985);
- d) stimolare al miglioramento, facendo acquisire consapevolezza delle difficoltà personali e delle capacità di pianificazione del compito di sviluppo di ogni ragazzo;
- e) in un percorso collettivo, a far sì che i singoli, condividendo lo stesso progetto/percorso, costituiscano gradatamente un vero e proprio gruppo in formazione, con scopi ed obiettivi comuni di tipo cognitivo, professionale e relazionale/affettivo.

4. OBIETTIVI

L'orientamento/accolgenza *in itinere* si propone di permettere al ragazzo:

- 1) di effettuare un confronto costante con il suo concetto di vita sociale e lavorativa;
- 2) di rafforzare le scelte e le decisioni prese durante la fase dell'accoglienza, con la stesura del progetto personale e del patto formativo;

- 3) di avere un aiuto nell'individuazione delle competenze affini alle scelte operate;
- 4) di essere facilitato nel processo di apprendimento;
- 5) di acquisire strumenti per operare scelte consapevoli attraverso una maggiore conoscenza di sé ed una riflessione sul proprio senso di autonomia, fiducia e responsabilità;
- 6) di dotarsi di un adeguato metodo di studio e di lavoro concentrandosi sugli aspetti motivazionali sottostanti ad atteggiamenti e comportamenti;
- 7) di acquisire capacità di confronto e collaborazione all'interno del gruppo, per aiutarsi reciprocamente ad affrontare le scelte formativo-professionali;
- 8) di essere consapevole dei propri valori ed interessi personali e professionali;
- 9) di acquisire strumenti per fronteggiare i cambiamenti e le difficoltà;
- 10) di acquisire conoscenze e capacità necessarie a progettare il proprio futuro;
- 11) di raggiungere un soddisfacente grado di autonomia in ogni situazione.

5. STRUMENTI

Nell'orientamento *in itinere* ci si avvale dei seguenti strumenti.

- 1) Unità 1 - "Conoscere se stessi e gli altri":
 - a) scheda "La mia autobiografia";
 - b) test "Il sé fisico";
 - c) scheda "Le mie capacità";
 - d) scheda "I miei valori";
 - e) attività "Tutti i lavori sono uguali?";
 - f) attività "I valori nel lavoro";
 - g) scheda "L'autostima";
 - h) scheda "Il mio ritratto";
 - i) attività "I ciechi a spasso".

- 2) Unità 2 - "Motivare allo studio":
 - a) esercitazione "Cartoline e oggetti";
 - b) esercitazione "Storie imbroglione";
 - c) traccia "Alcune informazioni sui diversi tipi di intelligenza";
 - d) questionario "Come gestisci i tuoi impulsi?";
 - e) questionario "Creativo o logico?";
 - f) esercitazione "Energie";
 - g) esercitazione "Toccare l'energia";
 - h) esercitazione "Auto osservazione";
 - i) scheda "La classifica delle mie difficoltà nello studio";
 - j) questionario "Come sei abituato a studiare?";
 - k) traccia "La tecnica S Q 2L 3R";
 - l) scheda "Motivarsi".

- 3) Unità 3 - Crescere insieme”:
- a) esercitazione “Frase assassine”;
 - b) esercitazione “Ascolto attento”;
 - c) esercitazione “Il mio *goal* settimanale”;
 - d) scheda “Il cinqualogo”;
 - e) esercitazione “La NASA”;
 - f) esercitazione “Sciogliere i nodi”;
 - g) esercitazione “Aeroplani di carta”;
 - h) esercitazione “I miei candidati”;
 - i) questionario “Sociogramma”;
 - j) scheda “In questo gruppo, io...”;
 - k) questionario di revisione;
 - l) scheda di valutazione;
 - m) scheda di valutazione;
 - n) schede “Il nostro ambiente di lavoro”.
- 4) Unità 4 - “Interessi e professioni”:
- a) esercitazione “Le figure professionali”;
 - b) esercitazione “Il problema dell’imprenditore”;
 - c) esercitazione “Mettere ordine alle idee”;
 - d) esercitazione “Il *detective* dei mestieri”;
 - e) scheda “Mi piace...”;
 - f) scheda “Interessi passeggeri e interessi duraturi”
 - g) scheda “Immaginando il futuro”;
 - h) scheda “Identità professionale”;
 - i) scheda “I+C=A”;
 - j) scheda “Doti di personalità e professioni”;
 - k) scheda “Cosa conta di più?”;
 - l) scheda “Matteo e il computer”;
 - m) questionario “Motivazioni professionali”.
- 5) Unità 5 - “Fronteggiare le difficoltà”:
- a) scheda “Ahi!! Ahi!! Ahi!!”;
 - b) scheda “Nello studio io...”;
 - c) esercitazione “S.O.S. Successo sullo stress”;
 - d) scheda “Vincere lo stress”;
 - e) questionario “Cosa ostacola le tue scelte?”;
 - f) esercitazione “Paure nel cestino”;
 - g) esercitazione “Cosa fareste al posto loro?”;
 - h) esercitazione “Telefono amico”;
 - i) esercitazione “Incidenti di percorso”.

- 6) Unità 6 - “Verificare il cammino e progettare”:
- a) scheda “I miei obiettivi”;
 - b) scheda “Il mio piano d’azione”;
 - c) scheda “In sintesi penso che...”;
 - d) scheda “Valutazione del percorso”;
 - e) esercitazione “Prendere una decisione”.

All’inizio e al termine di ciascuna unità, si potranno utilizzare i seguenti strumenti (che riportiamo in coda a questa prima parte):

- a) scheda “Giornale di bordo”;
- b) scheda “Monitoraggio dell’accompagnamento *in itinere*”.

6. RISORSE

Il momento dell’orientamento/accoglienza *in itinere* è condotto dal *tutor* orientatore e dai formatori e coinvolge l’intera *équipe* di orientamento.

Le attività, che complessivamente impegnano operatori ed allievi per circa 40 ore, si svolgono prevalentemente in aula o nell’ambiente destinato al *counselling*, in azienda e presso i punti Informagiovani.

È comunque importante condurre le attività di accompagnamento in un clima di gruppo amichevole, basato sulla socializzazione avviata nella fase di accoglienza. Si suggerisce quindi un’organizzazione dello spazio-classe congeniale allo scambio, che costituisce elemento portante dell’intervento orientativo proposto (ad es. sistemare i banchi in cerchio per favorire la comunicazione faccia a faccia, usare ambienti alternativi all’aula, personalizzare l’aula con i lavori prodotti dagli allievi, ecc.).

7. RUOLO E ATTIVITÀ DELL’OPERATORE

Nell’orientamento *in itinere*, l’azione del *tutor* orientatore è completamente centrata sullo sviluppo dell’attività di rinforzo, aiuto e accompagnamento del giovane, per facilitare il processo di apprendimento ed il rafforzamento delle scelte e delle decisioni prese nella stesura del progetto personale e del patto formativo, in modo da poter condividere la compilazione del libretto formativo.

Il *tutor* orientatore, inoltre, interviene sul singolo e sul gruppo fornendo un aiuto nell’individuazione delle competenze affini alle scelte operate; si occupa dell’organizzazione, del monitoraggio e della valutazione, delle varie esperienze formative e lavorative, favorendo il riconoscimento e la possibile soluzione dei problemi incontrati e mirando sempre ad accrescere nel giovane un soddisfacente grado di autonomia in ogni situazione. È prestata particolare attenzione a tutti gli aspetti legati al concetto di autostima in termini di stimolo al miglioramento, af-

finché il ragazzo acquisti consapevolezza delle sue difficoltà e delle capacità di pianificazione del suo compito di sviluppo.

Più in generale, la motivazione che può guidare gli orientatori e i formatori durante il cammino dell'accompagnamento è la seguente: si accompagna per avviare la conquista dell'identità personale, attraverso il superamento progressivo di precedenti identificazioni (imitazioni di modelli significativi). Proprio gli accompagnatori educano, sostengono la persona nella sua crescita e rappresentano un riferimento fondante, all'inizio necessario ma da abbandonare mano a mano che si perviene alla conquista della propria identità personale. Nell'accompagnamento pertanto sono importanti delle figure significative di riferimento, dei modelli credibili, la testimonianza di educatori autentici e la presenza di una comunità educativa di sostegno e di riferimento.

Durante il percorso formativo, *tutor* (orientativo ed eventualmente aziendale) e formatori hanno il compito di sostenere l'individuo, ma anche di avere cura, soprattutto nel caso di inserimenti dovuti a processi di "passerella", che i singoli, condividendo lo stesso progetto/percorso, costituiscano gradatamente un vero e proprio gruppo in formazione, con scopi ed obiettivi comuni di tipo cognitivo, professionale e relazionale/affettivo. Un gruppo "reale" e ben orientato rappresenta, infatti, una fondamentale risorsa per l'apprendimento e lo sviluppo personale dei singoli soggetti. Ciò avviene attraverso l'assiduo lavoro di presidio da parte del *tutor* affinché il clima relazionale positivo instaurato in avvio (nella fase dell'accoglienza), sia mantenuto e continui durante le attività *in itinere*.

Il *tutor* orientatore deve favorire momenti di rielaborazione delle esperienze pregresse (scolastiche e, se esistenti, di lavoro: apprendistato, *stage*, ecc.), delle esperienze previste dal progetto del ragazzo, e momenti di progettazione di azioni future. A tale scopo, sono da usare molta oculatezza e prudenza nella ricerca e nella scelta delle sedi di lavoro dove svolgere gli *stage*. Nelle sedi nelle quali è stata dimostrata sensibilità a farsi carico degli inserimenti lavorativi dei giovani, il *tutor* si è occupato di coinvolgere in modo attivo i referenti aziendali per condividere metodologie efficaci e "produttive". Massima cura va infatti prestata al rapporto esistente tra l'azione formativa presso il Centro e l'eventuale attività svolta presso le aziende.

Riguardo alle attività proprie dell'orientamento *in itinere*, l'operatore avrà cura di riprendere e verificare particolari documenti e attività elaborati nel modulo di accoglienza ("Libretto orientativo", "Cinqualogo")² in modo da salvaguardare la continuità tra i diversi momenti e, soprattutto, monitorare il progresso di ciascun allievo. A tale scopo, inoltre, l'operatore avrà a disposizione un ulteriore strumento di lavoro, il "Giornale di bordo" da utilizzare, a sua discrezione, come avvio e monitoraggio delle varie unità didattiche, nonché per favorire la condivisione dei risultati.

² CNOS-FAP Piemonte (a cura di), *L'orientamento nel CFP. 1 - Guida per l'accoglienza*, Roma, Tipografia Pio XI, 2003.

8. ALLEGATI

Di seguito, riportiamo le due schede utili all'inizio e al termine di ciascuna unità: "Giornale di bordo" e "Scheda per il monitoraggio dell'orientamento *in itinere*".

8.1. Scheda "Giornale di bordo"

La tavola che segue descrive finalità, tempi, occorrente e modalità di svolgimento per l'utilizzo della scheda "Giornale di bordo" ed approfondimenti possibili.

FINALITÀ: Favorire l'avvio e il monitoraggio delle varie unità didattiche. Permettere la condivisione dei risultati ottenuti in ciascuna unità.	
TEMPO: Variabile.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore introduce l'unità didattica guidando l'elaborazione del giornale di bordo. Al termine dell'unità didattica, ci si sofferma sul monitoraggio, sulla pianificazione, sulla condivisione. La tecnica consigliata prevede: - un <i>brainstorming</i> iniziale per raccogliere le opinioni del gruppo classe; - una sintesi dell'operatore con eventuali integrazioni e modifiche, - l'annotazione delle valutazioni condivise sulla scheda da parte di ciascun allievo.	
APPROFONDIMENTI: In questa esercitazione è importante che l'intervento dell'operatore favorisca il lavoro cooperativo degli allievi e la motivazione al coinvolgimento nell'attività anche attraverso l'utilizzo di immagini - guida (disegni, <i>collage</i> , <i>clip art</i> , ecc.) volte a facilitare l'espressione delle diverse attitudini cognitive dell'allievo e ad esplicitare i contenuti affettivi legati alle diverse attività proposte (cfr. esercitazione "Immagina e crea", in CNOS-FAP 2003, 70). Ad esempio, l'operatore può chiedere agli allievi di provare a descrivere con un'immagine ciò che rappresenta per loro l'argomento dell'unità che ci si appresta ad affrontare.	

Unità n. _____

1) Per l'innescio

A) Motivazione

a) Perché lavoriamo su questa unità?

.....

b) Che cosa impareremo da questa attività?

.....

c) Che cosa dovremo cercare di raggiungere attraverso le esercitazioni che ci verranno presentate?

.....

d) Immagine guida

.....

B) Previsione

a) A che cosa dovremo prestare attenzione quando tratteremo i contenuti di questa unità?

.....

b) Quali sono le difficoltà o i rischi che probabilmente incontreremo?

.....

c) Quali abilità dovremo sfruttare?

.....

d) Quali modalità e strategie potremo adottare?

.....

2) Per la revisione

A) Monitoraggio

a) Abbiamo raggiunto gli obiettivi?

.....

b) Da cosa capiamo di averli raggiunti o non raggiunti?

.....

c) Se non li abbiamo raggiunti, perché è successo?

.....

d) Che cosa dovremo tenere presente la prossima volta?

.....

B) Pianificazione

a) Quali strategie possiamo adottare in futuro?

.....

b) Con quale criterio scegliamo la strategia da seguire?

.....

c) Quale strategia scegliamo di seguire?

.....

C) Condivisione

a) Come ci siamo trovati?

.....

b) Che cosa abbiamo scoperto circa (contenuto)?

.....

c) Che cosa hai imparato riguardo te stesso?

.....

8.2. Scheda “Monitoraggio dell’accompagnamento *in itinere*”

Di seguito, riportiamo la scheda “Monitoraggio dell’accompagnamento *in itinere*” che ha lo scopo di facilitare il controllo costante dell’andamento del processo di orientamento.

Scheda di monitoraggio dell’accompagnamento <i>in itinere</i> (ad uso del formatore)
--

Data:

Classe/i:

Titolo della scheda:

Tempi di realizzazione

tempo teorico:

tempo effettivo:

Comprensione della scheda o della tecnica

(mettere una “x” su una delle opzioni proposte)

Formatore	→ Va bene	<input type="checkbox"/>
	→ Non va bene	<input type="checkbox"/>
Allievo	→ Va bene	<input type="checkbox"/>
	→ Non va bene	<input type="checkbox"/>

Motivazione della risposta:

Partecipazione all’attività

(mettere una “x” su una delle opzioni proposte)

Attiva Discontinua Costante Scarsa

Motivazione della risposta:

Raggiungimento degli obiettivi

(mettere una "x" su una delle opzioni proposte)

Elevato Soddisfacente Carente Molto basso

Motivazione della risposta:

Eventuali osservazioni:

.....
.....
.....

Decisioni prese:

.....
.....
.....

Firma del/i responsabile/i

.....

9. CONCLUSIONI

In questa prima parte, abbiamo presentato il modulo dell'orientamento *in itinere* che si articola in 6 unità volte a rilevare e promuovere conoscenze e competenze che supportano l'allievo nel suo percorso formativo.

In particolare, il modulo focalizza la conoscenza di sé e degli altri, la motivazione allo studio, l'importanza del gruppo, gli interessi professionali, le strategie utili per il fronteggiamento delle difficoltà e la progettazione del proseguo del percorso orientativo formativo.

Nelle pagine che seguono, presentiamo le singole unità, descrivendo le fasi che le compongono e allegando i materiali utili per il loro svolgimento.

PRIMA UNITÀ:
“CONOSCERE SE STESSI E GLI ALTRI”

1. INTRODUZIONE

L'unità “Conoscere se stessi e gli altri” si apre con la presentazione alla classe, da parte dell'operatore, dell'intero percorso di accompagnamento e della prima unità.

In particolare, nei primi momenti dell'accompagnamento *in itinere*, gli allievi sono guidati nel porre le basi per elaborare il loro progetto di vita, consolidando la ricerca iniziata con le attività precedenti. Per far questo occorre creare le condizioni affinché ogni ragazzo si interroghi su se stesso, si sforzi di dirigere personalmente la sua vita e acquisire un'adeguata conoscenza di sé.

La prima unità affronta il momento della ricerca dell'identità personale, necessaria per riuscire a realizzare l'originalità di ogni individuo, e dell'elaborazione del progetto di vita o “progetto di sé”. Perché tale elaborazione sia credibile e realistica è necessario compiere alcuni passi, il primo dei quali è conoscere e accettare se stessi: il non volersi accettare ed il rifiutarsi di riconoscere i propri limiti costituisce infatti una fonte di conflitto e di tensione.

Accettare se stessi vuol dire:

- a) accettare la propria realtà interiore, allontanandosi da idee preconcepite e da rigidi schemi mentali (ad esempio l'attaccamento ad “etichette salva-faccia”, a credenze, a *slogans*, a simpatie e ad antipatie spontanee, agli impulsi emozionali, alle ansietà);
- b) accettare il proprio passato, che può essere d'aiuto per ridimensionare il concetto di sé e le proprie aspirazioni;
- c) accettare i propri limiti, gli errori, senza restare prigionieri di un senso di frustrazione o del complesso di inferiorità;
- d) scoprire la positività del proprio essere, assumendo un adeguato ed ottimistico concetto di sé;
- e) superare la paura di essere giudicati dagli altri, di non essere accettati.

Nell'elaborazione del “progetto di sé” è ugualmente importante tenere conto dei valori che servono da criteri in base ai quali valutare di volta in volta le decisioni da prendere. È quindi indispensabile saper individuare il quadro personale dei valori, in modo da pensare ad un progetto che risponda alla propria visione della vita e del mondo, e che comunque non è mai un fatto statico, ma un processo

in perenne divenire, una continua scoperta della direzione da imprimere alla propria vita, un modo per realizzare nelle scelte di ogni giorno “l’io ideale”.

Ugualmente, la costruzione dell’identità personale è un processo che dura tutta la vita ed è di volta in volta costituita dalla sintesi delle risposte che ognuno dà alle seguenti domande: “chi sono?”, “come sono?”, “cosa voglio e cosa non voglio?”, “cosa devo e cosa non devo fare?”, “cosa posso e cosa non posso fare?”, ecc.

Il formatore-orientatore aiuta il ragazzo a prendere coscienza delle risorse che esistono in lui, delle carenze che lo condizionano, dei bisogni, dei valori, delle motivazioni e dei limiti, lo aiuta ad accogliere e a superare gli insuccessi, permettendogli di cominciare a sviluppare un sufficiente grado di fiducia in se stesso, che gli consentirà di fondere in modo soddisfacente gli aspetti eterogenei della sua identità.

2. FASI DELLA PRIMA UNITÀ

Le fasi in cui si articola la prima unità sono:

- a) “Esplorare il proprio sé”;
- b) “Analizzare le proprie capacità”;
- c) “Riflettere sui valori”;
- d) “Potenziare fiducia e autostima”.

Di seguito, ci soffermiamo su ciascuna di esse e, in coda a questa parte, riportiamo le schede utili per lo svolgimento delle fasi.

2.1. Prima fase: “Esplorare il proprio sé”

Nella prima fase della prima unità, con il supporto degli strumenti “La mia autobiografia” e “Il sé fisico”, il formatore (o l’orientatore) aiuta gli allievi ad esplorare la loro storia personale e ad esplicitare il concetto che hanno del loro sé fisico.

In particolare, per “La mia autobiografia”, l’operatore illustra l’obiettivo complessivo dell’esercitazione, che può essere svolta sia a livello individuale, sia a livello di gruppo, e sottopone le diverse parti agli allievi in tempi successivi, così da consentire loro di concentrarsi su un aspetto alla volta, e da poter commentare, al termine di ogni parte, quanto proposto dall’allievo.

Lo svolgimento del test “Il sé fisico” avviene individualmente e, soltanto al termine dell’attività, l’operatore distribuisce le schede con i profili risultanti dall’attribuzione dei punteggi, favorendo la riflessione personale e di gruppo sui risultati emersi.

2.1.1. Finalità

La fase “Esplorare il proprio sé” mira ad aiutare gli allievi a:

- a) esprimere ed accettare la loro storia personale;
- b) esplicitare il concetto personale del “sé fisico”.

2.1.2. Obiettivi

Le attività di questa fase permettono ai ragazzi di:

- a) esprimere e condividere le esperienze passate più significative;
- b) acquisire consapevolezza su aspetti importanti della loro storia personale;
- c) esplicitare indirettamente il concetto del loro “sé fisico”.

2.1.3. Strumenti e attività

Per svolgere la fase, l’operatore può avvalersi di due strumenti:

- a) scheda “La mia autobiografia”;
- b) test “Il sé fisico”.

2.1.4. Risorse

Il formatore (o l’orientatore) organizza lo svolgimento delle attività, della durata di circa 3 ore, in aula.

2.2. Seconda fase: “Analizzare le proprie capacità”

La fase “Analizzare le proprie capacità” è utile per aiutare gli allievi a rilevare e valorizzare alcune delle loro caratteristiche personali, particolarmente significative in ordine alle decisioni da assumere per la realizzazione progetto di vita personale.

L’operatore è chiamato a svolgere, in questa attività, una forte mediazione, e può, in sede di approfondimento, stimolare la riflessione sulle abilità e capacità emerse per vedere come possono essere sviluppate ed eventualmente trasferite in un futuro ambito lavorativo, così da caratterizzare il profilo professionale dell’allievo.

2.2.1. Finalità

Sintetizzando, la seconda fase della prima unità è finalizzata a far emergere e valorizzare le caratteristiche personali degli allievi utili per il loro progetto di vita.

2.2.2. Obiettivi

Con la fase “Analizzare le proprie capacità”, si permette ai ragazzi di:

- a) esplicitare ed essere consapevoli di caratteristiche salienti della loro personalità;
- b) comprendere l’importanza di una valutazione attenta e puntuale di ogni aspetto emerso dallo svolgimento dell’attività.

2.2.3. Strumenti ed attività

Lo strumento di cui si avvale l’operatore è la scheda “Le mie capacità”.

2.2.4. Risorse

Il formatore (o l’orientatore) predispone, in aula, lo svolgimento dell’attività, che non ha una durata di tempo prestabilita, ma può variare in base alle risposte degli allievi.

2.3. Terza fase: “Riflettere sui valori”

La fase “Riflettere sui valori”, con le tre attività che la compongono, intende aiutare l’allievo a prendere coscienza dei propri valori, di quelli del contesto in cui vive, e di quelli del mondo del lavoro.

La fase prevede lo svolgimento delle seguenti attività:

- a) “I miei valori”
- b) “Tutti i valori sono uguali?”
- c) “I valori nel lavoro”.

Per lo svolgimento dell’attività “I miei valori”, l’orientatore (o il formatore) invita ogni allievo a scrivere le frasi più ascoltate o ripetute, indicando le relazioni che suscitano (accordo, disaccordo, scoraggiamento, ecc.), e ad elaborare una scala personale di valori di riferimento.

L’attività “Tutti i valori sono uguali?” prevede la divisione della classe in due gruppetti, uno dei quali rappresenta la generazione passata, l’altro quella di un futuro prossimo. Ognuno dei due gruppetti elabora una lista di valori riferiti alla generazione di riferimento; successivamente, si confrontano le liste elaborate e l’operatore sintetizza i dati emersi su un cartellone da lasciare appeso in aula nei giorni successivi all’attività.

Per lo svolgimento dell’attività “I valori nel lavoro”, l’operatore distribuisce le schede agli allievi invitandoli al lavoro personale. In un secondo momento, in gruppo si elabora un cartellone che evidenzia la “scala dei valori” della classe e se ne discutono le motivazioni.

2.3.1. Finalità

La fase “Riflettere sui valori” mira a:

- a) consentire l’individuazione del quadro di valori di riferimento di ogni allievo e favorire la riflessione su di esso;
- b) guidare la riflessione sui valori in senso generale;
- c) guidare la riflessione sui valori legati all’attività lavorativa.

2.3.2. Obiettivi

Le attività riguardanti i valori intendono permettere al ragazzo di:

- a) essere consapevole dei suoi valori;
- b) riflettere sui valori di riferimento;
- c) riflettere sui valori nel lavoro.

2.3.3. Strumenti e attività

L’operatore dispone dei seguenti strumenti ed attività:

- a) schede “I miei valori”;
- b) attività “Tutti i lavori sono uguali?”;
- c) attività “I valori nel lavoro”.

2.3.4. Risorse

Il formatore (o l'orientatore) svolge le attività della fase "Riflettere sui valori", che non hanno una durata prestabilita, in aula.

2.4. Quarta fase: "Potenziare fiducia e autostima"

L'ultima fase della prima unità deve svolgersi in un'atmosfera sicura ed incoraggiante, che faciliti in ogni allievo un'oggettiva espressione di sé.

Attraverso le varie attività proposte, i ragazzi saranno indotti a riflettere sull'idea che hanno di loro stessi e delle loro capacità, con particolare attenzione alle capacità di cui vanno fieri. La consapevolezza delle proprie risorse, infatti, favorisce l'elaborazione di un concetto positivo di se stessi, incrementa la fiducia nelle proprie possibilità e aiuta a svolgere attività che soddisfano. Il gruppo può aiutare offrendo ad ogni membro, attraverso il confronto sereno, l'opportunità di crescere e migliorare.

2.4.1. Finalità

Sintetizzando, la fase "Potenziare fiducia e autostima" mira a:

- a) far esprimere ad ogni allievo l'idea che ha di se stesso e delle sue capacità;
- b) far acquisire la consapevolezza delle competenze personali;
- c) favorire la riflessione sul concetto individuale di autostima;
- d) aiutare il ragazzo a ridurre, attraverso la rappresentazione del proprio sé reale e ideale, gli eventuali scarti presenti tra le due rappresentazioni.

2.4.2. Obiettivi

Al termine delle attività, ogni allievo avrà:

- a) elaborato un concetto di se stesso e delle sue capacità pertinente alla realtà;
- b) riflettuto sulle capacità di cui è fiero;
- c) incrementato il senso di fiducia e responsabilità nei confronti di se stesso e dei compagni.

2.4.3. Strumenti e attività

In questa fase l'operatore si avvale di:

- a) scheda "L'autostima";
- b) scheda "Il mio ritratto";
- c) attività "I ciechi a spasso".

2.4.4. Risorse

Il formatore o l'orientatore organizzano lo svolgimento delle attività, della durata complessiva di 1 ora e 45 minuti, nell'aula.

3. ALLEGATI

Di seguito, riportiamo le schede utili per svolgere ciascuna delle attività indicate nei paragrafi precedenti.

3.1. Scheda: “La mia autobiografia”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell’attività supportata dalla stessa scheda, stimoli per eventuali approfondimenti) e la scheda “La mia autobiografia”.

FINALITÀ: Aiutare il ragazzo ad esplorare, in maniera critica e analitica, la sua storia personale, ricavandone elementi di riflessione circa i propri punti di forza e gli aspetti sui quali crescere.	
TEMPO: 2 ore e 30 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L’operatore illustra l’obiettivo complessivo dell’esercitazione e ne sottopone le diverse parti in tempi successivi (così da consentire ai ragazzi di concentrarsi su un aspetto alla volta), commentando, al termine di ciascuna fase, quanto proposto dall’allievo.	
APPROFONDIMENTI: Questa attività può essere utilizzata sia a livello individuale sia di gruppo: in questo ultimo caso, al termine di ciascuna fase, si sviluppa una discussione nella quale l’operatore facilita i soggetti nel cogliere gli elementi caratterizzanti di ciascuna “biografia”.	

La mia autobiografia



PARTE I

La mia storia fino a 15 anni...

Mi ricordo che:

- sono nato a
- già da bambino mi piaceva
- a scuola le materie preferite erano
- gli altri mi vedevano come una persona che
- le cose più importanti che sono accadute

.....

.....

.....

.....

PARTE II

Sino a questo punto ci hai raccontato la tua storia. Ora ti invitiamo a fare un'ulteriore riflessione su quanto sinora è emerso. Individua i momenti più salienti della tua vita, cioè quelli che ricordi meglio e ritieni ti abbiano coinvolto maggiormente:

- il primo giorno di scuola
- trasferimenti
- nuove amicizie
- eventi familiari

.....

.....

.....

.....

PARTE III

Rileggi quanto hai scritto e sintetizza:

- 1) Quali sono i principali ruoli nella vita familiare, sociale, professionale da me eventualmente ricoperti (figlio, allievo, animatore, ecc.)?

.....
.....
.....

- 2) Quali sono le attività più significative che svolgo nel tempo libero?

.....
.....
.....

- 3) Quali informazioni, tra quelle sinora emerse, possono rivelarsi utili da inserire in un mio possibile *curriculum vitae*? (se necessario chiedi aiuto al tuo formatore/orientatore).

.....
.....
.....

PARTE IV

Questa parte dell'esercitazione sarà affidata ad un tuo compagno di percorso. A lui chiediamo di leggere quanto da te sin qui scritto e di esprimere il suo grado di accordo/disaccordo con quanto hai dichiarato nella PARTE III, motivando le sue affermazioni.

.....
.....
.....
.....

PARTE V

Tra gli eventi significativi nella tua storia personale, indicati nella PARTE III, ora scegline uno da descrivere più dettagliatamente.

Evidenzia, in particolare, i sentimenti che l'hanno accompagnato e come l'hai vissuto ed affrontato.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.2. Test: “Il sé fisico”

Riportiamo una tavola che spiega il test (finalità, tempi, svolgimento dell’attività supportata dalla stessa scheda, stimoli per eventuali approfondimenti) e lo stesso test.

FINALITÀ: Aiutare ogni ragazzo ad esplicitare il proprio concetto di sé fisico.	
TEMPO: 30 minuti.	OCCORRENTE: Test
SVOLGIMENTO: L’operatore consegna il test agli allievi e cerca di garantire, il più possibile, il lavoro personale dell’allievo. Soltanto al termine dell’attività l’operatore distribuisce la scheda con i profili risultanti dall’attribuzione dei punteggi.	
APPROFONDIMENTI: Questo test si presta ad una rielaborazione dei risultati sotto forma di riflessione personale e di lavoro di gruppo. La condivisione della riflessione personale può condurre alla definizione di un decalogo di norme sulla cura del corpo, al quale periodicamente rivolgere l’attenzione suscitando un dibattito di gruppo che interpreti la cura di se stessi anche come forma di rispetto verso gli altri.	

Il sé fisico



Indica con una X sulla lettera (a, b, o c) la tua risposta alle seguenti domande.

- 1) Camminando per la strada:
 - a) stai attento a dove metti i piedi
 - b) sbirci la tua immagine riflessa nelle vetrine
 - c) osservi quello che attira la tua attenzione

- 2) Dopo la doccia:
 - a) ti asciughi ed esci dal bagno
 - b) ti preoccupi di lasciare tutto pulito
 - c) controlli la pettinatura

- 3) Ti guardi allo specchio e pensi:
 - a) "sono passabile"
 - b) "sono un disastro"
 - c) "con una operazioncina al naso sarei semplicemente perfetto"

- 4) Ti capita di sfogliare l'album di foto di famiglia:
 - a) sei curioso di vedere com'eri da piccolo
 - b) quante facce buffe!
 - c) non ti interessa per niente

- 5) Al primo incontro con gli amici dopo le vacanze:
 - a) racconti le tue avventure
 - b) ascolti le loro avventure
 - c) esibisci la tua abbronzatura

- 6) Sei in giro per il centro e un turista sta per fotografarti:
 - a) non ci fai caso e procedi
 - b) ti infastidisci
 - c) ti fermi e ti metti in posa

- 7) Devi comprare un nuovo paio di scarpe da ginnastica:
 - a) le cerchi adatte al tuo sport
 - b) a parità di prezzo scegli quelle firmate
 - c) meglio comunque quelle firmate

8) Sei in giro con degli amici malvestiti:

- a) ti senti in imbarazzo
- b) pensi che ognuno possa vestirsi come gli pare
- c) non ci fai caso

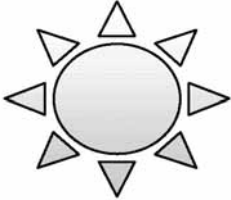
9) Se avessi il motorino:

- a) faresti un paio di ritocchi, il resto lo lasceresti com'è
- b) appiccicheresti subito qualche adesivo divertente
- c) ti compreresti immediatamente il casco in tinta

10) Una lettera ti avvisa che potresti avere degli antenati nobili:

- a) butti la lettera
- b) resti affascinato, ma non ci dai peso
- c) rispondi alla lettera per saperne di più

Ecco fatto! Ora calcola il punteggio e scopri il tuo profilo di riferimento!



Sulla prima riga sono indicati i numeri corrispondenti alle 10 domande; sulla prima colonna, le tre alternative di scelta possibili (a, b, c).

Guarda cosa hai risposto alla domanda n. 1 e cerca il punto in cui la colonna con il numero 1 in neretto incrocia la riga con la lettera che corrisponde alla risposta che hai dato. Continua così per ciascuna delle 10 domande.

RISULTATI										
Individua i punteggi e fai la somma:										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	1	1	1	3	2	1	1	3	2	1
B	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2
C	2	3	3	1	3	3	3	1	1	3

PROFILI

Fino a 10 punti

Ti piacciono le cose essenziali e all'esteriorità preferisci i contenuti. Sei un tipo pratico e badi all'azione. Contemplare te stesso ti sembra superfluo e in parte hai ragione. Ma ricordati che non c'è niente di male nell'essere belli e ogni tanto dai una sbirciatina allo specchio, datti una pettinata e sorridi. Migliora l'umore e la fiducia in te stesso!



Da 11 a 15 punti

Non sei certo concentrato sulla tua immagine esteriore, ma ti curi in modo accettabile. A tuo modo hai un certo stile. Per te non basta fare le cose, bisogna farle bene. Continua così, sei sulla strada giusta!

Da 16 a 20 punti

Curi parecchio il tuo aspetto, ti piace essere apprezzato anche dal punto di vista estetico. Sai molto bene che far bella figura non guasta mai. Ogni tanto hai qualche guizzo di vanità. Stai attento a non eccedere!

Da 21 a 25 punti

La tua vanità rischia di farti sognare ad occhi aperti! Apparire è importante, ma è meglio essere! Se giochi tutto sull'aspetto esteriore, rischi di dipendere troppo dal giudizio degli altri!

Oltre 25 punti

Sei molto orgoglioso del tuo aspetto fisico e ti piace essere ammirato. Decisamente la tua vanità ha oltrepassato i limiti: scendi dalle nuvole e cerca di dare il giusto valore alla bellezza!

3.3. Scheda: “Le mie capacità”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell’attività supportata dalla stessa scheda, stimoli per eventuali approfondimenti) e la stessa scheda “Le mie capacità”.

FINALITÀ: Aiutare l’allievo ad analizzare e valutare le caratteristiche personali che si rivelano significative in ordine alle decisioni da assumere per la realizzazione del suo progetto di vita.	
TEMPO: Variabile.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: Per la compilazione della scheda è necessario fare riferimento a quanto espresso nell’attività precedente riguardante la biografia personale. Distribuite le schede dell’attività (per la quale è necessaria una forte mediazione), l’operatore si rende disponibile a fornire ulteriori chiarimenti riguardo la compilazione.	
APPROFONDIMENTI: L’operatore sottolinea all’allievo che le possibilità di riuscita nello svolgere un’attività lavorativa possono essere già presenti, e quindi rilevate, ma possono anche essere sviluppate nel tempo. Si tratta di riflettere sulle attuali abilità/capacità per vedere come queste possano essere sviluppate ed eventualmente trasferite in un futuro ambito lavorativo così da caratterizzare il profilo professionale dell’allievo.	



Analizza la tua autobiografia e indica con esempi ciò che sai fare per ciascuna attività relativamente a:

Le informazioni

- Raccogliere, cercare, ecc.
- Inventare, creare, ecc.
- Archiviare
- Utilizzare e diffondere
- Analizzare, scomporre, organizzare, gestire e disporre secondo un ordine
- Ricomporre e sintetizzare le varie parti in un tutto

Le cose

- Utilizzare materiali/oggetti
- Costruire/creare
- Prendersi cura / far crescere

Le persone

Nei rapporti a due per...

- Ricevere istruzioni
- Prendersi cura
- Istruire
- Comunicare
- Consigliare
- Persuadere

Nei rapporti di gruppo per...

- Istruire
- Condurre
- Consigliare
- Persuadere
- Comunicare

Fai il punto

Quali ritieni siano, ad oggi, le tue principali capacità?
(Elencale in ordine gerarchico).

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10).....

Quali capacità ritieni di avere scarsamente sviluppate ma di poter ulteriormente sviluppare? Chi o che cosa potrebbe aiutarti?

.....
.....

3.4. Schede: “I miei valori”

Riportiamo una tavola che spiega le schede (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, stimoli per eventuali approfondimenti) e le stesse schede.

FINALITÀ: Aiutare l’allievo a prendere coscienza dei suoi valori.	
TEMPO: Variabile.	OCCORRENTE: Schede
SVOLGIMENTO: Gli allievi scrivono le frasi più ascoltate o ripetute. Successivamente si lascia un po’ di tempo perché ciascuno possa riempire la colonna di destra (“quale eco suscitano in me: accordo, disaccordo, ribellione, entusiasmo, scoraggiamento, ecc.”). In seguito, si commenta il contenuto di questa scheda. Infine, ogni allievo è chiamato a compilare, individualmente, la scheda successiva nella quale elabora una scala personale di valori di riferimento.	
APPROFONDIMENTI: L’attività può essere di gruppo e/o individuale, è comunque fondamentale che l’attività della seconda colonna (relativa all’ “eco che suscitano in me”) sia svolta individualmente per favorire la concentrazione e l’originalità dell’elaborato. Si favorisce la proposta di eventuali domande volte a sintetizzare e concludere l’attività (es. Mi è piaciuto questo gioco? Cosa ho provato? Ho imparato qualcosa di nuovo su me stesso? Come mi sento ora? Ho qualcosa da aggiungere? ecc.).	



CONCETTI	LUOGHI COMUNI	ECO SUSCITATA IN ME
<i>Questa vita...</i>
<i>Il futuro...</i>
<i>La felicità...</i>
<i>Lo studio...</i>
<i>Il lavoro...</i>
<i>I soldi...</i>
<i>Un uomo...</i>
<i>Una donna...</i>
<i>L'amore...</i>



Rifletti su quanto hai finora scritto e individua (con una X) i valori che condividi maggiormente tra quelli elencati di seguito.

Valori che regolano il nostro vivere quotidiano

- il benessere fisico (salute)
- la sicurezza economica (salario/stipendio regolare)
- l'approvazione e la considerazione da parte degli altri
- la famiglia
- l'amore
- il conformismo, ossia fare ciò che è ritenuto giusto dagli altri
- la religione
- l'indipendenza, la possibilità di vivere liberamente secondo i propri desideri
- l'aver tempo libero, la possibilità di dedicarsi ai propri hobby
- l'onestà

Quali valori mancano, secondo te, nella lista precedente?

-
-
-

In definitiva, quali sono i valori più importanti per te?

- 1)
- 2)
- 3)

3.5. Attività: “Tutti i valori sono uguali?”

Riportiamo una tavola che la spiega l'attività (finalità, tempi, svolgimento dell'attività supportata dalla stessa scheda, stimoli per eventuali approfondimenti).

FINALITÀ: Aiutare l'allievo a riflettere sui valori di riferimento e a prendere coscienza dei suoi valori.	
TEMPO: Variabile.	OCCORRENTE: Cartelloni di sintesi.
SVOLGIMENTO: L'operatore divide la classe in due gruppetti, uno dei quali rappresenta la generazione passata, l'altro quella di un futuro prossimo (2015). Ognuno dei gruppetti elabora una lista di valori riferiti alla propria generazione di riferimento. Successivamente si confrontano le due liste elaborate dai gruppetti. L'operatore infine sintetizza ciò che è emerso su un cartellone da lasciare appeso nella classe nei giorni successivi all'attività.	
APPROFONDIMENTI: Il cartellone di sintesi potrebbe essere così organizzato: 1) Valori che diventano più importanti; 2) Valori che diventano meno importanti; 3) Valori che non mutano d'importanza. Ciascuna sezione sarà, così, arricchita dei valori emersi dalle liste elaborate durante l'attività.	

3.6. Attività: “I valori nel lavoro”

Riportiamo una tavola che la spiega l’attività (finalità, tempi, svolgimento dell’attività supportata dalla stessa scheda, stimoli per eventuali approfondimenti) e la scheda utile per svolgere la stessa.

FINALITÀ: Aiutare l’allievo a riflettere sui valori nel lavoro.	
TEMPO: Variabile.	OCCORRENTE: Cartelloni per sintesi.
SVOLGIMENTO: L’operatore distribuisce le schede agli allievi e cerca di garantire, il più possibile, il loro lavoro individuale. In gruppo si elabora un cartellone che evidenzia la “scala di valori” della classe e si discutono le motivazioni.	

I valori nel lavoro

Per me	<i>Importante</i>	<i>Abbastanza importante</i>	<i>Non importante</i>
1) affermazione personale 2) alta retribuzione 3) prestigio sociale 4) possibilità di formazione 5) utilità sociale 6) assunzione di responsabilità 7) autonomia 8) impegno 9) leadership 10) varietà 11) sicurezza 12) tempo libero 13) sede stabile 14) orario flessibile 15) colleghi di studio / di lavoro piacevoli 16) ambiente di studio / di lavoro piacevole 17) possibilità di riconversione 18) partecipazione ai risultati 19) contatti con l'esterno			
<p>Ora, fra i valori giudicati importanti (colonna "Importante"), seleziona 3 valori:</p> <p>a) _____</p> <p>b) _____</p> <p>c) _____</p>			

3.7. Scheda: “L’autostima”

Riportiamo una tavola che la spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell’attività supportata dalla stessa scheda, stimoli per eventuali approfondimenti) e la stessa scheda “L’autostima”.

FINALITÀ: Aiutare l’allievo a riflettere sulle capacità di cui è fiero; favorire l’acquisizione da parte del ragazzo, attraverso la consapevolezza delle sue competenze, di un positivo concetto di sé.	
TEMPO: 60 min.	OCCORRENTE: Scheda.
SVOLGIMENTO: L’operatore consegna agli allievi la scheda “L’autostima” e propone di fare una specie di inventario delle capacità personali e dei pregi di cui vanno fieri. Gli allievi hanno circa venti minuti di tempo per compilare individualmente la scheda, nei trenta minuti successivi si formano dei gruppi di quattro persone all’interno dei quali ognuno, a turno, legge le sue risposte mentre gli altri ascoltano chiedendo eventualmente di chiarire i concetti esposti con degli esempi. Infine si crea un cerchio unico di tutta la classe in cui ognuno a turno riferisce la cosa di sé di cui è più orgoglioso.	
APPROFONDIMENTI: L’operatore può introdurre l’attività affermando l’importanza dell’atteggiamento che l’allievo deve assumere: “Non sono più un bambino, devo iniziare a valutare da solo quali sono le mie capacità”. Inoltre può indicare i presupposti per essere orgogliosi di se stessi, quali la contentezza e l’essere in armonia con i propri valori. Nell’ultima fase dell’attività, quando ci si riunisce in cerchio, l’operatore può stimolare la discussione ponendo le seguenti domande: “A quale domanda ti è stato difficile rispondere?”, “Di quale lato della mia persona sono maggiormente fiero?”, “A chi mi capita di dire che sono fiero di me?”, “In che modo esprimo che sono orgoglioso di me?”, “Cosa provo ora?”.	

L'AUTOSTIMA

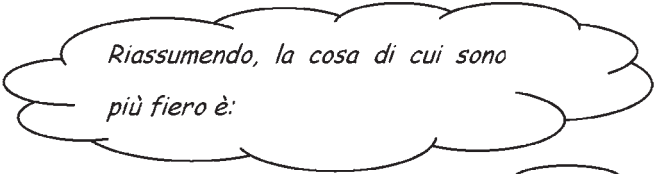
Indica di cosa sei fiero nelle seguenti situazioni completando le frasi.

Sono fiero di:

- qualcosa che ho fatto per i miei genitori
- qualcosa che ho fatto per un amico
- come spendo i soldi
- come trascorro il tempo libero
- come ho imparato qualcosa di molto difficile
- come una volta ho saputo vincere la paura
- come ho insegnato qualcosa ad un compagno

Di cosa sono fiero circa:

- il mio rendimento scolastico
- i miei rapporti con gli altri
- le mie abilità
- le mie capacità sportive
- il mio aspetto fisico
- il mio rapporto con la natura
- i miei *hobbies*



*Riassumendo, la cosa di cui sono
più fiero è:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.8. Scheda: “Il mio ritratto”

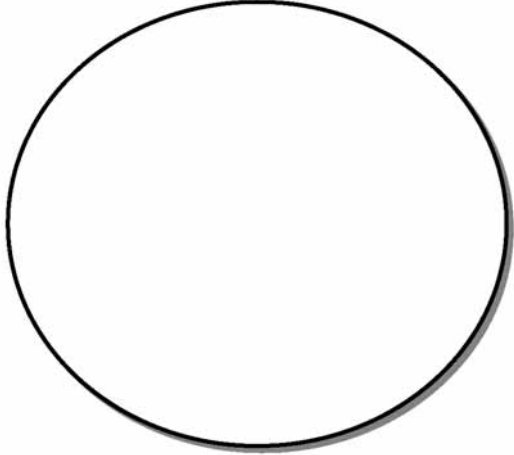
Riportiamo una tavola che la spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività, stimoli per eventuali approfondimenti) e la stessa scheda “Il mio ritratto”.

FINALITÀ: Favorire nell'allievo la riflessione su se stesso e sul proprio concetto di autostima; aiutare il ragazzo a ridurre, attraverso la rappresentazione del proprio sé reale e ideale, gli eventuali scarti presenti tra le due rappresentazioni.	
TEMPO: 30 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore chiede agli allievi di disegnare, nel cerchio superiore, il loro ritratto, rappresentando aspetti fisici e/o di personalità che li caratterizzano maggiormente. Nel cerchio inferiore, invece, gli allievi dovranno essere invitati a rappresentare come vorrebbero essere sia in termini fisici sia sul piano del carattere.	
APPROFONDIMENTI: Nello svolgimento di quest'attività gli studenti possono incontrare difficoltà nella rappresentazione grafica. Per ovviare a tale difficoltà l'operatore può, per esempio, fornire delle immagini caratterizzanti il maggior numero possibile di tratti. Infine l'operatore può chiedere agli allievi di individuare possibili strategie operative per ridurre gli scarti tra le due rappresentazioni in vista di una realizzazione personale autentica.	

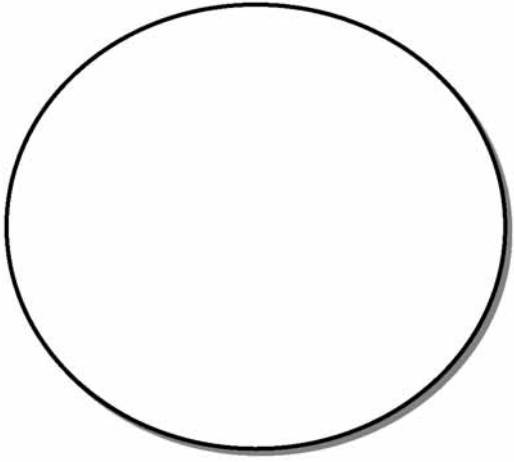
Il mio ritratto



SÉ REALE



SÉ IDEALE



3.9. Attività: “I ciechi a spasso”

Riportiamo una tavola che la spiega l’attività (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, stimoli per eventuali approfondimenti).

FINALITÀ: Permettere ai ragazzi di sperimentare il loro senso di fiducia e di responsabilità nei confronti dei compagni stimolando il senso dell’udito, del tatto e dell’olfatto.	
TEMPO: 60 min.	OCCORRENTE: Bende per gli occhi per metà dei partecipanti.
SVOLGIMENTO: L’operatore divide gli allievi in coppie. Un membro della coppia viene bendato, l’altro lo conduce in giro per la stanza o l’edificio, in modo da percepire gli stessi odori, toccare e sentire le stesse cose. Dopo dieci minuti i due si scambiano i ruoli.	
APPROFONDIMENTI: È fondamentale che l’operatore favorisca il più possibile un clima distensivo e silenzioso. Eventuali domande di approfondimento necessarie per sintetizzare e dare senso all’attività possono essere: “Come ti sei sentito ad essere guidato?”, “E a condurre?”, “Quale ruolo ti è piaciuto di più?”, “Ti sei fidato del tuo conduttore?”, “Hai sentito la responsabilità nel condurre il tuo compagno?”.	

4. CONCLUSIONI

In questa unità ci siamo concentrati sul momento della ricerca dell’identità personale, indispensabile per l’elaborazione di un progetto di vita o “progetto di sé” rispondente alla visione personale del mondo e della vita.

Abbiamo rilevato l’importanza del riuscire ad individuare il quadro dei valori di ogni individuo, tenendo presente che sia il progetto di vita, sia la costruzione dell’identità personale, sono dei processi in perenne divenire.

In particolare, abbiamo proposto strumenti ed attività utili agli operatori per aiutare gli allievi ad essere consapevoli di risorse e criticità, in un’ottica di fiducia in se stessi, indispensabile per accettarsi e per conciliare gli aspetti eterogenei della loro identità.

SECONDA UNITÀ: “MOTIVARE ALLO STUDIO”

1. INTRODUZIONE

L'unità 2 è intitolata “Motivare allo studio” per sottolineare l'importanza fondamentale del riuscire a ridestare nei giovani l'innata voglia di apprendere.

Infatti, in questo periodo di tecnologie avanzate, il semplice nozionismo appare superato; il lavoratore deve possedere notevoli capacità di ridefinizione professionale, propria di chi vuole imparare per apprendere, di chi non si accontenta di arrivare ad una qualifica.

È indispensabile a tal fine evidenziare e rendere consapevoli gli allievi che non è possibile apprendere qualcosa se non si è disposti a riconoscere che c'è qualcosa da imparare.

Spesso, purtroppo, i giovani che frequentano i Centri di Formazione Professionale hanno lacune cognitive ed insuccessi scolastici alle spalle che condizionano la loro potenziale capacità di apprendimento.

L'apprendimento, inoltre, è spesso reso problematico dalla circostanza che la scelta di questo percorso formativo non sempre è effettuata con convinzione, ma spesso è condizionata dal contesto socio-familiare e culturale del ragazzo, che appare demotivato e rassegnato nei confronti dello studio.

La finalità specifica di questa unità è l'evidenziare che alla base dell'apprendimento ci devono essere desiderio e curiosità. Questo risultato si può raggiungere solo se gli operatori coinvolti sono dotati di un'adeguata preparazione e di conoscenze riguardanti il ruolo della motivazione nell'apprendimento, i fattori (cognitivi e/o emotivi) che concorrono a generare disaffezione e demotivazione nei confronti dello studio, il verificarsi negli allievi dell'incremento della fiducia personale in situazioni di rendimento, l'utilizzo di alcune strategie di intervento per prevenire e gestire il fenomeno “demotivazione”.

È importante innanzitutto cercare di cogliere il legame tra impegno nello studio e motivazione, la quale, in quest'ottica, dipende molto dal fine che si vuole raggiungere indipendentemente dalla personale predisposizione naturale allo studio. In particolare occorre far prendere coscienza all'allievo del suo approccio allo studio (attribuzioni causali, aspettative di successo, ecc.), evidenziando i molteplici fattori (ambientali, personali, metodologici) che possono ostacolare o supportare un efficace processo di apprendimento.

2. PER QUALE MOTIVO SI STUDIA

In questo paragrafo presentiamo alcune riflessioni che possono servire all'operatore come pista per introdurre l'unità agli allievi.

Gli stimoli presentati si propongono come materiale didattico utile per l'introduzione al lavoro sul metodo di studio. Essi, infatti, favoriscono l'intervento attivo degli allievi che, in tal modo, si sentono chiamati in causa in prima persona su un argomento che li riguarda da vicino.

Le riflessioni sono riportate in prima persona, perché nascono dall'esperienza reale di formatori impegnati nella gestione del gruppo classe.

Quando chiedo ai ragazzi di quindici/sedici anni: "Perché studiate?", quasi tutti rispondono: "Per conseguire un titolo di studio che mi permetta di trovare un buon lavoro". "Allora, se foste miliardari, non studiereste?", obietto io. Loro rimangono un po' perplessi, poi ammettono che anche i miliardari devono studiare. "Perché?", insisto, "I miliardari non hanno bisogno di trovare lavoro!". I ragazzi mi danno risposte incerte e confuse dalle quali, tuttavia, si desume che in una società di tipo avanzato chi non studia è tagliato fuori da qualunque attività. Infatti, un improbabile miliardario analfabeta non potrebbe fare quasi nulla da solo: né viaggiare in treno e in aereo (come farebbe a leggere gli orari e le destinazioni?), né guidare l'automobile (non avrebbe potuto prendere la patente), né tantomeno amministrare i suoi capitali (che è notoriamente un lavoro molto complesso e impegnativo). Avrebbe bisogno, semmai, di un aiutante costantemente al proprio fianco. Ma anche se avesse imparato solo a "leggere, scrivere e far di conto" sarebbe ugualmente escluso dalla maggior parte delle attività e perfino dalle conversazioni "nei salotti" perché non coglierebbe nessuno dei riferimenti culturali che sono entrati nel linguaggio comune. Non capirebbe frasi del tipo: "È stata la sua Waterloo!", oppure: "Quel tizio è un azzecagarbugli". Non saprebbe a chi ci si riferisce con le espressioni: "L'eroe dei due mondi", o "Il gobbetto di Recanati". Si chiederebbe perché mai una donna mastodontica possa essere soprannominata Moby Dick, o perché quando si arriva a New York dall'Italia si debba mettere indietro l'orologio di sei ore. Malgrado la sua ricchezza, sarebbe un emarginato e, alla fin fine, un poveraccio. Dobbiamo concludere quindi che tutti sono costretti a studiare (o sarebbe meglio dire "imparare"), a meno che non vogliano vivere come eremiti.

Ma non basta studiare durante gli anni della carriera scolastica: bisogna continuare ad apprendere per tutta la vita. Una persona che, pur essendosi diplomata o laureata venticinque anni fa, non avesse imparato più nulla, sarebbe un "sopravvissuto" sia sul piano professionale che su quello sociale e verrebbe facilmente scavalcato da chi ha saputo aggiornarsi. Inoltre, le persone che sanno molte cose hanno due notevoli vantaggi rispetto a chi sa poco: a) si trovano a proprio agio in qualsiasi ambiente; sono normalmente in grado di capire ciò di cui si sta parlando; sanno intervenire con osservazioni pertinenti; b) risultano gradite ad amici e colleghi perché hanno sempre qualcosa di sensato da dire; la loro compagnia è stimolante; con loro annoiarsi è difficile.

Infine (particolare tutt'altro che trascurabile, anche se ora il problema può apparire remoto), tenere in esercizio il cervello serve a rallentare il processo di degenerazione nella vecchiaia. "A invecchiare si deve imparare da giovani", dicono i medici. "Un cervello ricco di stimoli mette in moto una serie di meccanismi di rinforzo: attività genera attività e la vitalità psicofisica tende a rendere molto meno rapidi i processi di invecchiamento". Lo studio, quindi, non solo è necessario alla nostra socializzazione, ma fa anche bene al cervello!

Il guaio è che studiare non piace a molti, anzi piace a pochissimi. Quando ne chiedo il perché, i ragazzi non sanno rispondere altro che: "È noioso. È faticoso".

Anch'io mi sono chiesto tante volte per quale motivo studiare non piaccia quasi a nessuno e mi pare di avere trovato due valide ragioni:

1) Perché la scuola di massa, costretta a finalizzare lo studio al voto e alla promozione, l'ha privato di quella che avrebbe dovuto essere la sua caratteristica principale, cioè *il piacere di*

apprendere (è immediato il confronto con le antiche scuole greche dove pochissimi fortunati allievi, passeggiando all'ombra di un porticato, ricercavano verità filosofiche e matematiche sotto la guida di maestri come Socrate e Pitagora). È chiaro che se lo studente è assillato dalla necessità di ottenere la sufficienza, il suo studio si carica di tensioni, ansie e timori che non hanno nulla a che vedere con l'apprendimento e con il gusto di spingere la propria mente verso traguardi sempre più elevati.

2) Perché quasi nessuno insegna ai ragazzi *come si studia*, cioè come si possono utilizzare al meglio le proprie capacità intellettive e il tempo a disposizione.

Tuttavia, mentre la scuola di massa resterà sempre tale (ed è bene che così sia, visto l'enorme progresso che rappresenta per l'intera società) *cambiare modo di studiare invece è possibile*. Negli ultimi decenni si sono fatte scoperte interessanti sul funzionamento del cervello e della memoria; in questa unità esse saranno la base di partenza per una serie di consigli pratici, che hanno lo scopo di "farvi imparare a imparare".

Nella parte che segue, ci soffermiamo sulla presentazione delle fasi in cui si articola l'unità oggetto di questa parte.

3. FASI DELLA SECONDA UNITÀ

Le fasi che compongono questa unità sono:

- a) "Esercitarsi nell'osservazione e con la fantasia";
- b) "Conoscere le diverse intelligenze";
- c) "Riflettere sulle proprie risorse interiori";
- d) "Conoscere le barriere nello studio";
- e) "Conoscere le proprie modalità di studio".

Di seguito, descriviamo ciascuna di esse e, in coda a questa parte, riportiamo le schede utili per lo svolgimento dell'unità.

3.1. Prima fase: "Esercitarsi nell'osservazione e con la fantasia"

Il formatore (o l'orientatore), dopo aver presentato alla classe la seconda unità e il relativo percorso, propone agli allievi le attività "Cartoline e oggetti" e "Storie imbroglione", basate sull'osservazione e la memorizzazione di particolari utili per far capire loro che spesso si è indotti, ad opera soprattutto dei *mass media*, a fermarsi alla prima impressione del mondo circostante.

Compito di ogni figura educativa è abituare i ragazzi ad essere attenti e critici, senza fermarsi all'apparenza, spesso ingannevole.

3.1.1. Finalità

Le attività proposte nell'unità mirano a sviluppare ed esercitare le capacità di osservazione e di attenzione degli allievi.

3.1.2. Obiettivi

La fase "Osservazione e fantasia" permette ai ragazzi di esercitarsi nel cogliere ogni particolare della realtà senza fermarsi all'apparenza.

3.1.3. Strumenti ed attività

La fase prevede le seguenti attività:

- a) esercitazione “Cartoline ed oggetti”;
- b) esercitazione “Storie imbrogliate”.

3.1.4. Risorse

Il formatore (o l'operatore) organizza lo svolgimento delle attività, della durata di circa 35 minuti, in aula.

3.2. Seconda fase: “Conoscere le diverse intelligenze”

In questa fase dell'unità 2, l'operatore propone agli allievi i test “Come gestisci i tuoi impulsi?” e “Creativo o logico?”, attraverso i quali i ragazzi diventano consapevoli dell'esistenza di due tipi di intelligenza, emotiva (intuito), che non significa semplicemente usare le emozioni ma usarle in maniera corretta, e razionale (razionalità).

Gli allievi, individuato il tipo di intelligenza che utilizzano più spesso, sono invitati ad elaborare una strategia per armonizzare l'intuito e la razionalità e a confrontare con l'intera classe i risultati emersi.

Per facilitare il lavoro dell'operatore, all'unità è allegata una scheda con alcune indicazioni teoriche essenziali sull'intelligenza.

3.2.1. Finalità

La fase “Conoscere le diverse intelligenze” mira a:

- a) far prendere coscienza ai ragazzi dell'esistenza dell'intelligenza emotiva e di quella razionale;
- b) rilevare quale tipo di intelligenza ogni allievo utilizza abitualmente;
- c) elaborare una strategia per armonizzare intuito e razionalità.

3.2.2. Obiettivi

Gli obiettivi perseguiti in questa fase sono:

- a) permettere agli allievi di scoprire se possiedono un'intelligenza più creativa o più logica;
- b) stimolare la riflessione e tentare di armonizzare l'intuito e la razionalità.

3.2.3. Strumenti e attività

All'unità è allegata una traccia con alcune indicazioni teoriche sulle diverse intelligenze; inoltre, sono previsti due test da proporre agli allievi:

- a) Questionario “Come gestisci i tuoi impulsi?”;
- b) Questionario “Creativo o logico?”.

3.2.4. Risorse

Il formatore (o l'orientatore) organizza lo svolgimento del lavoro, della durata di circa un'ora, in aula.

3.3. Terza fase: “Riflettere sulle proprie risorse interiori”

Per educare gli allievi a sviluppare una mentalità positiva, la fase in oggetto prevede lo svolgimento di due attività: “Energie” e “Toccare l'energia”.

Entrambe le esercitazioni partono dal presupposto che la persona è un tutto con la mente e con il corpo, con la fantasia, con i pensieri, i sentimenti e le tensioni, e che acquisire consapevolezza di questa totalità è importante per la crescita, nonché per il cambiamento di alcune abitudini.

3.3.1. Finalità

La fase “Riflettere sulle proprie risorse interiori” mira a:

- a) rilevare ed evidenziare il condizionamento della mente sulla forza fisica;
- b) sottolineare l'importanza di avere una mentalità positiva, specialmente a livello formativo;
- c) consentire la verbalizzazione delle sensazioni.

3.3.2. Obiettivi

Le attività proposte permettono agli allievi di:

- a) constatare l'inscindibilità della mente e del corpo;
- b) esprimere le sensazioni in modo verbale.

3.3.3. Strumenti e attività

Le attività di questa fase sono:

- a) esercitazione: “Energie”;
- b) esercitazione: “Toccare l'energia”.

3.3.4. Risorse

L'operatore (o il formatore) organizza lo svolgimento del lavoro, della durata complessiva di circa un'ora, in aula.

3.4. Quarta fase: “Conoscere le barriere nello studio”

In questa fase l'operatore aiuta gli allievi, attraverso le attività l'”Auto-osservazione” e “La classifica delle mie difficoltà nello studio”, a scoprire l'atteggiamento che hanno nei confronti dello studio e ad essere consapevoli delle loro difficoltà nell'apprendimento, con le relative possibili cause, introducendo il tema del *locus of control*.

3.4.1. Finalità

La fase mira a permettere ad ogni ragazzo di:

- a) scoprire la propria reazione interiore ed esteriore allo studio;
- b) individuare e riconoscere gli ostacoli che incontra nello studio.

3.4.2. Obiettivi

Al termine delle attività, gli allievi avranno:

- a) sviluppato la loro capacità di autosservazione;
- b) acquisito consapevolezza del loro atteggiamento verso lo studio;
- c) individuato i principali ostacoli e difficoltà che incontrano nello studio.

3.4.3. Strumenti e attività

Le attività proposte per questa fase sono:

- a) esercitazione “Auto-osservazione”;
- b) esercitazione “La classifica delle mie difficoltà nello studio”.

3.4.4. Risorse

Il formatore (o l’orientatore) organizza o svolgimento delle attività, della durata di circa un’ora, in aula.

3.5. Quinta fase: “Conoscere le proprie modalità di studio”

L’ultima fase dell’unità “Motivare allo studio” prevede lo svolgimento delle attività “Come sei abituato a studiare?” e “Motivarsi”, importanti per continuare e concludere l’analisi relativa al metodo e alle abitudini di studio di ogni allievo, da confrontare e discutere in gruppo, per evidenziare le doti personali, le criticità e riuscire a fronteggiare e superare le difficoltà.

3.5.1. Finalità

La fase “Modalità di studio” si propone di:

- a) far emergere le modalità di studio di ogni allievo;
- b) individuare le doti e le risorse personali da investire nella nuova esperienza formativa;
- c) facilitare l’elaborazione di strategie di rinforzo degli elementi positivi e di fronteggiamento di quelli negativi.

3.5.2. Obiettivi

Attraverso lo svolgimento delle attività “Come sei abituato a studiare?” e “Motivarsi”, i ragazzi diventano consapevoli del proprio metodo di studio, delle proprie risorse e criticità.

3.5.3. Strumenti e attività

In questa fase l'operatore si avvale di:

- a) questionario "Come sei abituato a studiare?";
- b) scheda "Motivarsi".

3.5.4. Risorse

Il formatore (o l'orientatore organizza lo svolgimento del lavoro, della durata di un'ora e dieci minuti, in aula.

4. ALLEGATI

Di seguito riportiamo le schede utili per svolgere ciascuna delle attività indicate nei paragrafi precedenti.

4.1. Esercitazione: "Cartoline e oggetti"

Riportiamo una tavola che spiega l'esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell'attività, stimoli per eventuali approfondimenti).

FINALITÀ: Aiutare gli allievi ad esercitare le proprie capacità di osservazione e memorizzazione.	
TEMPO: 15 min.	OCCORRENTE: Cartoline, fogli bianchi.
SVOLGIMENTO: L'operatore mostra una cartolina a tutti gli allievi per un tempo complessivo di 20 secondi. Gli allievi sono invitati a scrivere su fogli bianchi il maggior numero di dettagli che ricordano di aver visto nella cartolina in massimo 4 minuti.	
APPROFONDIMENTI: Al posto della cartolina, l'operatore può mettere su di un piano un numero indefinito di oggetti di diverse dimensioni (massimo cm. 15-20). Gli oggetti rimangono esposti e visibili al gruppo che può camminare attorno al piano con gli oggetti, per un massimo di 60 secondi dopo i quali il piano è coperto con un telo. Il compito degli allievi è quello di elencare sui fogli bianchi il maggior numero di oggetti che ricordano in massimo 4 minuti.	

4.2. Esercitazione: “Storie imbroglione”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, stimoli per eventuali approfondimenti) e la traccia per svolgere la stessa.

FINALITÀ: Aiutare gli allievi ad allenare la loro capacità di attenzione.	
TEMPO: 20 min.	OCCORRENTE: Scheda.
SVOLGIMENTO: L’operatore propone la storiella e stimola gli allievi a rispondere. Solo in un secondo tempo fornisce la soluzione e raccoglie i commenti degli allievi. In caso di risposta esatta da parte degli allievi è importante che venga verbalizzato il ragionamento fatto, i particolari ai quali si è prestata attenzione per arrivare alla soluzione stessa.	
APPROFONDIMENTI: Queste storielle si trovano, ad esempio, su alcuni giornalini enigmistici, quindi si lascia alla buona volontà e capacità critica dell’operatore l’onere di attivarsi nel ricercarne di nuove.	



1) Se una persona vive a Londra, perché non può essere seppellita a Parigi?

Risposta: *perché è viva*

2) Se un aeroplano precipita sulla frontiera tra Francia e Svizzera, i superstiti dove vengono seppelliti?

Risposta: *i superstiti sono vivi*

3) L'avvocato Rossi di Milano ha un fratello a Roma che fa l'avvocato.
L'avvocato Rossi di Roma non ha nessun fratello a Milano che fa l'avvocato.
Perché?

Risposta: *l'avvocato Rossi di Milano è una donna*

4) Nel deserto passa un cammello ogni mezz'ora.....

I ragazzi dovrebbero domandare: "E allora?". Risposta: *All'ora, ne passano due.*

4.3. Traccia teorica: “Alcune informazioni sui diversi tipi di intelligenza”

Riportiamo alcune indicazioni teoriche (rivolte all'operatore) utili per gestire la fase sui diversi tipi di intelligenza.

<p style="text-align: center;">Alcune informazioni sui diversi tipi di intelligenza (traccia per l'operatore)</p>
--

Se ci dovessero chiedere di elencare i fattori che portano un individuo ad avere successo nella vita in genere, e sul lavoro in particolare, probabilmente ai primi posti della lista metteremmo un'intelligenza vivace, una carriera scolastica brillante, precise competenze professionali e, probabilmente, alcuni fattori legati alla sorte, come ad esempio il far parte di una classe sociale abbiente, l'aver un aspetto fisico avvenente e l'essersi imbattuto in circostanze fortuite del tutto favorevoli. Tutto vero, ma non basta.

Pensiamo ad esempio ad una persona con una straordinaria intelligenza, brillante dal punto di vista accademico, competente sul piano lavorativo, ma arrogante, irascibile, incapace di trattare con le altre persone e di gestire le proprie emozioni: nonostante le sue competenze professionali e la sua intelligenza, non siamo affatto sicuri che avrà successo nella sua carriera professionale.

Da questo punto di vista, possiamo dire che, se per accedere ad una determinata professione spesso appaiono prerequisiti importanti l'essere qualificati come persone intelligenti, avere un titolo di studio conseguito a pieni voti, mettere in campo una competenza professionale di prim'ordine, per mantenere e facilitare una carriera lavorativa sono necessarie anche altre caratteristiche. Quali sono?

D. Goleman (1997, 54) le raggruppa sotto il termine di "**intelligenza emotiva**" e le qualifica come *un modo particolarmente efficace di trattare se stessi e gli altri*. Tra queste caratteristiche rientrano ad esempio la capacità di motivare se stessi e di continuare a perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni; la capacità di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione; la capacità di modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare; la capacità di essere empatici (capacità di metterci nei panni dell'altro) e di sperare.

Più in generale, alla base dell'intelligenza emotiva ci sono due grosse competenze:

- una *competenza personale*, legata al modo in cui controlliamo noi stessi
- una *competenza sociale*, legata al modo in cui gestiamo le relazioni con gli altri

Entrambe le competenze sono caratterizzate da abilità specifiche. In particolare, alla base della "competenza personale", troviamo la *consapevolezza di sé*, la *padronanza di sé* e la *motivazione*; alla base della "competenza sociale", troviamo *l'empatia* e le *abilità nelle relazioni interpersonali*.

1) Le abilità alla base della "competenza personale"

a) La consapevolezza di sé

Implica innanzitutto la capacità di riconoscere le proprie emozioni dando loro un nome.

In genere, quando qualcosa non va (il lavoro non riesce, i colleghi non ci capiscono, non ci considerano o, peggio, ci sfruttano) l'emozione prevalente è la rabbia. A ben guardare, la rabbia è una emozione secondaria, cioè l'espressione di qualcosa che sta più a fondo e che può essere di volta in volta delusione, sconforto, o anche paura. Dare il nome giusto a ogni emozione significa già esercitare una prima forma di *contenimento*, di controllo.

In secondo luogo, la consapevolezza di sé comporta un'*autovalutazione* accurata delle proprie risorse interiori, delle proprie abilità e dei propri limiti e quindi porta sia alla percezione del proprio valore e delle proprie capacità, sia ad una sana fiducia in se stessi. Su queste basi sarà poi possibile proporsi con fermezza quando si tratta di mettere in evidenza i propri punti di vista, i propri diritti o di dar voce a opinioni impopolari ma giuste.

b) La padronanza di sé

Seppur vada intesa principalmente come autocontrollo, quindi come capacità di dominare le emozioni, la padronanza di sé non implica assolutamente la soppressione, il soffocamento o la negazione delle stesse. Da questo punto di vista, *se tutte le emozioni sono permesse, non tutte possono essere espresse*. Infatti, se non siamo responsabili dei nostri sentimenti, di ciò che proviamo interiormente di fronte a comportamenti o avvenimenti, siamo però responsabili per il modo in cui decidiamo di esprimerli.

In questo senso, essere dotati di intelligenza emotiva significa essere in grado di gestire i propri sentimenti, essere quindi capaci di controllarli ed esprimerli in modo appropriato ed efficace.

Spesso la ragione per cui molte persone non esprimono appieno il loro potenziale risiede in una loro incompetenza emotiva, cioè in una incapacità di gestire le proprie emozioni. In effetti, non è raro il caso in cui, pur essendo intelligenti, si agisce da stupidi sull'onda di un'emotività incontrollata, a volte impedendo, in tal modo, una collaborazione serena e finalizzata al raggiungimento di obiettivi comuni.

Viceversa chi è padrone di sé è maggiormente in grado di comportarsi con onestà, agendo eticamente, nel rispetto delle regole, adoperandosi per costruire un clima di affidabilità e autenticità, ammettendo i propri errori e assumendosi le proprie responsabilità per quanto attiene alla propria prestazione, al rispetto degli impegni e all'attenzione al compito.

Il concetto di padronanza di sé potrebbe evocare l'intransigenza, la rigidità assoluta: non è così, implica piuttosto uno spirito di innovazione e adattabilità, cioè l'essere aperti a nuove idee e approcci nuovi, alla ricerca e valutazione di soluzioni originali, all'assunzione di prospettive inedite senza lasciarsi paralizzare dal timore del rischio.

Non è la semplice ricerca del nuovo fine a se stesso (nuovo non è sinonimo di migliore) o il lasciarsi guidare dalle mode, ma l'essere flessibili alle richieste di cambiamento poste dalle nuove circostanze adottando risposte e strategie adeguate; essere padroni di sé significa anche saper riconoscere i bisogni e innescare o gestire il cambiamento.

c) La motivazione

La motivazione è data dall'insieme delle tendenze emotive che guidano, sostengono o facilitano il raggiungimento di obiettivi.

Comporta sia la spinta alla realizzazione personale (connessa al cercare la propria soddisfazione proponendosi obiettivi stimolanti, orientandosi al risultato e coltivando l'impulso a migliorare le proprie prestazioni), sia l'impegno nel dare senso e sostegno anche ad un eventuale lavoro d'équipe.

La motivazione è sorretta da uno spirito di iniziativa che consiste in una tensione all'obiettivo, al di là di quanto viene prescritto e degli impedimenti burocratici, e nella prontezza a cogliere le opportunità.

In ultimo, la motivazione è caratterizzata da una buona dose di ottimismo inteso sia come capacità di essere costanti nel perseguire gli obiettivi al di là degli ostacoli incontrati e degli errori commessi, sia come capacità di puntare sulla speranza di successo e non sulla paura del fallimento.

Una solida competenza personale con la conseguente capacità di individuare correttamente i propri sentimenti e bisogni, consente anche di mettersi in sintonia con i sentimenti degli altri. Questa è la radice prima dell'empatia, cioè della capacità di comprendere gli altri nei loro sentimenti, punti di vista, interessi, preoccupazioni, mediante un ascolto attivo.

2) Le abilità alla base della "competenza sociale"

L'empatia e le abilità nelle relazioni interpersonali

Essere empatici significa far risuonare dentro di sé i sentimenti degli altri come se fossero i propri e senza dimenticare i propri, in una sorta di vicinanza senza confusione. E' l'accettazione incondizionata degli stati d'animo così come vengono offerti nella relazione. Non si può discutere o negoziare il modo in cui gli altri provano un'emozione. Possiamo discutere o disapprovare i comportamenti, ma non le emozioni sottostanti.

Nell'essere empatici, accanto alla condivisione dei sentimenti, c'è anche la valorizzazione degli altri, che si manifesta nel credere nelle persone, nel mettere in risalto e potenziare le loro abilità, nel sostenere la loro autonomia, nel rispettare le loro diversità individuali, etniche e ideologiche, nell'utilizzare le differenze come opportunità al di là di ogni pregiudizio.

In conclusione, si può affermare che non esiste solo un'intelligenza di tipo cognitivo, ma ne esiste un'altra, di pari importanza, di tipo emotivo - relazionale, che ci consente di capire meglio noi stessi e di interagire in modo più efficace con gli altri.

In questo senso è pertanto facile comprendere come per avere successo nella vita in genere e nell'attività professionale in particolare, non sia sufficiente avere un elevato quoziente intellettivo o essere competenti da un punto di vista professionale, ma occorra disporre anche di una "intelligenza emotiva" che ci consenta di essere competenti anche da un punto di vista relazionale.

4.4. Questionario: “Come gestisci i tuoi impulsi?”

Riportiamo una tavola che spiega il questionario (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, stimoli per eventuali approfondimenti) e lo stesso questionario.

FINALITÀ: eRendere consapevoli gli allievi dei due tipi di intelligenza presenti in ogni persona, rilevare insieme quale tipo di intelligenza loro stessi utilizzano abitualmente; elaborare una strategia per armonizzare l’intuito e la razionalità.	
TEMPO: 30 min.	OCCORRENTE: Questionario.
SVOLGIMENTO: L’operatore distribuisce il questionario agli allievi e solo al termine dell’attività distribuisce le schede per l’attribuzione dei punteggi e dei relativi profili.	
APPROFONDIMENTI: L’operatore può, al termine dell’attività, innescare un dibattito dal titolo: “ Logica o emozioni: cosa serve di più?”.	

Metti una crocetta sulla lettera che indica l'alternativa che meglio rispecchia il tuo modo di pensare e di agire:

1) Preferisci eseguire un compito...

- a) facile, che possa essere sbrigato in fretta pensando ad altro
- b) adeguato alle tue capacità in cui sei sicuro di rendere al meglio
- c) leggermente superiore alle tue capacità, che richieda un piccolo sforzo per essere fatto bene

2) Quando qualcuno commette un grave torto nei tuoi confronti...

- a) lasci sbollire i nervi per qualche tempo, poi lo affronti con più calma
- b) cerchi di metterti nei suoi panni, di osservare la situazione dal suo punto di vista
- c) vai immediatamente su tutte le furie e gli dici ciò che pensi di lui

3) Ti trovi su un aereo e la hostess avverte di allacciare le cinture di sicurezza perché è in arrivo una turbolenza...

- a) cerchi di distrarti leggendo una rivista
- b) rileggi il foglio delle istruzioni in caso di emergenza
- c) ti lasci prendere dal panico

4) Ti comunicano una cattiva notizia. Pensi...

- a) "Capitano tutte a me!"
- b) "Alla prossima andrò sicuramente meglio!"
- c) "Devo cercare di distrarmi così mi passerà!"

5) In generale le cose di cui ti occupi ti fanno sentire...

- a) realizzato: è ciò che veramente ti piace fare
- b) indifferente: è l'unico modo che hai trovato
- c) stressato: è una fonte continua di ansie e preoccupazioni

6) Durante un litigio vieni accusato ingiustamente...

- a) ti senti superiore alle critiche
- b) ribatti con calma difendendo le tue posizioni
- c) cerchi debolmente di far capire che non è giusto trattarti in quel modo

7) Ti offrono diverse alternative di pagamento per un lavoro. Preferiresti...

- a) un fisso sicuro anche se basso
- b) una provvigione basata sui risultati
- c) un cottimo basato sui tempi di lavoro

- 8) Da qualche tempo soffri di forti mal di testa e vai dal medico per alcune analisi...**
- a) sei tranquillo: finalmente scoprirai i motivi del dolore
 - b) sei molto nervoso: non fai che pensare a quello che potresti avere
 - c) ti prepari al peggio: non te ne va bene una
- 9) Sei a una festa dove non conosci nessuno. Un gruppo di persone sta parlando animatamente...**
- a) le ignori e ti dedichi al rinfresco
 - b) con una battuta provocatoria ti inserisci nel discorso e attacchi a parlare
 - c) le osservi per un po', cerchi di capire i punti di vista e poi esponi il tuo parere
- 10) Assisti ad una violenta discussione tra due dei tuoi amici...**
- a) li lasci litigare: non sono fatti tuoi
 - b) alzi la voce e li costringi a smettere con le maniere forti
 - c) cerchi di calmarli e di farli parlare più ragionevolmente
- 11) In classe ti chiedono di fare un intervento e ti senti molto emozionato...**
- a) cerchi di esibire una calma inglese anche a costo di dire banalità
 - b) arrossisci e rifiuti: non sapresti proprio come cavartela
 - c) spieghi i motivi della tua agitazione e chiedi comprensione
- 12) Quando devi affrontare un qualsiasi esame...**
- a) l'ansia ti paralizza, preferiresti evitare
 - b) pur agitato ti senti pieno di energia e pronto a fare del tuo meglio
 - c) rimugini sulle tue capacità e affronti l'esame solo se sei sicuro di superarlo
- 13) Arrivi a casa dopo una giornata carica di tensione...**
- a) sei nervoso e irritabile
 - b) respiri profondamente e sorridi: adesso è il momento di rilassarsi
 - c) ti chiudi in camera: quando sei in questo stato è meglio evitare i contatti
- 14) Solitamente le delusioni ti lasciano...**
- a) sconfitto
 - b) arrabbiato
 - c) pensieroso ma pronto a ritentare
- 15) Vedi il matrimonio come...**
- a) reciproca tolleranza dei difetti del coniuge
 - b) un modo per collaborare e costruire qualcosa insieme
 - c) incomprendione: alla lunga le differenze vengono a galla

ECCO FATTO!
ORA CALCOLA IL PUNTEGGIO E SCOPRI IL TUO PROFILO DI RIFERIMENTO!

RISULTATI															
Individua i punteggi e fai la somma															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
a	1	2	3	1	3	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2
b	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	1	3	3	2	3
c	3	1	1	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	3	1

Profili

Da 15 a 24 punti: SOPRAFFATTO

Tendi ad essere quasi "sommerso" dalle tue stesse emozioni, che siano positive o negative. Ti perdi nei tuoi sentimenti e non riesci a considerarli in maniera distaccata e razionale, cambi spesso umore, sei volubile e lunatico, talvolta incapace di controllarti. Nei rapporti con gli altri spesso non riesci a considerare le cose in modo obiettivo e a capire i punti di vista altrui; in questo modo, finisci col farti sfuggire di mano la situazione e a volte rischi di guastare i rapporti. Prova ad agire con maggiore calma, a "guardarti dentro" e scoprire ciò che veramente provi, a dirigere le tue emozioni e i tuoi sentimenti in maniera positiva, per guidare le tue azioni per il meglio.

Da 25 a 35 punti: RASSEGNAO

Hai idee abbastanza chiare per ciò che riguarda i tuoi sentimenti, ma li accetti senza cercare di modificarli. Tutto bene se si tratta di sentimenti positivi, ma non altrettanto quando sono in gioco ansia, collera oppure tristezza. Spesso tendi a "scollegare" cuore e cervello, a cercare di obbligarti ad agire in maniera fredda e

razionale, sebbene tu sia perfettamente consapevole dei richiami delle emozioni. Nei rapporti con gli altri ti capita di riscontrare reciproca incomprensione. Tendi a non andare mai oltre i tuoi limiti, a non cercare di migliorarti. La prima cosa da fare è cercare di lasciarsi andare un po' di più, senza vergognarsi di ciò che si prova.

Da 35 a 45 punti: CONSAPEVOLE

Sicuramente hai sviluppato una elevata e positiva consapevolezza delle tue emozioni: questo per te non significa soffocarle o tentare di nasconderle, ma saperle vivere in maniera cosciente, critica e costruttiva. Sei una persona autonoma e indipendente, in grado di valutare i tuoi limiti e di mantenere sempre l'equilibrio anche nelle situazioni più delicate. Inoltre tendi ad essere ottimista e in grado di reagire bene alle delusioni ed alle sconfitte della vita. La tua abilità nel riconoscere le tue emozioni ti rende spesso capace di sintonizzarti anche su quelle degli altri, di capirle e indirizzarle. In sintesi, sei molto "intelligente" dal punto di vista emotivo.

4.5. Questionario: “Creativo o logico?”

Riportiamo una tavola che spiega il questionario (finalità, tempi, svolgimento dell'attività) e lo stesso questionario.

FINALITÀ: Scoprire se si possiede un'intelligenza più creativa o più logica.	
TEMPO: 30 min.	OCCORRENTE: Questionario.
SVOLGIMENTO: L'operatore distribuisce i test agli allievi e solo al termine dell'attività distribuisce le schede per l'attribuzione dei punteggi e dei relativi profili, da dibattere in classe.	

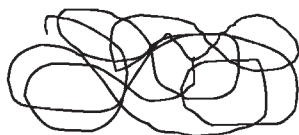
CREATIVO O LOGICO?



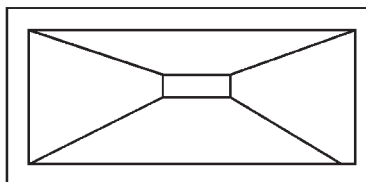
Metti una crocetta sulla lettera che indica l'alternativa che meglio rispecchia il tuo modo di pensare e di agire.

1. Quale di questi due disegni preferisci?

a)



b)



2. Le valutazioni migliori le hai sempre avute in:

- a) Matematica
- b) Italiano

- 3. In un gruppo di 30 persone qual è la probabilità che due siano nate lo stesso giorno dell'anno?**
- a) 70%
 - b) 10%
- 4. Per risolvere l'indovinello della domanda 3 come hai proceduto?**
- a) Hai fatto i conti con carta e penna
 - b) Sei andato ad intuito
- 5. Hai l'indirizzo di un posto dove devi andare ma non sai come arrivarci:**
- a) Prendi una cartina della città e studi il percorso
 - b) Preferisci chiedere informazioni a qualcuno
- 6. In una discussione qual è secondo te la miglior tattica per convincere qualcuno che la pensa in maniera diversa da te a cambiare idea?**
- a) Ripetere molte volte il punto più convincente del tuo discorso
 - b) Fargli un bel discorso esponendo tutti i ragionamenti che portano alla tua conclusione
- 7. In amore:**
- a) Ci vuole il colpo di fulmine
 - b) L'altro si può scoprire nel corso del tempo
- 8. Credi alla parapsicologia, ai fenomeni extra-sensoriali?**
- a) Sì
 - b) No
- 9. Se devi fare un acquisto:**
- a) Ti informi delle caratteristiche tecniche del prodotto
 - b) Ne valuti l'aspetto estetico
- 10. Fatto l'acquisto:**
- a) Ti capita di chiederti poi se la cosa ti era effettivamente utile, se era proprio quella adatta, ecc..
 - b) Non ci stai più a pensare, quel che è fatto è fatto
- 11. "Conosci te stesso" che ne pensi di questa massima socratica?**
- a) È vero, non ci si conosce mai abbastanza
 - b) Non si può star sempre a pensare, meglio agire
- 12. Quando devi prendere una decisione:**
- a) Cerchi di valutare i pro e i contro
 - b) Preferisci non stare a tergiversare, ti butti

- 13. Sei più attratto dalle persone:**
 a) che hanno una bella parlantina
 b) silenziose

- 14. Preferisci giocare a:**
 a) Scacchi
 b) Poker

ECCO FATTO!

ORA CALCOLA IL PUNTEGGIO E SCOPRI IL TUO PROFILO DI RIFERIMENTO!

RISULTATI														
Cerchia la lettera A o B a seconda delle risposte che hai dato														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	B	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	B	A	A
	A	B	B	B	B	B	A	A	B	B	B	A	B	B

Profili

TUTTE LE RISPOSTE SONO NELLA RIGA ⇨



Logico - logico:

sei ordinato, previdente, in grado di organizzare e di applicare sempre la logica per risolvere i problemi. Hai, come si dice, molto buon senso... forse anche troppo: attenzione a non essere troppo rigido, per essere davvero equilibrati bisogna ogni tanto seguire anche una vena di sana irragionevolezza.

LA MAGGIOR PARTE DELLE RISPOSTE È NELLA RIGA ⇨



Logico - temperato:

sei come S. Tommaso: vuoi vedere per credere. Cerchi di capire quel che ti circonda e vorresti trovare una spiegazione per tutto. In genere preferisci organizzare le cose piuttosto che lasciarle al caso. Però non hai chiuso le porte alla fantasia, a quel pizzico di follia che serve per essere davvero equilibrati.

LE RISPOSTE SI SUDDIVIDONO EQUAMENTE TRA LE RIGHE



Logico - creativo:

non sei tendenzialmente logico o creativo, ma a seconda delle situazioni esprimi una di queste due caratteristiche della tua personalità.

LA MAGGIOR PARTE DELLE RISPOSTE È NELLA RIGA ⇨



Creativo - temperato:

tendi a seguire la tua sensibilità, ma sei anche in grado di mettere i piedi per terra al momento giusto!

TUTTE LE RISPOSTE SONO NELLA RIGA ⇨



Creativo - creativo:

spesso metti in primo piano l'intuizione e l'esperienza soggettiva. Consideri più importanti le doti naturali piuttosto che il faticoso lavoro, l'improvvisazione ti appare più efficace dell'organizzazione. Sei una persona piena di fantasia e sensibilità, ma attenzione: ci sono occasioni in cui bisogna riuscire a tenere i piedi per terra!!

4.6. Esercitazione: “Energie”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività).

FINALITÀ: Far constatare di persona agli allievi che la mente condiziona la forza fisica; far comprendere l’importanza di avere una mentalità positiva verso tutto ciò che si fa, specialmente a livello formativo, per poter lavorare con maggior incisività.	
TEMPO: 30 min.	OCCORRENTE: Lavagna
SVOLGIMENTO: L’operatore invita un allievo a scrivere qualcosa sulla lavagna: misura di scarpe, luogo e data di nascita, se ha fratelli/sorelle, loro nomi ed età, ecc. Successivamente, l’operatore invita l’allievo a tenere un braccio teso e a mantenerlo in tale posizione dopo che l’insegnante avrà provato ad abbassarglielo. Si constata la forza. Alle domande dell’insegnante l’allievo deve sempre rispondere di sì. Le domande verteranno su quello che ha scritto precedentemente alla lavagna (possono essere vere o false). Se l’allievo risponderà di sì ad un’affermazione falsa, la forza che applicherà sul braccio diminuirà sensibilmente.	

4.7. Esercitazione: “Toccare l’energia”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività).

FINALITÀ: Aiutare gli allievi a verbalizzare le sensazioni.	
TEMPO: 30 min.	OCCORRENTE: Nessun materiale specifico
SVOLGIMENTO: Si formano due gruppi; un gruppo si mette in cerchio, l’altro è ammassato all’interno del cerchio. Dopo aver dato la garanzia a chi è in centro che non verrà toccato o spinto, si invitano gli allievi a chiudere gli occhi e a non riaprirli. Il cerchio esterno segue le indicazioni dell’operatore. Abbracciati, i membri del gruppo esterno emettono un suono. Progressivamente, il suono viene aumentato di intensità, ed il cerchio esterno ruota. Infine si abbassa il volume e ci si ferma.	

4.8. Esercitazione: “Auto osservazione”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, stimoli per eventuali approfondimenti).

FINALITÀ: Far scoprire agli allievi come reagiscono interiormente ed esteriormente allo studio; stimolare l’auto-osservazione.	
TEMPO: 30 min.	OCCORRENTE: Fogli bianchi per annotare le reazioni personali; un cartellone
SVOLGIMENTO: L’operatore propone agli allievi un’attività scritta, senza che essi sappiano di svolgere un esperimento, per evitare un senso di reazione all’esperimento stesso. Dopo 10-15 minuti l’operatore interrompe il lavoro e chiede agli allievi di segnare su un foglio prima il loro comportamento esteriore di fronte all’esercizio (ad esempio: ho preso il libro/dispensa, mi sono morsicato le unghie, ho scelto la penna, ecc.), poi il comportamento esteriore generalmente assunto di fronte agli altri compiti. Successivamente si chiede di indicare la propria reazione interiore, che gli altri non possono vedere (ad esempio: ho iniziato a respirare velocemente, mi è venuto mal di testa, mi sono bloccato, ecc.), di fronte a questo esercizio e più in generale di fronte agli esercizi assegnati. Ogni allievo comunica il proprio vissuto e le indicazioni vengono raccolte su un cartellone.	
APPROFONDIMENTI: I risultati possono fornire indicazioni per affrontare, con strategie differenti, l’attività di studio. Si consiglia, come innesco dell’esercitazione, l’introduzione di un’attività scritta che preveda l’elaborazione personale di risposte (es. questionario a risposta aperta), situazione nella quale i nostri allievi trovano maggiori difficoltà. In tal modo aumenta la probabilità che alcuni comportamenti tra quelli indicati precedentemente si manifestino e possano essere rilevati dagli allievi stessi.	

4.9. Scheda: “La classifica delle mie difficoltà nello studio”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, stimoli per eventuali approfondimenti) e la scheda stessa.

FINALITÀ: Aiutare l’allievo a prendere coscienza delle proprie difficoltà nell’apprendimento e delle relative possibili cause introducendo il tema del “ <i>locus of control</i> ” (luogo di controllo).	
TEMPO: 30 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L’operatore introduce l’attività esplicitandone i principali obiettivi. Successivamente distribuisce le schede invitando gli allievi ad assegnare a ciascuna causa elencata un grado di probabilità da 1 a 10. Infine interviene nella rielaborazione dei risultati, da effettuare su un cartellone, creando una classifica comune alla classe in modo da evidenziare le cause più ricorrenti degli insuccessi formativi e innescare un confronto sul relativo peso di ciascuna di esse.	
APPROFONDIMENTI: L’operatore evidenzia vantaggi e svantaggi di un’attribuzione causale esterna o interna (le cause dell’insuccesso sono dovute a difficoltà personali oppure la responsabilità è più spesso attribuita alle circostanze esterne?). Quanto più l’attribuzione è interna tanto più è possibile intervenire per modificare l’atteggiamento causa di insuccesso; d’altra parte il rischio è quello di essere eccessivamente rigidi con se stessi. Viceversa delegare le responsabilità alle circostanze esterne può da un lato giustificare il proprio ritiro dall’impegno, dall’altro facilitare la presa di distanza dai fattori indipendenti dalla propria volontà per contrastare i sentimenti d’impotenza.	

LA CLASSIFICA DELLE MIE DIFFICOLTÀ NELLO STUDIO

Prova ad immaginare una situazione di apprendimento, per esempio una verifica in classe, nella quale ti è capitato di sperimentare un insuccesso.

Segna, in ordine di probabilità (da 1 a 10), ciascuna delle seguenti cause:

- | | | |
|----|--|---------|
| a) | disattenzione in classe | n° ____ |
| b) | ansia eccessiva | n° ____ |
| c) | difficoltà del compito | n° ____ |
| d) | mancaza di fortuna | n° ____ |
| e) | poco impegno nello studio | n° ____ |
| f) | mancaza di capacità personale | n° ____ |
| g) | mancaza di interesse per la materia | n° ____ |
| h) | scoraggiamento per insuccessi precedenti | n° ____ |
| i) | antipatia per l'insegnante | n° ____ |
| j) | | n° ____ |

4.10. Questionario: “Come sei abituato a studiare?”

Riportiamo una tavola che spiega il questionario (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, stimoli per eventuali approfondimenti) e lo stesso questionario.

FINALITÀ: Individuare le modalità di studio e le risorse personali da investire nella nuova esperienza formativa.	
TEMPO: 30 + 20 min.	OCCORRENTE: Questionario Cartelloni per rielaborazione grafica.
SVOLGIMENTO: L’operatore propone il questionario agli allievi, i quali sono chiamati a rispondere individualmente alle domande previste. Successivamente l’operatore raccoglie le risposte, registra i dati e li fa rappresentare dagli studenti, o li rappresenta lui stesso, su cartelloni con diagrammi, istogrammi, ecc. Il gruppo classe, infine, analizza la presenza di indicatori costanti e coglie i problemi ricorrenti da discutere.	
APPROFONDIMENTI: Dal confronto in aula possono nascere delle ipotesi di lavoro sul metodo di studio. Si raccomanda, per l’operatore, un’adeguata preparazione che agevoli la rappresentazione grafica (diagrammi, istogrammi, ecc.) dei dati registrati.	

Come sei abituato a studiare?



Al Centro:

1. In quali situazioni segui una lezione ?

- | | |
|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Se gli argomenti non sono troppo difficili | <input type="checkbox"/> Sempre |
| <input type="checkbox"/> Se gli argomenti sono interessanti | <input type="checkbox"/> Mai |

2. Per quanto tempo riesci a seguire una lezione senza distrarti?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Per mezz'ora | <input type="checkbox"/> Per tutta la durata |
| <input type="checkbox"/> Mi distraigo per quasi tutto il tempo | <input type="checkbox"/> Per un'ora |

3. Che cosa fai mentre il formatore spiega?

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ascolto con attenzione | <input type="checkbox"/> Ascolto e prendo appunti | <input type="checkbox"/> Fingo di stare attento |
| <input type="checkbox"/> Faccio altri compiti | <input type="checkbox"/> Leggo di nascosto un libro | <input type="checkbox"/> Chiacchiero con un compagno |

4. Chiedi chiarimenti in classe al formatore?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Raramente | <input type="checkbox"/> Spesso |
| <input type="checkbox"/> Solo se mi sembra indispensabile | <input type="checkbox"/> Chiedo ad un compagno |

5. Come usi il diario/l'agenda?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Prendo nota di compiti e lezioni | <input type="checkbox"/> Prendo nota solo delle verifiche |
| <input type="checkbox"/> Non prendo nota perché me ne ricordo ugualmente | |

1. Quanto tempo studi, in media, al giorno?

- Mezz'ora Un'ora Due ore Più di due ore

2. Dove studi?

- In una stanza con altri familiari che fanno rumore In una stanza con altri familiari senza essere disturbato
 In una stanza da solo Nella mia stanza da solo

3. Con chi studi?

- Da solo Con un compagno Con due o più compagni

4. Quando studi?

- Nel primo pomeriggio Dopo le quattro Dopo cena
 Al mattino presto In qualunque orario

5. In quali occasioni studi?

- Prima della verifica Tutti i giorni per prepararmi per il giorno dopo
 Quando sono libero da altri impegni

6. Ci sono materie in cui incontri difficoltà? Quali ?

.....

7. Come affronti le difficoltà?

- Maggior studio individuale Lezioni private Studio con i compagni
 Mi aiutano genitori o fratelli Corsi di recupero

8. Come utilizzi il libro di testo o la dispensa?

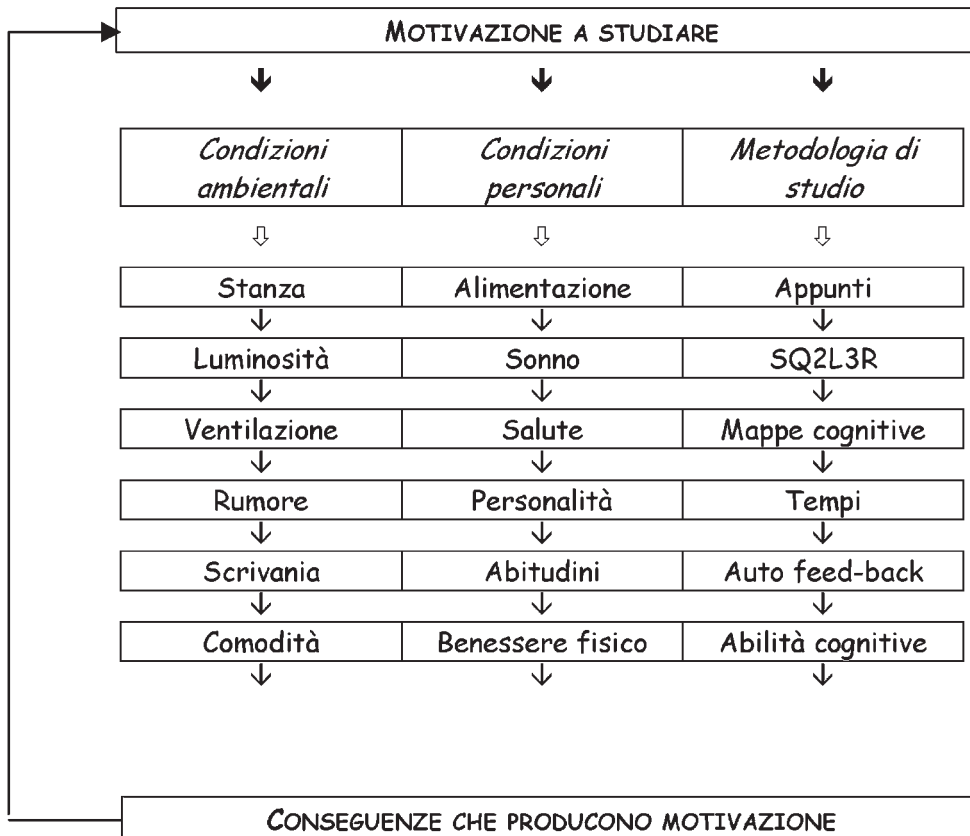
- Lo leggo una volta e lo ripeto Leggo più volte e ripeto Sottolineo i punti da imparare
 Faccio schemi riassuntivi Faccio riassunti

4.11. Scheda: “Motivarsi”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, stimoli per eventuali approfondimenti), la stessa scheda e una traccia di approfondimento sulla tecnica S-Q-2L-3R.

FINALITÀ: Aiutare gli allievi ad individuare quali sono le proprie doti, le proprie criticità, e quali le cose su cui basta concentrarsi un po’ di più per poi elaborare strategie di rinforzo e fronteggiamento.	
TEMPO: 20 min.	OCCORRENTE: Scheda.
SVOLGIMENTO: L’operatore distribuisce agli allievi le schede spiegando che il loro compito è quello di colorare: in verde gli elementi presenti quando studiano, in rosso quelli non presenti, in giallo quelli presenti solo ogni tanto. Successivamente l’operatore si rende disponibile per spiegare sommariamente alcune voci un po’ più complicate (es. quelle della colonna metodologia di studio) e per sottolineare l’incidenza e l’importanza dei singoli fattori.	
APPROFONDIMENTI: Si consiglia di documentarsi e preparare esempi per spiegare, al termine dell’attività, le singole voci descritte nella scheda, dando risalto al fatto che ciascun fattore incide nella motivazione allo studio, anche quelli ritenuti ininfluenti come la corretta alimentazione, l’ordine sulla scrivania, ecc. Per quanto concerne il metodo di studio S-Q-2L-3R, è inserito di seguito l’approfondimento relativo.	

MOTIVARSI



La tecnica S-Q-2L-3R

Quella che si propone è una revisione della tecnica **SQ3R** (*Survey, Question, Read, Repeat, Revise*; cioè: scorrere, domandare, leggere, ripetere, rivedere) ed è da considerarsi una indicazione utile per favorire efficaci e duraturi apprendimenti, anche se la sua applicazione necessita di molto tempo e concentrazione.

Il fuoco è sull'interesse a ricordare a lungo ciò che si studia, per permettere l'immagazzinamento dell'informazione in memoria a lungo termine. Suggestire un metodo è anche importante per cercare di sfruttare bene il tempo che si ha disposizione, risparmiando fatica.

Scorrere:

Si tratta di una scorsa veloce delle pagine (lettura sommaria) per cogliere le caratteristiche salienti del testo. Non ci si sofferma su quanto viene letto, ma si coglie l'insieme. Consiste anche nella consultazione veloce dell'indice di un libro.

Domandare:

Durante la prima scorsa veloce è opportuno porsi domande circa i contenuti, con il duplice scopo di attivare la curiosità e cogliere gli eventuali collegamenti tra le nuove informazioni e le proprie conoscenze.

Leggere 1:

È una prima lettura veloce senza soffermarsi troppo su eventuali punti poco chiari. Si tratta di acquisire prime nozioni sull'argomento. Non conviene ancora sottolineare per non correre il rischio di evidenziare troppe volte le stesse informazioni che facilmente possono essere ripetute: conviene arrivare al fondo e riprendere il brano una seconda volta.

Leggere 2:

È il momento della lettura analitica e si procede lentamente cercando di cogliere con esattezza quanto scritto. In questa fase è opportuno sottolineare le parti principali ed evidenziare, magari trascrivendo a lato, qualche parola chiave della parte che si sta leggendo.

Riassumere:

È consigliabile, a questo punto, riassumere brevemente o schematizzare i contenuti più importanti. Tale rielaborazione consente già una ripetizione di ciò che si è appreso durante la lettura, con un primo consolidamento.

Ripetere (libro aperto):

La ripetizione mira a recuperare le informazioni acquisite nelle letture precedenti e ad acquisire la scaletta con la quale dovranno poi essere utilizzate in caso di interrogazione. E' consentito tenere il libro aperto per poter, in caso di incertezza, cogliere qualche spunto.

Ripetere (libro chiuso):

È l'ultima fase del processo di acquisizione delle informazioni. Si ripete come nella fase precedente, però senza l'aiuto di alcun elemento esterno alla memorizzazione. È consigliabile poter fare questo non da soli, in modo da utilizzare l'apporto dell'altro nel controllare il grado di attendibilità del nostro apprendimento.

5. CONCLUSIONI

L'unità 2 è stata dedicata a sottolineare l'importanza della motivazione nel processo di apprendimento.

È emersa la necessità di aiutare gli allievi a superare gli ostacoli e le barriere che incontrano nello studio, al fine di permettergli di esprimere le loro potenzialità e capacità, e di soddisfare i loro desideri, incrementando la fiducia in se stessi.

TERZA UNITÀ: “CRESCERE INSIEME”

1. INTRODUZIONE

Il gruppo sembra diventato oggi uno dei “luoghi” privilegiati per la riflessione e l’azione in campo formativo e in quello terapeutico.

Ciò che è venuto man mano chiarendosi e rafforzandosi negli ultimi anni è l’idea che il gruppo primario o piccolo gruppo rappresenta un contesto psico-sociale assai ricco di stimoli e di possibilità in ordine alla crescita, alla maturazione e all’apprendimento.

Occorre dunque fare il miglior “uso” possibile del numero di persone con cui ci si trova e, proprio per questo, capire il rapporto tra gli individui, in gruppi piccoli o grandi.

In questa unità ci concentreremo sulle dinamiche di gruppo, che sono alla base di ciò che vorremmo fosse il nostro modo di lavorare. Bisogna dare importanza sia a ciò che i gruppi realizzano sia al processo attraverso cui viene raggiunto l’obiettivo.

Un gruppo fondato su dinamiche positive avrà numerose caratteristiche. Le accenniamo:

- a) la persona con più esperienza sul tema e sul soggetto in esame gioca un ruolo attivo, senza però dominare il gruppo. Ciascuno si prende l’intera responsabilità di quello che succede;
- b) tutti partecipano positivamente al lavoro, e sono in grado di condividere le proprie vedute, idee ed esperienze;
- c) i suggerimenti vengono giudicati in base al loro contenuto, non in base alla posizione (status) di chi parla. Conta l’opinione di tutti;
- d) alla fine dell’attività, ciascuno si sente soddisfatto del cammino del gruppo e della parte che ha avuto al suo interno;
- e) il gruppo ha una forte identità;
- f) i risultati sono i migliori possibili: il gruppo è efficiente.

Questo è l’ideale. In effetti pochi gruppi vi si avvicinano, ma molti possono sforzarsi di farlo.

Concludendo, affermiamo che esistono dei fattori particolarmente importanti che fungono da sostegno per le attività di gruppo presentate in quest’unità. Si tratta in particolare del clima emotivo-affettivo presente all’interno del gruppo e della presenza delle regole.

Poiché le attività proposte a supporto dell'accompagnamento *in itinere* possono stimolare il contatto con nuclei esperienziali delicati della persona, è fondamentale che ciò possa avvenire all'interno di un contesto interpersonale caratterizzato da fiducia e rispetto, così da favorire il costituirsi, a livello emotivo, di un senso di sicurezza e di protezione.

In questo modo le persone coinvolte possono abbassare le difese, esplorare e cogliere elementi importanti che li riguardano.

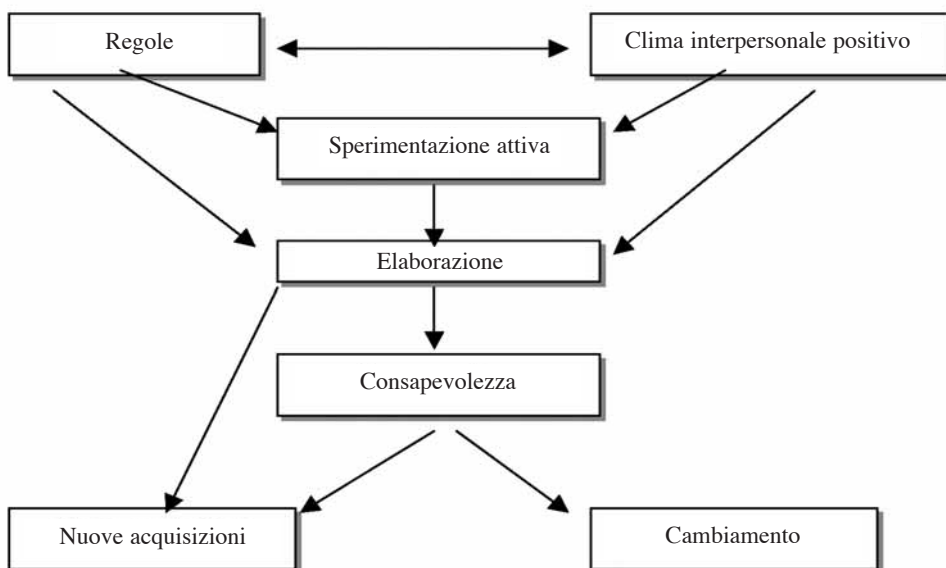
Anche la presenza di regole risulta essere un fattore fondamentale, se non decisivo, per la riuscita delle attività di gruppo.

Le regole a cui si fa riferimento sono essenzialmente di due generi: quelle che sono comuni a tutte le attività proposte, che restano perlopiù ad un livello implicito e hanno la funzione di delimitare quello spazio come "ludico", e le regole specifiche che riguardano le diverse attività e le differenziano le une dalle altre; queste regole sono esplicite e rendono chiaro ciò che è richiesto di fare in quel gioco specifico, in che modo ci si deve o si può agire.

L'importanza delle regole si riferisce in gran parte al fatto che rendono possibile la canalizzazione delle energie personali e di gruppo in ambiti entro cui poter dare spazio, in un contesto non pericoloso, al divertimento, alla sperimentazione e all'acquisizione di nuovi atteggiamenti e comportamenti.

Tutto ciò permette di dare ampiamente conto delle possibilità che vengono attribuite a questi particolari strumenti di lavoro nel gruppo, con particolare riferimento al processo di facilitazione dell'ampliamento della consapevolezza e del cambiamento.

Quanto affermato può essere schematicamente raffigurato come segue:



2. FASI DELLA TERZA UNITÀ

Le fasi dell'unità 3 sono:

- a) “Riflettere sulle proprie abilità comunicative”;
- b) “Definire obiettivi di gruppo”;
- c) “Collaborare in gruppo”;
- d) “Individuare le relazioni stabilite nel gruppo”;
- e) “Verificare l'andamento del gruppo”.

Di seguito, ci soffermiamo su ciascuna di esse e, in coda a questa parte, riportiamo le schede utili per lo svolgimento delle fasi.

2.1. Prima fase: “Riflettere sulle proprie abilità comunicative”

La disposizione alla comunicazione e al dialogo è il punto di partenza del gruppo e si realizza progressivamente.

Saper ascoltare gli altri è una virtù rara che si acquista con l'esercizio; farsi comprendere dagli altri richiede capacità di esprimersi, molta pazienza e abilità a realizzare un *feedback* costante.

Bisogna perciò allenarsi al dialogo; assieme all'iniziazione al dialogo è importante conoscere anche le leggi più elementari della comunicazione: saper interpretare i silenzi nel gruppo, il ricorso a domande al momento opportuno, avere coscienza dei livelli di comunicazione dentro i quali ci si muove o si collocano gli altri.

L'operatore, dopo aver presentato il percorso e l'unità, propone agli allievi le attività “Frase assassine” e “Ascolto attento”, utili per cominciare a far comprendere e sperimentare ai ragazzi l'importanza di una buona comunicazione.

2.1.1. Finalità

La fase “Riflettere sulle proprie abilità comunicative” mira ad aiutare gli allievi a:

- a) capire l'importanza della comunicazione;
- b) cominciare a familiarizzare con le regole necessarie per sviluppare una buona comunicazione;
- c) rilevare gli atteggiamenti di ognuno abitualmente presenti nei rapporti con gli altri.

2.1.2. Obiettivi

Le attività di questa fase permettono ai ragazzi di:

- a) iniziare a comunicare in modo positivo e costruttivo;
- b) sperimentare e acquisire le regole base per instaurare una buona comunicazione.

2.1.3. *Strumenti e attività*

Per le attività di questa fase l'operatore si avvale di due esercitazioni:

- a) “Frase assassine”;
- b) “Ascolto attento”.

2.1.4. *Risorse*

Il formatore o l'orientatore organizza lo svolgimento delle attività, della durata complessiva di un'ora e 30 minuti, in aula.

2.2. Seconda fase: “Definire obiettivi di gruppo”

Per un buon lavoro di gruppo è necessario che il gruppo stesso decida cosa fare e come farlo.

Nei gruppi in cui dominano passività ed inerzia, si tende ad adottare le norme date e a sopportare il ritmo di funzionamento prestabilito.

Nel gruppo che fin dall'inizio ha idee chiare e creative da realizzare si discute e si decide insieme anche il modo di procedere e il metodo da seguire.

Le attività proposte in questa fase consentono di dare rilevanza all'assunzione di responsabilità da parte dei ragazzi, sia come singoli, sia come gruppo.

2.2.1. *Finalità*

In sintesi, la fase “Definire obiettivi di gruppo” intende consentire l'assunzione e lo sviluppo di obiettivi condivisi da tutto il gruppo classe.

2.2.2. *Obiettivi*

Lo svolgimento delle attività proposte permette agli allievi di divenire più responsabili del loro apprendimento, sia a livello individuale che di gruppo, attraverso la definizione di mete e la verifica del loro raggiungimento.

2.2.3. *Strumenti e attività*

In questa fase, l'operatore utilizza:

- a) esercitazione “Il mio *goal* settimanale”;
- b) scheda “Il cinqualogo”.

2.2.4. *Risorse*

Il formatore (o l'orientatore) guida lo svolgimento delle attività in aula, per la durata complessiva di circa un'ora.

2.3. Terza fase: “Collaborare in gruppo”

All'interno di un gruppo inteso come soggetto decisionale unico e democratico, le procedure per arrivare a prendere delle decisioni meritano una particolare attenzione.

Riteniamo che un corretto cammino decisionale si fondi su quattro fasi fondamentali e precisamente su:

- a) prendere atto della necessità e dell'urgenza di decidere;
- b) identificare l'oggetto della decisione;
- c) proporre e confrontare le alternative;
- d) scegliere.

L'operatore, attraverso le attività previste per questa fase, guida gli allievi ad essere parte attiva nelle decisioni da prendere all'interno del gruppo e a cooperare per raggiungere gli obiettivi comuni.

2.3.1. Finalità

Schematizzando, la fase "Collaborare in gruppo" intende:

- a) dimostrare agli allievi i vantaggi di un lavoro collaborativo
- b) evidenziare l'importanza dell'osservazione reciproca e del coordinamento delle diverse posizioni;
- c) facilitare la riflessione sul ruolo di ognuno all'interno del gruppo.

2.3.2. Obiettivi

Le attività proposte permettono agli allievi di:

- a) essere in grado di esaminare il modo di prendere decisioni in gruppo;
- b) migliorare la capacità di mantenere il contatto con gli altri e di coordinare le proprie e le altrui posizioni;
- c) riuscire a verificare la capacità personale di collaborazione all'interno del gruppo e il ruolo di ogni partecipante nell'ambito del lavoro di gruppo;
- d) riflettere sul loro ruolo all'interno del gruppo.

2.3.3. Strumenti e attività

In questa fase l'operatore si avvale di:

- a) esercitazione "La NASA";
- b) esercitazione "Sciogliere i nodi";
- c) esercitazione "Aeroplani di carta".

2.3.4. Risorse

Il formatore (o l'orientatore) organizza lo svolgimento delle attività, della durata di circa 2 ore e 45 minuti, in aula.

2.4. Quarta fase: "Individuare le relazioni stabilite nel gruppo"

All'interno di un gruppo, ogni individuo è accettato dagli altri ed interagisce nei vari momenti in maniera diversa.

È importante far emergere la posizione di ogni ragazzo nel gruppo e, dunque, focalizzare le relazioni sociali instaurate nel gruppo stesso.

Le attività previste in questa fase, “I miei candidati e “Sociogramma”, consentono di indagare tali rapporti con semplicità e chiarezza.

2.4.1. Finalità

In sintesi, la fase “Individuare le relazioni stabilite nel gruppo” mira a rilevare le dinamiche e le relazioni sociali presenti nel gruppo.

2.4.2. Obiettivi

Attraverso le attività proposte, gli allievi sono in grado di:

- a) esprimere quali capacità relazionali rilevano nei loro compagni;
- b) scoprire e comprendere i motivi di eventuali esclusioni.

2.4.3. Strumenti e attività

Per lo svolgimento delle attività, l’operatore si avvale di:

- a) esercitazione “I miei candidati”;
- b) questionario “Sociogramma”.

2.4.4. Risorse

Il formatore (o l’orientatore) organizzano lo svolgimento del lavoro, della durata di circa un’ora, in aula.

2.5. Quinta fase: “Verificare l’andamento del gruppo”

L’evoluzione di un gruppo non procede sempre con esiti sicuri, anzi è frequente l’incontro di difficoltà.

Di qui la necessità di una verifica del cammino in certi momenti opportuni. Importante è adeguare la revisione al gruppo, altrimenti si rischia di non raggiungere il risultato voluto.

I materiali qui presentati possono essere utilizzati in alternativa gli uni agli altri o, per lo stesso scopo, in momenti diversi.

2.5.1. Finalità

Con la fase di revisione si intende:

- a) verificare il cammino del gruppo per superare le eventuali difficoltà;
- b) indagare la percezione che gli allievi hanno dello spazio-classe.

2.5.2. Obiettivi

Attraverso le attività di questa fase, gli allievi riescono a superare la timidezza e a far emergere la loro posizione all’interno del gruppo.

2.5.3. Strumenti e attività

L'operatore si avvale di:

- a) scheda "In questo gruppo io...";
- b) questionario di revisione;
- c) scheda di valutazione;
- d) schede "Il nostro ambiente di lavoro".

2.5.4. Risorse

Il formatore (o l'orientatore) organizza lo svolgimento delle attività, della durata di circa un'ora e 25 minuti, in aula.

3. ALLEGATI

Di seguito riportiamo le schede utili per svolgere ciascuna delle attività indicate nei paragrafi precedenti.

3.1. Esercitazione: "Frase assassine"

Riportiamo una tavola che spiega l'esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell'attività) e la scheda utile per svolgere la stessa esercitazione.

FINALITÀ: Aiutare gli allievi a comunicare in modo positivo e costruttivo.	
TEMPO: 60 min.	OCCORRENTE: Scheda.
SVOLGIMENTO: L'operatore introduce l'attività e i suoi obiettivi. Successivamente distribuisce i fogli e favorisce il più possibile il lavoro autonomo degli allievi, che devono leggere le frasi e completare la scheda in base agli stimoli proposti sulla stessa. Infine, ci si riunisce in cerchio e si mettono a confronto le varie "risposte".	
APPROFONDIMENTI: In questa fase l'operatore dovrà sintetizzare le diverse esperienze, favorendo l'intervento di tutti, specialmente dei più timidi e soprattutto evidenziare le frasi "che danno vita" cioè che contribuiscono a creare confidenza, sintonia tra le persone e non barriere come le frasi "assassine".	



Leggi queste frasi:

*Non abbiamo mai fatto così
Questo proprio non va
L'abbiamo già provato
Non siamo in grado di farlo
Se fosse possibile, l'avrebbero già fatto gli altri
Questo va contro le regole
Antiquato!
Di proposte come queste ce ne sono un mucchio
Non tocca a noi
Non c'è niente da fare
Da qui non si va da nessuna parte
È un'idea stupida
Sei solo un sognatore
Fatti i fatti tuoi
Non ne vale la pena
Non capisci niente
Non contare su di me
Tutte chiacchiere!
Se lo dici tu...
Lascia stare, tanto non sei capace
Come fai a non capire?!
Vuoi fare sempre di testa tua
Non rompere!!
Ma tu chi sei per dire queste cose?
È inutile, non c'è niente da fare con voi
Abbiamo sempre fatto così
Io ho già dato...
Che noia!*

Ora indica:

La frase che ti "uccide di più" e perché

La frase che tu usi più spesso e perché

La frase che si usa di più nel gruppo e perché

Altre frasi "assassine"

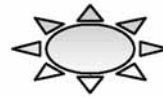
Le frasi che "danno vita"

**LE STESSE COSE, SE DETTE IN MODI DIVERSI,
SORTISCONO EFFETTI DIVERSI!!**

3.2. Esercitazione: “Ascolto attento”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, indicazioni per eventuali approfondimenti) e la scheda utile per svolgere la stessa esercitazione.

FINALITÀ: Far sperimentare agli allievi le regole per una buona comunicazione; favorire la conoscenza di sé su questi aspetti, evidenziando perché alcune comunicazioni sono in realtà “dialoghi tra sordi”.	
TEMPO: 60 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L’operatore divide la classe in 3 gruppetti: uno parla, l’altro ascolta e il terzo osserva. Coloro che parlano hanno la possibilità di scegliere i temi che ritengono più significativi a livello personale (ad esempio ciò che piace di loro stessi, ciò che vorrebbero cambiare di sé, qualcosa che è loro successo e che è piaciuto o che non hanno sopportato, qualcosa di cui l’altro non è a conoscenza), oppure esprimono la loro opinione su qualche fatto o idea. I ragazzi che parlano devono esprimere i loro sentimenti, idee o esperienze in relazione con il tema scelto. I ragazzi che ascoltano devono praticare i principi dell’ascolto attivo indicati nella scheda allegata. Gli osservatori devono stare attenti perché non si violino tali principi. Essi non partecipano al dialogo se non per indicare che quello che ascolta non osserva le norme. Gli osservatori devono fare di tutto perché si svolga una corretta forma di ascolto. Dopo 5 o 6 minuti, si interrompe l’esercizio e si discute la forma in cui la conversazione è avvenuta: se quelli che hanno parlato hanno veramente esposto le loro idee, se quelli che ascoltavano lo facevano davvero o interrompevano mostrando disaccordo, se gli osservatori hanno realizzato il loro compito di “custodi delle regole”... mantenendo le medesime terne, si cambiano i ruoli e si ripete il procedimento per altre due volte, perché tutti possano esplicitare i ruoli dell’esercizio.	
APPROFONDIMENTI: Possono essere proposte domande per la riflessione sull’esperienza alle quali rispondere personalmente e poi condividere come ulteriore esercizio di “ascolto collettivo”. È importante che tutti dicano qualcosa ma nessuno deve essere obbligato a “confidare” cose troppo personali; l’operatore dia l’esempio evitando commenti su quanto ciascuno esprime e ringraziando per quanto viene detto. Alcune domande: “Come mi sentivo mentre ascoltavo attentamente l’altro? Come mi sentivo mentre l’altro mi ascoltava? Se ho provato uno stress durante questo esercizio provo a descriverlo...”	



Principi per una buona comunicazione

- 1) **Fissare l'attenzione su colui che parla**, normalmente non si ascolta, perché si dà più peso a ciò che si dice che a ciò che si ascolta.
- 2) **Guardare chi parla**, mostrandogli così che lo si sta ascoltando. Guardare e assentire indica che si sta ascoltando, non che si è d'accordo. Lasciarlo terminare di parlare prima di mostrargli accordo, disaccordo, giudizio, o prima di dargli consigli e suggerimenti.
- 3) **Non avere paura del silenzio**, non cercare di parlare alla prima pausa, al contrario, conviene indicare col silenzio che si è disposti a continuare ad ascoltare.
- 4) **Rispondere ripartendo** da quello che l'altro ha detto. Anche quando si vuole esprimere il proprio disaccordo, occorre sempre partire da ciò che l'altro ha affermato o cercava di dire senza volergli far dire quello che torna comodo.
- 5) **Riassumere** ciò che si è sentito. Può non essere molto costruttivo, ma almeno lascia l'impressione che si è ascoltato e si è cercato di comprendere.
- 6) **Rispondere ai sentimenti del messaggio**, la "relazione" è più importante dei contenuti. Occorre dunque accoglierli con simpatia e comprensione, non con sorpresa o disapprovazione.
- 7) **Segnalare le associazioni mentali**, ci sono delle frasi di legame nei dibattiti. Conviene segnalare la connessione delle idee o riassumere quello che si è detto fino a un dato momento.

3.3. Esercitazione: “Il mio goal settimanale”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, indicazioni per eventuali approfondimenti) e le schede utili per svolgere la stessa esercitazione.

FINALITÀ: Aiutare gli allievi ad assumersi maggior responsabilità per il proprio apprendimento esercitandosi a porre delle mete e a verificarne il raggiungimento.	
TEMPO: 25 min.	OCCORRENTE: Scheda “Il mio <i>goal</i> settimanale”; Scheda di revisione.
SVOLGIMENTO: L’operatore propone un esercizio da ripetere periodicamente ogni 1 o 2 settimane. Il compito è quello di stabilire un obiettivo da raggiungere nel corso del periodo considerato. È importante che la meta da raggiungere sia descritta bene per poter poi controllarne l’effettivo raggiungimento. Su un cartellone l’operatore disegna una ipotetica porta di un campo di calcio, all’interno della quale, in fase di verifica, andranno attaccati i foglietti colorati che riportano gli obiettivi raggiunti (i goal, appunto).	
APPROFONDIMENTI: È opportuno decidere con il gruppo le scadenze più adatte per questo esercizio. A seconda del tipo di gruppo saranno meglio ritmi più o meno lunghi. È importante non parlare in un primo momento delle mete non raggiunte, in modo che gli allievi in causa non ricevano la stessa attenzione di quelli che invece hanno avuto successo. Questo diminuirebbe, infatti, l’effetto positivo per gli studenti che hanno raggiunto le loro mete e indebolirebbe il senso di responsabilità degli altri nei confronti del loro insuccesso. Si dovrebbe comunque notare la presenza o meno di obiettivi troppo irrealistici o troppo alti; eventualmente l’operatore aiuterà gli allievi interessati a scegliere una meta più “umile” e concreta. Esercitandosi apertamente nel gruppo, si conferisce al processo di autocontrollo un carattere di impegno e si impara a collegare i singoli obiettivi parziali agli obiettivi del gruppo. La struttura di questa strategia permette ad ognuno di formulare anche obiettivi minimi e quindi di sperimentare consapevolmente e rendere visibili agli altri quei piccoli successi che altrimenti passerebbero inosservati.	



Il mio goal settimanale

Stabilisci un obiettivo da raggiungere nel corso della settimana/mese e descrivilo in termini concreti e operativi. Cerca di essere preciso indicando ad esempio: "Interverrò cinque volte nel corso di ogni lezione" e non semplicemente "Parteciperò più attivamente".

Sul foglietto colorato che ti è stato consegnato, scrivi l'obiettivo che vuoi raggiungere indicando anche la data e il tuo nome e poi attaccalo ai lati del cartellone (che raffigura una porta di calcio) insieme a quelli dei tuoi compagni di gruppo.

Alla fine della settimana, metteremo al centro del cartellone solo i foglietti su cui sono indicati gli obiettivi raggiunti (di coloro che "hanno fatto *goal*"). Gli altri resteranno appesi al loro posto fino a quando le mete definite non saranno state realizzate...



- Tra gli obiettivi da te stabiliti, quali credi possano essere estesi a tutto il gruppo?
- Credi che per raggiungere alcuni tuoi obiettivi sia necessario l'intervento positivo del gruppo? (es.: "Per intervenire almeno 5 volte ho bisogno che il gruppo mi ascolti e che i turni di parola vengano rispettati", quindi l'obiettivo del gruppo sarà: "Rispetteremo i turni di parola").
- Scrivi questi obiettivi di gruppo che saranno utili per realizzare ciò che ti verrà richiesto nella prossima attività (Il cinqualogo).



Non ho raggiunto gli obiettivi che avevo stabilito, PERCHÈ?

- Non ho avuto tempo
- Qualcuno o qualcosa me l'ha impedito
- Me ne sono dimenticato
- Non ci sono riuscito, era un obiettivo troppo difficile da raggiungere

Ho raggiunto gli obiettivi che avevo stabilito, COME MI SENTO?

- Come prima
- Soddisfatto e fiero di me
- Erano obiettivi troppo semplici, cosa ci voleva?

Secondo te gli obiettivi di gruppo sono stati tutti RAGGIUNTI?

- Sì
- No

Se NO, secondo te perché ?

- Gli altri compagni non hanno avuto voglia
- Erano obiettivi troppo difficili da raggiungere
- L'operatore non ci ha aiutati nel ricordarli
- Non ci siamo impegnati abbastanza

Se SÌ, secondo te perché ?

- Ci siamo impegnati tutti insieme
- L'operatore ci ha aiutato nel ricordare che avevamo degli obiettivi da raggiungere
- Gli obiettivi erano troppo semplici
- La maggior parte del gruppo si è impegnato molto

La prossima volta

3.4. Scheda: “Il cinqualogo”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività, indicazioni per eventuali approfondimenti) e la stessa scheda.

FINALITÀ: Formalizzare l'impegno del gruppo/classe rispetto al corso.	
TEMPO: 35 min. circa (20 + 15).	OCCORRENTE: Scheda.
SVOLGIMENTO: Si suddivide la classe in sottogruppi; ogni gruppo elabora cinque regole per vivere bene il corso. In assemblea si dibatte per elaborarne cinque comuni alla classe, che vengono riportate su un cartellone da appendere in un luogo ben visibile.	
APPROFONDIMENTI: L'operatore favorisce il lavoro collaborativo all'interno dei gruppi. Successivamente l'operatore guida l'elaborazione delle 5 regole comuni alla classe. Il cinqualogo è uno strumento da verificare e rielaborare periodicamente <i>in itinere</i> .	



I CINQUE IMPEGNI DEL GRUPPO...

1)

.....

2)

.....

3)

.....

4)

.....

5)

.....

3.5. Esercitazione: “La NASA”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, indicazioni per eventuali approfondimenti) e le schede utili per svolgere la stessa esercitazione.

FINALITÀ: Aiutare gli allievi ad esaminare il modo di prendere le decisioni di gruppo.	
TEMPO: 60 min.	OCCORRENTE: Scheda: “La NASA” Scheda: “La NASA: soluzione”
SVOLGIMENTO: L’operatore distribuisce la scheda a ciascun partecipante e lascia 5/10 minuti per mettere in ordine le voci secondo la loro importanza. Non è permessa alcuna discussione. Successivamente si formano dei gruppetti di circa sei persone e, in ogni gruppetto, l’operatore assegna ad un membro il compito di fungere da osservatore, anziché da partecipante. Ogni gruppo deve avere una scheda e deve ordinare le voci in 20 minuti, traendo spunto da quanto è già stato fatto individualmente. Alla fine, si valuta insieme il procedimento di ciascun gruppo, dando la parola prima agli osservatori e poi ai partecipanti. Vengono lette ad alta voce le risposte corrette, tenendo distinti i fogli individuali da quelli di gruppo. Si toglie un punto per ogni risposta sbagliata e si confrontano i risultati individuali e quelli di gruppo.	
APPROFONDIMENTI: Secondo lo stile di conduzione adottato emerge la diversa efficienza dei gruppi. Quasi sempre il punteggio realizzato dal gruppo è migliore di quello individuale. In ogni caso si può valutare l’efficienza di un gruppo alle prese con un compito difficile, rispetto al quale esistono delle risposte giuste e non c’è, quindi, possibilità di giudizio soggettivo.	

La NASA

Siete un equipaggio spaziale messo inizialmente in orbita per un appuntamento con la navicella madre sulla superficie luminosa della Luna. Tuttavia, a causa di un guasto meccanico, la vostra navicella è costretta ad effettuare un atterraggio d'emergenza a 320 km circa dal punto prestabilito per l'incontro. Durante l'atterraggio le apparecchiature di bordo sono state danneggiate e, dal momento che la vostra sopravvivenza dipende dal raggiungere la navicella madre, dovete scegliere, tra le attrezzature disponibili, quelle essenziali per superare i 320 km che vi separano da essa.

Qui sotto sono elencati i 15 oggetti rimasti intatti e non danneggiati durante l'atterraggio. Il vostro compito è di ordinarli in base alla loro importanza al fine di raggiungere con il vostro equipaggio il luogo dell'appuntamento.

Assegnate il numero 1 all'oggetto più importante, il 2 al secondo..., fino al numero 15 per l'oggetto meno importante.

- scatola di fiammiferi
- cibo concentrato
- 15 metri di corda da nylon
- seta da paracadute
- elemento di riscaldamento
- due pistole calibro 45
- pacco di latte in polvere
- 2 bombole con 50 kg di ossigeno
- una mappa stellare (costellazione della Luna)
- un canotto di salvataggio
- una bussola magnetica
- equipaggiamento di pronto soccorso contenente siringhe
- una tanica di acqua da 18 litri
- torce elettriche
- una ricetrasmittente ad energia solare



La NASA

Risposte corrette

- | | |
|------------------------------|--|
| 1) ossigeno | 9) corda di nylon |
| 2) mappa stellare | 10) equipaggiamento di pronto soccorso |
| 3) elemento di riscaldamento | 11) ricetrasmittente |
| 4) bussola magnetica | 12) seta da paracadute |
| 5) acqua | 13) scatola di fiammiferi |
| 6) latte in polvere | 14) pistole |
| 7) torce | 15) canotti di salvataggio |
| 8) cibo concentrato | |

3.6. Esercitazione: “Sciogliere i nodi”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività).

FINALITÀ: Aiutare gli allievi a migliorare la loro capacità di mantenere il contatto con gli altri, di osservare la propria e altrui posizione, di coordinare le proprie e altrui azioni.	
TEMPO: 15 min.	OCCORRENTE: Nessun materiale specifico.
SVOLGIMENTO: L’operatore forma gruppi di 8/10 persone. Ogni gruppo si mette in cerchio, spalla a spalla, e allunga le braccia in avanti, verso il centro del cerchio. Ognuno prende due mani (anche con gli occhi chiusi) evitando di prendere due mani della stessa persona o quelle del compagno più vicino e le tiene in modo ben saldo. Adesso si comincia a sciogliere il nodo che si è creato. La regola del gioco è questa: è vietato lasciare le mani che si sono prese in precedenza. Ci sono due possibilità: ognuno di propria iniziativa, può cercare di sciogliere il nodo cambiando la propria posizione, oppure gli allievi possono cercare tutti insieme una soluzione, almeno finché è fattibile. L’operatore dà inizio al gioco ricordando che i minuti a disposizione per sciogliere i nodi sono cinque. Al termine i gruppetti si riuniscono in cerchio e discutono tra di loro su ciò che è stato osservato. Qualcuno ha preso la guida del gruppo? Il gruppo è stato guidato da più persone? Fino a che punto siete riusciti a sciogliere il nodo? Come vi siete sentiti? Infine l’operatore raduna i gruppetti e si analizza tutti insieme l’attività.	

3.7. Esercitazione: “Aeroplani di carta”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, suggerimenti per eventuali approfondimenti) e le schede utili per svolgere la stessa esercitazione.

FINALITÀ: Gli allievi possono verificare la loro capacità di collaborazione all’interno del gruppo e quale ruolo assume ogni singolo partecipante nell’ambito del lavoro di gruppo. È importante che i ragazzi, anche negli altri processi di cooperazione di gruppo, assumano all’occasione la disposizione a riflettere, per potersi chiedere: “Che ruolo gioco in questo momento? Che ruolo mi si addice? È di qualche utilità per il gruppo?”	
TEMPO: 90 min.	OCCORRENTE: Scheda: “Aeroplani di carta: attori” Scheda: “Aeroplani di carta: osservatori”
SVOLGIMENTO: L’operatore divide la classe in due gruppi: in uno andranno gli allievi che vogliono partecipare attivamente, nel secondo quelli che vogliono osservare gli altri del primo gruppo. I due gruppi vengono poi suddivisi in gruppetti da 5/6 persone; ogni gruppetto di “attori” deve scegliere un gruppetto di “osservatori”... gli attori devono sedersi al centro e gli osservatori intorno. Ogni componente del gruppetto degli attori deve scegliere la persona che lo osserverà... L’operatore distribuisce agli osservatori, senza mostrare il contenuto agli attori, la “scheda d’osservazione” che dovranno utilizzare durante il lavoro. Anche gli attori ricevono una scheda che spiega loro in che cosa consiste il loro lavoro. A questo punto gli attori hanno a disposizione 30 minuti di tempo per portare a termine il proprio compito. Gli osservatori non devono parlare, ma prendere appunti in silenzio. Al termine si stabilisce qual è l’aeroplano di carta meglio riuscito. Ogni gruppetto, poi, passa alla fase di confronto: ciascun attore deve descrivere ciò che più lo ha colpito del proprio comportamento durante il lavoro di cooperazione. Il suo osservatore deve riferirgli ciò che ha accertato; anche i compagni del suo gruppetto di attori potranno parlare dell’esperienza di collaborazione fatta con lui. Alla fine tutti insieme si valuta l’attività.	
APPROFONDIMENTI: Se il tempo lo consente, si può provare a ripetere l’attività invertendo i ruoli. Eventuali domande: “Perché ho partecipato nel ruolo di attore o osservatore? Se avessi conosciuto prima il gioco, avrei deciso diversamente da quello che ho fatto?”	



Il tuo gruppo compete con gli altri gruppi per costruire il migliore aereo di carta del mondo; utilizzate per la costruzione il foglio di carta consegnatovi.

Il tuo gruppo deve costruire un aeroplano che verrà poi giudicato secondo i seguenti criteri:

1) Capacità di volo

Il gruppo ottiene 10 punti per ogni secondo che l'aeroplano rimane in aria. Il tempo viene calcolato dal momento in cui viene lanciato al momento in cui tocca qualche oggetto. Se, per esempio, rimane in aria $2/3$ secondi, il gruppo guadagnerà 23 punti. Questa prova di volo sarà effettuata in un ambiente spazioso. Un componente del tuo gruppo lancerà l'aeroplano in aria.

2) Precisione nel centrare un bersaglio

Nella seconda prova, l'aeroplano sarà lanciato verso un bersaglio di 1 metro di diametro e 2 metri d'altezza, dalla distanza di 5 metri (5 passi).

Ogni gruppo ha a disposizione due lanci; ogni volta che colpisce il bersaglio si guadagnano 10 punti. L'aereo sarà lanciato da un componente del tuo gruppo.

3) Design

L'operatore giudicherà la linea e la bellezza dei modellini. Verranno assegnati 10 punti all'aeroplano che dimostra che i costruttori hanno dato valore alla forma esteriore.

*Avete a disposizione 30 minuti per la progettazione
e costruzione del vostro aeroplano di carta.*



Fai attenzione al modo in cui l'attore mette in pratica le sue capacità o se invece non le utilizza affatto. Cerca di scoprire che ruolo ha assunto all'interno del gruppetto.

Troverai qui la descrizione dei ruoli spesso assunti dai componenti di un gruppo di lavoro:

- **Il solista** è colui che pensa di essere l'unico del gruppo a possedere delle capacità;
- **Il nullafacente** siede in disparte e non collabora;
- **Il cecchino** contrasta ogni idea che viene fuori, ma fa raramente proposte migliori;
- **Il chiacchierone** parla, parla e poi parla ancora;
- **La combriccola** è formata da alcuni componenti del gruppo che fanno tutto il lavoro senza coinvolgere gli altri dando l'impressione di considerare i compagni superflui;
- **Il coordinatore** è colui che guida il gruppo e accetta le idee degli altri. Egli dimostra di mantenere l'armonia del gruppo, elimina le tensioni tra i singoli componenti, si preoccupa di creare una buona atmosfera;
- **Il seguace** è colui che dice sempre di sì, accetta tutte le proposte fatte da un compagno influente;
- **Il viaggiatore** si interessa maggiormente di quello che fanno gli altri gruppetti. Per questo motivo lascia a volte o spesso il suo posto.

In quale/i circostanza/e il compagno da te osservato ha assunto un ruolo tra quelli proposti?

Metti per iscritto le tue osservazioni:

3.8. Esercitazione: “I miei candidati”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, suggerimenti per eventuali approfondimenti) e la scheda utile per svolgere la stessa esercitazione.

FINALITÀ: Aiutare i ragazzi ad esprimere quali capacità relazionali rilevano nei compagni. Aiutare gli adolescenti che sono stati scelti meno a scoprire come essi stessi possono aver contribuito a creare una tale situazione e cosa possono fare per modificarla. Cercare di capire insieme al resto del gruppo la causa di ciò.	
TEMPO: 45 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L’operatore distribuisce la scheda agli allievi e li invita a compilarla in 15 minuti. Poi si forma un cerchio unico, ognuno legge a voce alta i propri candidati e i partecipanti nominati prendono nota della scelta nella seconda colonna della scheda. Quando gli allievi comunicheranno i nomi dei candidati, dovranno motivare brevemente la loro scelta precisando ciò che maggiormente li ha colpiti dell’interessato, quali pregi o qualità riconoscono o pensano che abbiano gli allievi prescelti. Successivamente si formano quattro gruppi all’interno dei quali gli allievi racconteranno le proprie esperienze e discuteranno su cosa gli altri hanno detto di loro (30 minuti): “Siete soddisfatti del modo in cui siete stati citati dagli altri? Ciò corrisponde alle esperienze già fatte nella vita? Vi vedete diversi, almeno in parte? Dove intravedete i pregi specifici delle qualità qui raccolte?”. Infine ci si riunisce nuovamente in cerchio e si valuta insieme l’attività.	
APPROFONDIMENTI: Eventuali domande: “Mi è piaciuta quest’attività? Per quale caratteristica della mia personalità sono stato maggiormente scelto? Ritengo che le mie qualità siano state interpretate giustamente? Penso di essere stato ignorato o scelto troppo poco? Da cosa può dipendere? Posso aver contribuito con il mio comportamento a non essere preso in considerazione? Cosa provo ora? Ho qualcosa da aggiungere?”	

I miei candidati



COGNOME.....

NOME.....

Scrivi il nome di un componente del gruppo nella prima colonna vicino alla domanda. Scegli chi ti sembra più adatto alla descrizione di ogni domanda. È possibile scegliere solo una persona per ogni descrizione e una persona può essere scelta solo una volta.

Approfondimento:

Sei soddisfatto del modo in cui sei stato citato dagli altri?

Questo corrisponde alle esperienze già fatte nella vita?

	Chi hai scelto?	Chi ti ha scelto?
Qualcuno con cui mi piacerebbe discutere di un problema		
Qualcuno in presenza del quale mi sento a mio agio		
Qualcuno con il quale trovo interessante conversare		
Qualcuno con il quale mi piacerebbe costruire qualcosa o trascorrere il tempo libero		
Qualcuno con il quale mi piacerebbe praticare uno sport		
Qualcuno su cui poter fare affidamento nei momenti difficili		

3.9. Questionario: “Sociogramma”

Riportiamo una tavola che spiega il questionario (finalità, tempi, svolgimento dell'attività, suggerimenti per eventuali approfondimenti), la scheda di spiegazione del sociogramma e lo stesso questionario.

FINALITÀ: Rappresentare graficamente le risposte dei partecipanti ad alcune domande sul funzionamento del gruppo.	
TEMPO: 15 min.	OCCORRENTE: Scheda: “Indicazioni teoriche sul sociogramma” Questionario
SVOLGIMENTO: All'inizio l'operatore chiede ai partecipanti di compilare il questionario sul loro rapporto con gli altri membri del gruppo. In seguito ritira i questionari e passa alla loro elaborazione segnando con frecce di colore diverso le risposte date dagli allievi.	
APPROFONDIMENTI: È un semplice accorgimento per rappresentare la situazione del gruppo. Si tenga presente che le domande del sociogramma possono influenzare il futuro del gruppo e che le persone insicure potrebbero facilmente sentirsi urtate. Qualcuno “meno conosciuto” o che nessuno vuole conoscere meglio, difficilmente aumenta la stima per se stesso. È indispensabile usare questa tecnica con molto tatto.	

Indicazioni teoriche sul SOCIOGRAMMA

Il test sociometrico è un mezzo per scoprire fino a che punto gli individui sono accettati dal gruppo, le interazioni esistenti all'interno o la natura del gruppo stesso. È uno strumento molto semplice e di rapida applicazione, perciò è stato utilizzato negli ambienti più diversi: scolastico, industriale, nell'esercito, ecc.

Se il gruppo è numericamente limitato, i suoi componenti si conoscono per nome e vivono uniti per un qualche tempo (è il caso del gruppo-classe), i risultati sono decisamente soddisfacenti, meno invece nei gruppi occasionali.

La consegna consiste semplicemente nel chiedere ad ogni elemento del gruppo di dichiarare con chi, in quell'ambito, egli preferisca associarsi per condividere attività o situazioni particolari; si analizza quindi, per ogni individuo, il numero delle scelte ricevute per attribuirgli un punteggio sociometrico.

Per costruire il test, si devono scegliere tre o quattro ambiti di attività nei quali i componenti abbiano o possano avere reale possibilità di associarsi, includendo aspetti diversi di un possibile "associarsi". Questi sono la base delle domande del test e si chiamano "criteri" di associazione. Ogni domanda va strutturata in modo da chiedere alla persona di indicare un numero limitato d'individui nel gruppo con i quali sceglierebbe di associarsi, secondo ogni criterio.

Ogni criterio va formulato al condizionale e in modo tale che il soggetto esprima il proprio desiderio indipendentemente da ostacoli reali.

Conviene limitare a tre o quattro le scelte possibili, poiché un numero più alto renderebbe il compito psicologicamente più difficile diminuendone la significatività.

I criteri devono coprire vaste aree e aspetti diversi della vita del gruppo e il numero delle scelte deve essere quello che gli individui farebbero senza pressioni.

È possibile inoltre inserire criteri "negativi", chiedere, cioè, ad ogni individuo, con quali membri del gruppo avrebbe meno voluto associarsi: questo permette di distinguere coloro che sono semplicemente non scelti (ignorati) e quelli che sono attivamente respinti dal gruppo.

Somministrazione del questionario

Il questionario può essere somministrato contemporaneamente a tutto il gruppo distribuendo i fogli con le domande già preparate ed indicando le istruzioni preliminari.

Le risposte vanno completate il più rapidamente possibile e ritirate subito. Il tempo richiesto per il completamento del test nell'ambito di una normale classe è di circa 15 minuti.

È importante che tutti abbiano un'idea del perché si faccia il test e che ricevano istruzioni atte a fornire una spiegazione chiara, sufficiente e seria; si deve, in ogni caso, permettere la possibilità di porre domande.

Si deve rimarcare la necessità che le risposte siano complete e sincere.

Talvolta si può trovare qualche resistenza tra gli adolescenti perché considerano l'indagine indiscreta: l'investigatore deve usare tutta la sua abilità per superare la diffidenza generata dal test e da un possibile uso a proprio danno.

Sarà quindi opportuno mantenere riservati i risultati e rassicurare in questo senso gli allievi. Può sorgere la questione degli assenti; per loro è possibile ricevere delle scelte ma non farle. Conviene allora somministrare il test quando è presente il maggior numero possibile dei membri del gruppo e, comunque, sottoporre immediatamente agli assenti il test individualmente.

È molto importante che ciascuno esprima tutte le scelte richieste per ogni criterio, senza tuttavia forzare nessuno.

Rappresentazione dei risultati

È possibile visualizzare la struttura del gruppo in molte maniere e la scelta del metodo dipende dalle relazioni alle quali si è interessati.

Il sociogramma individuale consiste nel rappresentare la struttura sociale che gravita intorno ad un solo soggetto. È molto utile quando si voglia approfondire la situazione di qualche allievo in particolare, per cui si rende necessaria una interpretazione più precisa.

Esso si costruisce tracciando delle linee parallele che delimitano alcune aree, inserendo nelle rispettive zone i soggetti, legati sociometricamente all'individuo considerato, secondo il loro status sociometrico.

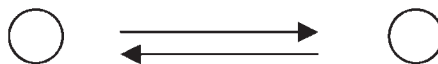
Il sociogramma circolare è invece particolarmente indicato quando si voglia rappresentare la struttura sociale di un intero gruppo.

All'interno dei cerchi, disposti senza un criterio preciso, sono inseriti i nomi dei partecipanti; successivamente l'operatore tira delle linee colorate, diversificate a seconda della risposta alla quale si riferiscono, che congiungono i due individui in questione.

Alla fine si otterrà una struttura che rappresenterà graficamente la tipologia del gruppo analizzato.

Alcune strutture tipiche che si riscontrano frequentemente nei gruppi sono le seguenti.

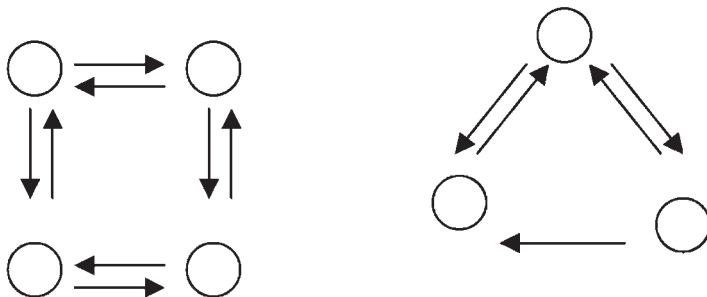
- **La coppia:** è costituita da due soggetti strettamente legati l'uno all'altro. Facilmente il loro legame molto stretto ha come conseguenza un certo isolamento dal resto del gruppo.



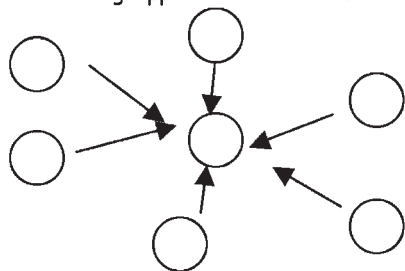
- **La catena:** i legami possono essere unidirezionali o reciproci. Si è osservato che nelle classi in cui i banchi sono disposti in linea l'uno accanto all'altro, si strutturano spesso rapporti a catena tra alunni vicini.



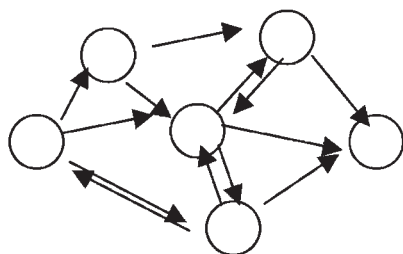
- **Il quadrato e il triangolo:** implicano la reciprocità di tre o quattro persone. Gli americani chiamano questi microgruppi *gang* ed hanno come caratteristica una notevole omogeneità che si riflette nei rapporti con il resto del gruppo.



- **La stella:** ciascun soggetto è strettamente legato al leader mentre i legami degli altri soggetti tra loro sono più deboli; il leader è spesso sia affettivo che funzionale e la coesione del gruppo è apparentemente molto forte, ma finisce non appena, per un qualsiasi motivo, cambia la posizione del leader. Questa è spesso la struttura delle classi nelle quali prevale il clima autoritario; ma anche dove il clima è troppo permissivo possono formarsi sottogruppi così strutturati.



- **Gruppo democratico:** il leader occupa sempre una posizione centrale e mantiene la sua importanza, ma anche i legami degli altri membri tra di loro sono molto stretti sia nel grande gruppo che nei sottogruppi.



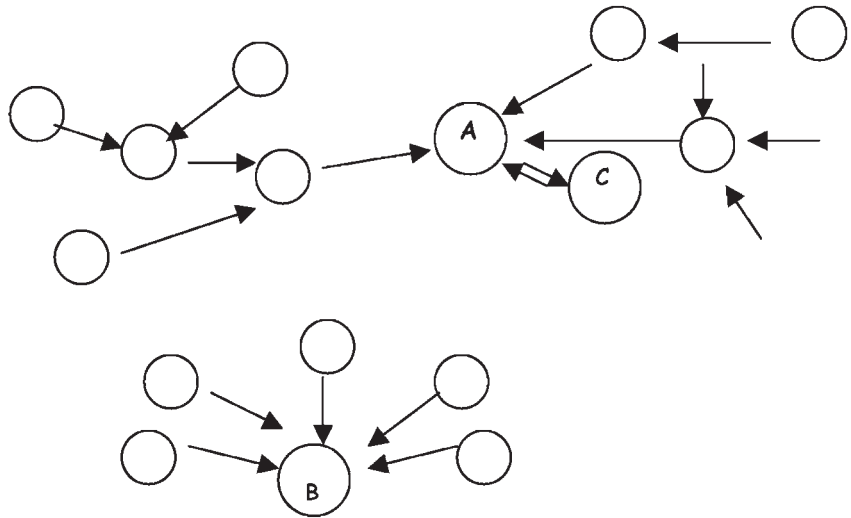
Alcuni ruoli sociometrici:

I leader: gli individui con status sociometrico alto, cioè che ricevono un grande numero di scelte dal gruppo, oppure sono scelti da soggetti a loro volta scelti.

Il leader è colui che influenza le attività dei membri del gruppo, che contribuisce in modo determinante a definire scopi e ideologie del gruppo

Tipi di leader:

- leader popolare: riceve molte scelte, ma soprattutto da soggetti con status basso (A)
- leader potente: è scelto da soggetti con status elevato per cui può esercitare una grande influenza (B)
- leader isolato: non è molto scelto, ma riesce a influenzare un leader potente, è *l'eminenza grigia* (C)



SOCIOGRAMMA



Cognome.....

Nome.....

Con quale compagno preferiresti lavorare in laboratorio?

Con quale invece non vorresti lavorare?

Con chi trascorreresti più volentieri il tuo tempo libero dallo studio?

Chi invece non vorresti con te?

Con chi desidereresti studiare?

Con chi non ti piacerebbe studiare?

3.10. Scheda: “In questo gruppo io...”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività) e la stessa scheda.

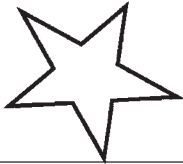
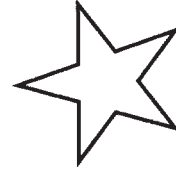
FINALITÀ: Aiutare l'allievo ad individuare e collocare se stesso all'interno del gruppo del quale fa parte.	
TEMPO: 20 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore introduce l'attività e i suoi obiettivi; successivamente distribuisce i fogli e favorisce il più possibile il lavoro autonomo dei ragazzi. Infine, ci si riunisce in cerchio e si mettono a confronto le varie “risposte”. In questa fase l'operatore dovrà cercare di sintetizzare le diverse esperienze favorendo l'intervento di tutti i ragazzi, specialmente dei più timidi.	

In questo gruppo io...

Rispondi con la prima impressione che ti viene in mente;
non pensarci troppo.

Non ci sono risposte buone o cattive: di quello che pensi veramente.

Metti una X nel riquadro corrispondente.



	raramente	qualche volta	spesso	quasi sempre	sempre
1) Posso esprimere i miei sentimenti di affetto					
2) Posso esprimere i miei sentimenti di fastidio					
3) Non ammetto idee diverse dalle mie					
4) Permetto agli altri di conoscermi					
5) Mi lascio trasportare dai comportamenti e dalle battute inopportune dei compagni					
6) Mi sento tranquillo					
7) Sono cosciente dei miei sentimenti e li faccio conoscere agli altri					
8) Appaio diverso da quello che sono					
9) Mi metto in relazione solo con alcuni					
10) Mi sento insicuro di me stesso					
11) Sono consapevole dei sentimenti che gli altri hanno					
12) So come gli altri mi vedono					

segue...

... segue

	raramente	qualche volta	spesso	quasi sempre	sempre
13) Ho l'impressione che gli altri mi ignorino					
14) Ho l'impressione che gli altri si preoccupino di me					
15) Ho l'impressione che gli altri non mi ascoltino					
16) Mi sento nervoso					
17) Ho l'impressione che gli altri mi criticino					
18) Penso che gli altri ridano di me quando sbaglio					
19) Mi piace piacere agli altri					
20) Penso che non mi vedano come sono veramente					
21) Gli altri sono senza sentimenti					
22) Gli altri non sono affatto sinceri					
23) Penso di poter aver fiducia negli altri					
24) Nessuno è capace di portare un po' di pazienza					



3.11. Questionario di revisione

Riportiamo una tavola che spiega il questionario (finalità, tempi, svolgimento dell'attività, eventuali approfondimenti) e lo stesso questionario.

FINALITÀ: Fare la revisione dell'attività del gruppo.	
TEMPO: 20 min.	OCCORRENTE: Questionario
SVOLGIMENTO: L'operatore introduce l'attività e i suoi obiettivi; successivamente distribuisce i fogli e favorisce il più possibile il lavoro autonomo dei ragazzi. È bene che l'operatore revisioni periodicamente il modo di procedere delle attività.	
APPROFONDIMENTI: Questo questionario è molto semplice e si può realizzare in due fasi: una individuale, l'altra propriamente di gruppo o collettiva, dal momento che è importante che il gruppo possa percepire come si sentono i singoli membri.	

1) Qual è la tua impressione del cammino del gruppo classe?

- Cattiva
- Discreta
- Buona
- Molto buona
- Eccellente

2) A tuo giudizio,

a) qual è stata la cosa più interessante?

.....
.....
.....

b) quale la meno interessante?

.....
.....
.....

3) Durante le attività, hai avuto il desiderio di parlare senza poterlo fare?

- Spesso
- A volte
- Mai

4) Quando hai fatto qualche intervento, hai avuto l'impressione di essere:

- Ascoltato
- Capito
- Accettato
- Franteso
- Giudicato

3.12. Scheda di valutazione

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività, eventuali approfondimenti) e la stessa scheda.

FINALITÀ: Revisione delle attività di gruppo.	
TEMPO: 15 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore introduce l'attività e i suoi obiettivi; successivamente distribuisce i fogli e favorisce il più possibile il lavoro autonomo dei ragazzi. È bene che l'operatore revisioni periodicamente il modo di procedere delle attività. Quest'attività ha efficacia solo nel caso in cui il gruppo elabori periodicamente obiettivi e regole comuni (cfr. schede: "Il cinqualogo", "Il mio <i>goal</i> settimanale").	
APPROFONDIMENTI: Questa scheda è molto semplice e si può utilizzare periodicamente per operare una veloce e sommaria revisione di gruppo.	

Ho rispettato i turni di parola all'interno del gruppo

- Sempre
- Qualche volta
- Mai

Ho eseguito i compiti assegnati nel tempo a disposizione

- Sempre
- Qualche volta
- Mai

Ho contribuito al raggiungimento dell'obiettivo di gruppo

- Sempre
- Qualche volta
- Mai

Ciò che ha aiutato il nostro gruppo a lavorare in modo positivo

.....
.....

Aspetti sui quali il nostro gruppo potrebbe migliorare

.....
.....

3.13. Schede: “Il nostro ambiente di lavoro”

Riportiamo una tavola che spiega le schede (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, eventuali approfondimenti) e le stesse schede.

FINALITÀ: Indagare la percezione che gli allievi hanno nei confronti dello “spazio-classe”.	
TEMPO: 60 min.	OCCORRENTE: Schede (individuale e di gruppo) Cartellone per sintesi.
SVOLGIMENTO: L’operatore chiede agli allievi di esprimere le qualità che attribuiscono all’ambiente quotidiano di lavoro e di identificare alcuni aspetti positivi e negativi che possono concorrere a definirne il clima. L’operatore distribuisce inizialmente solo la parte della scheda da completare individualmente; successivamente si divide la classe in 3/4 gruppi e a ciascun gruppo viene consegnata una scheda di sintesi. Dopo aver concesso il tempo necessario al gruppo per discutere e completare la scheda, l’operatore riunisce la classe e, attraverso una discussione collettiva, si può arrivare a decidere su quali aspetti dell’ambiente classe intervenire. Insieme si elabora un cartellone dove vengono indicate le proposte presentate per migliorare l’ambiente e il clima di lavoro.	
APPROFONDIMENTI: Per quanto riguarda in specifico gli aspetti più critici, si procede a un’ulteriore valutazione circa le reali possibilità di incidere sulla risoluzione del problema da parte della classe: ad esempio, sarebbe molto difficile far ridipingere le pareti, qualora gli studenti lo desiderassero, ma sarebbe possibile modificare la distribuzione dei banchi, qualora fosse ritenuta insoddisfacente.	

IL NOSTRO AMBIENTE DI LAVORO (individuale)

Indica il tuo giudizio con un voto da 1 a 5

(1 = per niente, 2 = poco, 3 = abbastanza, 4 = molto, 5 = moltissimo)

L'aula mi sembra:

Colorata	1	2	3	4	5
Allegra	1	2	3	4	5
Luminosa	1	2	3	4	5
Nuova	1	2	3	4	5
Spaziosa	1	2	3	4	5
Amichevole	1	2	3	4	5
Calda	1	2	3	4	5
Piena	1	2	3	4	5
Un aggettivo scelto da me	1	2	3	4	5

La cosa che mi piace di più:

.....
.....



La cosa che mi piace di meno:

.....
.....



IL NOSTRO AMBIENTE DI LAVORO (di gruppo)



Indicate il vostro giudizio con un voto da 1 a 5

(1 = per niente, 2 = poco, 3 = abbastanza, 4 = molto, 5 = moltissimo)

L'aula ci sembra

Spenta	1	2	3	4	5	Colorata
Triste	1	2	3	4	5	Allegra
Oscura	1	2	3	4	5	Luminosa
Vecchia	1	2	3	4	5	Nuova
Ristretta	1	2	3	4	5	Spaziosa
Ostile	1	2	3	4	5	Amichevole
Fredda	1	2	3	4	5	Calda
Vuota	1	2	3	4	5	Piena

Gli aggettivi scelti di più:

Negativi:

Positivi:

Le cose che ci piacciono di più:

.....
.....

Le cose che ci piacciono di meno:

.....
.....

Le nostre proposte di miglioramento:

- 1)
- 2)
- 3)

4. CONCLUSIONI

Le fasi di questa unità hanno permesso di rilevare l'importanza del gruppo e delle dinamiche interne ad esso per la maturazione e la crescita di ogni individuo, in particolare nel campo formativo.

Contemporaneamente, è emersa l'importanza di un contesto interpersonale in grado di ispirare protezione e fiducia ai soggetti coinvolti, regolato da chiare regole indispensabili per garantire lo svolgimento e l'esito positivo delle attività di gruppo.

QUARTA UNITÀ: “INTERESSI E PROFESSIONI”

1. INTRODUZIONE

Il concetto di “interesse” in ambito orientativo fa riferimento alla mobilitazione di energie che l’individuo utilizza in relazione a determinate attività, settori formativi o professionali.

Alcuni interessi si mantengono costanti nel tempo, altri si caratterizzano, invece, per un certo grado di variabilità riferito alla durata (transitoria o stabile), all’estensione (numero d’interessi dell’individuo) e all’intensità (forza con cui si manifesta un interesse rispetto agli altri) dell’interesse.

L’analisi della variazione dei propri interessi può rappresentare per l’individuo un importante elemento di conoscenza di sé ed aiutarlo a comprendere in che direzione egli vuole dirigere la propria evoluzione personale e professionale.

Esiste un forte rapporto tra interessi e motivazione.

Quando una persona svolge un’attività che gradisce, la motivazione viene naturalmente incentivata e, di conseguenza, s’impegna maggiormente. Inoltre, il soggetto può avvalersi di una maggiore capacità di concentrazione e di attenzione, ha una più forte spinta a superare le difficoltà ed è più disponibile ad imparare.

Tale disponibilità è stata più volte evidenziata come fondamentale nella maturazione della professionalità degli individui in ogni campo di applicazione.

Gli interessi sono in genere correlati con le attività nelle quali l’individuo persegue il miglior rendimento o ha maggiore esperienza. Tutti, infatti, spinti dal proprio interesse, tendono ad impegnarsi in un determinato ambito, ottenendo in questo modo risultati soddisfacenti che, in un circolo virtuoso, porteranno a coltivare ancor di più quello stesso interesse.

Nonostante esista uno stretto rapporto tra attitudini ed interessi, è importante rilevare che un’elevata presenza di uno dei due non corrisponde necessariamente alla altrettanto elevata presenza dell’altro.

Un individuo può possedere attitudini sufficienti per ottenere un buon successo in un determinato campo, ma non essere interessato ad indirizzare le proprie energie in quella direzione.

Allo stesso modo si può essere fortemente interessati a perseguire un obiettivo senza però essere in possesso delle abilità che esso richiede.

È quindi di vitale importanza prestare attenzione alla definizione dei propri interessi professionali in modo da poter conseguentemente concentrare le proprie forze nella direzione da essi indicata.

Naturalmente la scelta finale della professione da intraprendere non si baserà soltanto sugli interessi della persona, ma anche su fattori altrettanto importanti come le potenzialità psico-attitudinali, le abilità specifiche, il contesto socio-culturale in cui si è inseriti, ecc.

La scelta della strada da intraprendere dovrà, infatti, scaturire dalla valutazione complessiva di questi fattori affrontati nelle diverse unità del presente manuale.

2. FASI DELLA QUARTA UNITÀ

Le fasi che compongono la quarta unità sono:

- a) “Conoscere il mondo del lavoro”;
- b) “Riflettere sui propri interessi professionali”;
- c) “Individuare le proprie attitudini”;
- d) “Elaborare il proprio profilo professionale”.

2.1. Prima fase: “Conoscere il mondo del lavoro”

Il panorama delle professioni esistenti sul mercato è sempre più vasto e indefinito; ogni giorno nascono nuove professioni ed è estremamente importante dare ai ragazzi la possibilità di conoscerle, seppur in modo poco approfondito.

Le attività proposte in questa fase permettono di inquadrare le principali aree professionali esistenti e stimolare la curiosità dei ragazzi nei confronti delle diverse tipologie professionali.

Riguardo alle professioni non note, è bene invitare gli allievi a lavorare in gruppi per operare ricerche sui sussidi informativi appositamente predisposti dal CFP, almeno per conoscere strumenti tipici, luogo di lavoro, problemi principali legati alle professioni analizzate.

2.1.1. Finalità

In sintesi, questa fase mira a

- a) stimolare la curiosità degli allievi riguardo alle diverse professioni esistenti;
- b) fornire agli allievi un quadro delle principali tipologie professionali.

2.1.2. Obiettivi

Al termine delle attività i ragazzi avranno:

- a) individuato le professioni ideali per sé e le loro possibili realizzazioni;
- b) imparato ad organizzare le informazioni sulle professioni analizzate.

2.1.3. Strumenti e attività

L'operatore si avvale di:

- a) esercitazione “Le figure professionali”;
- b) esercitazione “Il problema dell'imprenditore”;
- c) esercitazione “Mettere ordine alle idee”;
- d) esercitazione “Il *detective* dei mestieri”;

2.1.4. Risorse

Il formatore o l'orientatore organizzano lo svolgimento delle attività di questa fase, della durata di oltre due ore e 30 minuti, in aula.

2.2. Seconda fase: “Riflettere sui propri interessi professionali”

Questa seconda fase prevede lo svolgimento di attività necessarie per stimolare i ragazzi ad identificare ed esplicitare i loro interessi professionali, con riferimento anche alle prospettive future di ognuno.

2.2.1. Finalità

Le attività della fase “Riflettere sui propri interessi professionali” mirano ad aiutare gli allievi a:

- a) individuare i loro interessi riguardanti il mondo del lavoro;
- b) evidenziare i criteri legati alla scelta del loro futuro lavoro.

2.2.2. Obiettivi

Al termine delle attività, i ragazzi avranno:

- a) identificato ed esplicitato i loro interessi lavorativi;
- b) riconosciuto i loro interessi fondamentali, utili nella definizione del progetto personale di ognuno.

2.2.3. Strumenti e attività

Gli strumenti previsti sono:

- a) scheda “Mi piace...”;
- b) scheda “Interessi passeggeri e duraturi”;
- c) scheda “Immaginando il futuro...”.

2.2.4. Risorse

Il formatore (o l'orientatore) predispone lo svolgimento delle attività in aula, per un tempo complessivo di circa un'ora e 40 minuti.

2.3. Terza fase: “Individuare le proprie attitudini”

La fase “Individuare le proprie attitudini” contribuisce ad aiutare i ragazzi ad individuare le proprie attitudini in riferimento alle professioni esistenti, e si rivela utile per la progettazione del profilo professionale individuale di ogni allievo.

Al tempo stesso, i giovani sono stimolati a cogliere i nessi esistenti tra le abilità richieste dal mondo professionale e la coerenza di queste con gli interessi personali individuati, nonché a individuare il modo migliore di raggiungere la professione ideale.

2.3.1. Finalità

Le attività di questa fase sono rivolte a:

- a) stimolare gli allievi a rilevare ed evidenziare le loro abilità;
- b) favorire la riflessione di ogni allievo sulle sue attitudini in riferimento alle professioni alle quali è interessato;
- c) facilitare l'individuazione delle attitudini necessarie per svolgere determinati mestieri.

2.3.2. Obiettivi

Le attività proposte permettono agli allievi di:

- a) incrementare la consapevolezza delle loro abilità e attitudini;
- b) valutare la compatibilità tra le attitudini individuali, gli interessi personali e le abilità richieste dal mondo professionale;
- c) individuare la via più congeniale per raggiungere la professione ideale.

2.3.3. Strumenti e attività

In questa fase l'operatore si avvale di:

- a) scheda "Identità professionale";
- b) scheda "I+C=A";
- c) scheda "Doti di personalità e professioni";
- d) scheda "Cosa conta di più?";
- e) scheda "Matteo e il computer".

2.3.4. Risorse

Il formatore (o l'orientatore) organizza lo svolgimento del lavoro, della durata di tre ore e 40 minuti, in aula.

2.4. Quarta fase: "Elaborare il proprio profilo professionale"

L'ultima fase dell'unità 4 permette di sintetizzare le informazioni acquisite ed elaborare il profilo individuale dell'allievo, verificando se le intenzioni e le scelte formative del ragazzo sono coerenti con le professioni da lui indicate come preferite.

2.4.1. Finalità

Le attività proposte mirano a verificare:

- a) la congruenza tra i risultati delle attività precedenti ed il profilo emergente dal questionario informatizzato;
- b) la coerenza tra le scelte formative e le professioni preferite.

2.4.2. Obiettivi

Dopo aver partecipato alle attività, gli allievi saranno in grado di effettuare una scelta più consapevole del percorso formativo e della futura professione.

2.4.3. Strumenti e attività

L'operatore si avvale del questionario "Motivazioni professionali".

2.4.4. Risorse

Il formatore (o l'orientatore) organizza lo svolgimento delle attività, della durata di circa un'ora e 20 minuti, in aula.

3. ALLEGATI

Di seguito riportiamo le schede utili per svolgere ciascuna delle attività indicate nei paragrafi precedenti.

3.1. Esercitazione: "Le figure professionali"

Riportiamo una tavola che spiega l'esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell'attività, indicazioni per eventuali approfondimenti) e i materiali utili per svolgere la stessa.

FINALITÀ: Permettere agli allievi di individuare le professioni ideali per se stessi e le loro possibili realizzazioni.	
TEMPO: 60 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore consegna a ciascun allievo le sette schede con l'elenco delle professioni e invita gli allievi a ritagliare le schede e a fare con le professioni tre insiemi, sulla base dei seguenti criteri: che cosa mi piace, che cosa rifiuto, che cosa non conosco o mi è indifferente. Successivamente gli allievi elaborano tre graduatorie delle professioni preferite. Una prima graduatoria sulla base della desiderabilità, una seconda sulla base della realizzabilità, una terza che indichi una/due professioni che rappresentino (come ipotesi da sottoporre ad ulteriori verifiche) il miglior compromesso tra desiderabilità e realizzabilità e sulle quali raccogliere informazioni più approfondite.	
APPROFONDIMENTI: L'operatore è invitato ad integrare i materiali tenendo conto dell'evoluzione delle figure professionali nel mercato del lavoro.	

Ti verranno consegnati dei cartoncini.

Fanne 3 mucchietti ripartendo le diverse professioni in base a:



Cartoncini per il gruppo 1

MASCHERA

MANAGER PER IL TERZO SETTORE

OPERATORE DEL TELESOCORSO

MEDICO

MODELLISTA

OPERATORE DELL'ABBIGLIAMENTO

OPERATORE DI COMUNITÀ
TERAPEUTICHE

OPERATORE SOCIO ASSISTENZIALE

GRAFICO PUBBLICITARIO

GUARDIA ECOLOGICA

INFERMIERE

INSEGNANTE

Cartoncini per il gruppo 2

INTERPRETE

ISTRUTTORE DI GUIDA

ELETTRICISTA

ESPERTO IN GESTIONE
DELLE RISORSE UMANE

ERBORISTA

FORMATORE

FOTOGRAFO

GESTORE DI ALBERGO O RISTORANTE

GIORNALISTA

COMMESSE

CONSIGLIERE DI ORIENTAMENTO

TECNICO CONTROLLO DI GESTIONE
(*Controller*)

Cartoncini per il gruppo 3

COORDINATORE DI CAMPIONARIO

COSTUMISTA

DECORATORE DI CERAMICA, VETRO,
STOFFA

DENTISTA

DISEGNATORE CAD

DIETISTA

ASSISTENTE ALLA POLTRONA
ODONTOIATRICA

ASSISTENTE SOCIALE

ATTORE

AVVOCATO

Cartoncini per il gruppo 4

BARISTA

CASSIERE

COLTIVATORE DIRETTO

AGENTE RAPPRESENTANTE DI
COMMERCIO

AGRONOMO

AMMINISTRATORE DI CONDOMINIO

ANALISTA CONTABILE

ANALISTA FINANZIARIO

ANIMATORE SOCIO CULTURALE

ASSICURATORE, VENDITORE DI
PRODOTTI FINANZIARI

Cartoncini per il gruppo 5

ACCOUNT

ADDETTO AL CABLAGGIO CAVI
ELETTRICI

ADDETTO CONTROLLO QUALITÀ

ADDETTO RICERCA E SVILUPPO DEL
PRODOTTO

ADDETTO UFFICIO AUTOMATIZZATO

ADDETTO ALLE PUBBLICHE RELAZIONI

ADDETTO AL TELEMARKETING

VETRINISTA

VENDITORE SPAZI PUBBLICITARI

TECNICO DI GESTIONE
APPROVVIGIONAMENTO MERCI

VETERINARIO

TITOLARE DI ATTIVITÀ COMMERCIALI

Cartoncini per il gruppo 6

TITOLARE DI AGENZIA AGRITURISTICA

SARTO

SCRITTORE

SEGRETARIO DI DIREZIONE

TECNICO DELL'AMBIENTE E DELLA
SICUREZZA

TECNICO *DESKTOP PUBLISHING*

TECNICO DI AGENZIA DI VIAGGI

TECNICO DELLA PROGETTAZIONE DI
ARCHITETTURA DI INTERNI

Cartoncini per il gruppo 7

ORAFI

OPERATORE TECNICO AUSILIARIO

ORGANIZZATORE DI CONGRESSI,
MEETINGS E MOSTRE

PRESENTATORE RADIO - TV

PROGETTISTA DI PARCHI E GIARDINI

PSICOLOGO

RESPONSABILE DI PUNTO VENDITA
O DI REPARTO DI SUPERMERCATO

RESTAURATORE MOBILI E DIPINTI
ANTICHI

IN SINTESI....

Le professioni che desidererei svolgere di più (tra quelle scelte) sono:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

Le professioni che penso possano essere più concretamente realizzabili sono:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

Le professioni (max 2) che desidererei svolgere e che penso siano realizzabili sono:

.....
.....
.....
.....
.....

3.2. Esercitazione: “Il problema dell’imprenditore”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività) e la scheda utile per svolgere la stessa esercitazione.

FINALITÀ: Guidare i ragazzi nell’organizzare le informazioni sulle professioni in pochi elementi facili da capire e ricordare, individuando i punti in comune tra le diverse attività proposte nella scheda.	
TEMPO: 30 min.	OCCORRENTE: Scheda.
SVOLGIMENTO: L’operatore introduce l’attività dicendo: “È un grosso problema il fare delle scelte appropriate per sé e per la società. Anche perché spesso non si sa trovare il “nocciolo comune” di molte attività professionali in cui possiamo trovare la nostra soddisfazione. Supponete che si debba mettere insieme alle seguenti persone una terza persona, scegliendola tra i professionisti elencati, per formare dei gruppi affiatati, affini tra loro, per cui possano facilmente intendersi. Chi scegliereste? Perché?” Dopo aver fatto questo esercizio si commentano insieme le risposte. L’operatore deve cercare sempre di far capire che per trovare l’elemento comune bisogna prima analizzare, poi confrontare e infine giudicare sul grado di comunanza e sul tipo di similarità.	



Un imprenditore ha a sua disposizione sei professionisti:

- 1) SEGRETARIA
- 2) ATTREZZISTA
- 3) ESTETISTA
- 4) PANIFICATORE
- 5) GOMMISTA
- 6) TECNICO SERVIZI DI RISTORAZIONE

Chi sceglierà per completare le seguenti coppie?

- ADDETTO LIBRI CONTABILI / TECNICO GESTIONE AZIENDALE /
- TECNICO SERVIZI TURISTICI / TECNICO IMPRESA TURISTICA /
- ADDETTO CUCINA / OPERATORE INDUSTRIA MOLITORIA /
- PARRUCCHIERA / TRUCCATRICE /
- ELETTRAUTO / MECCANICO /
- TORNITORE / MONTATORE-MANUTENTORE /

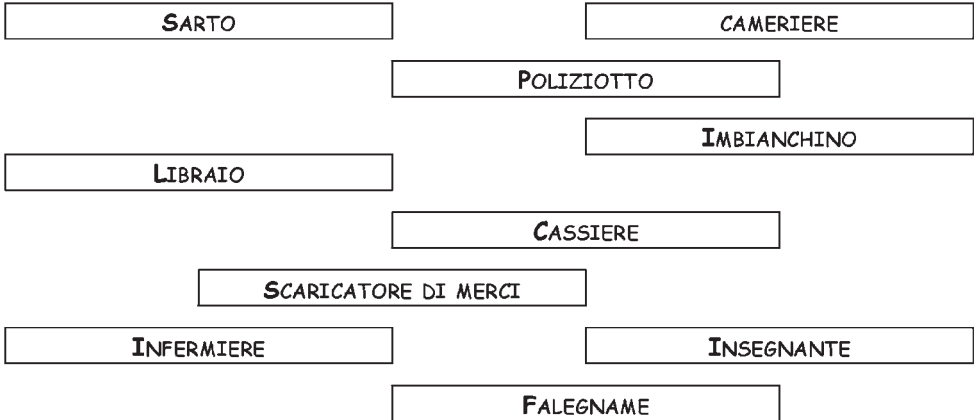
3.3. Esercitazione: “Mettere ordine alle idee”

Riportiamo una tavola che spiega l'esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell'attività, indicazioni per eventuali approfondimenti) e la scheda utile per svolgere la stessa esercitazione.

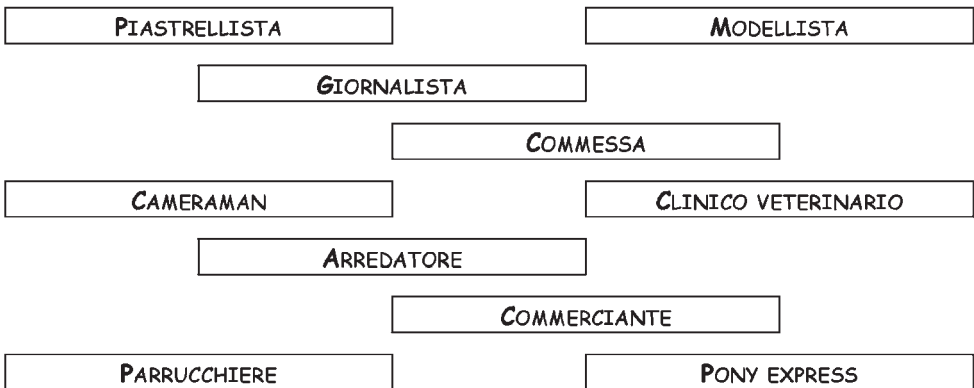
FINALITÀ: Offrire agli allievi ulteriori occasioni di approfondimento sulle differenti tipologie di professioni tenendo conto, tra gli altri parametri, delle differenze di genere.	
TEMPO: 60 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore divide la classe in quattro gruppetti e distribuisce le schede ai ragazzi. Ogni gruppo è invitato ad osservare bene le professioni del foglio A classificandole secondo due criteri: utilità sociale (dalla più utile socialmente alla meno utile), varietà di compiti (dalla più complessa alla meno complessa). Successivamente si procede nello stesso modo per i fogli rimanenti (B; C; D). Infine l'operatore può dare avvio ad una discussione partecipata nella classe.	
APPROFONDIMENTI: I criteri possibili per le classificazioni sono molteplici. Per esempio, si può chiedere ai ragazzi di operare una classificazione secondo: lavori intellettuali o manuali, al chiuso o all'aperto, maschili o femminili, suscitando discussioni sulle motivazioni delle scelte e creando occasioni per riflettere sui diversi stereotipi correnti (è bene, però, non tralasciare gli aspetti oggettivi di differenza tra i sessi).	

METTERE ORDINE ALLE IDEE

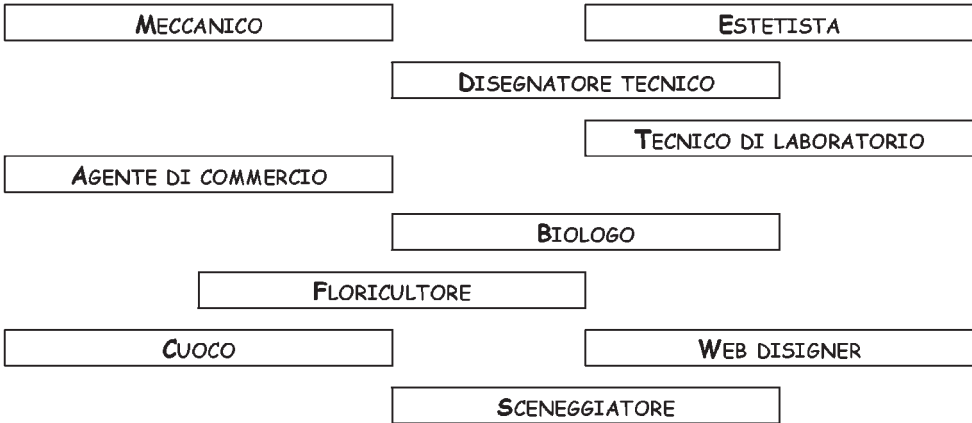
Foglio A



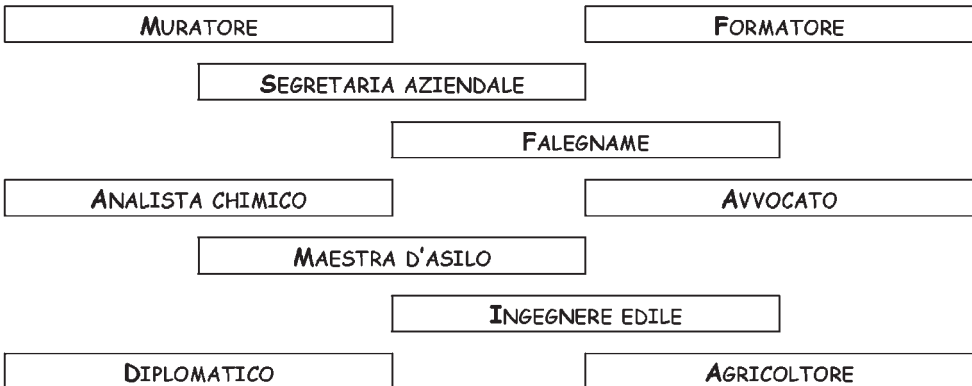
Foglio B



Foglio C



Foglio D



3.4. Esercitazione: “Il detective dei mestieri”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, indicazioni per eventuali approfondimenti) e i materiali utili per svolgere la stessa esercitazione.

FINALITÀ: Testare le conoscenze dei ragazzi riguardo le diverse professioni stimolando la creatività e la spontaneità degli allievi.	
TEMPO: Variabile.	OCCORRENTE: Cartoncini con professioni (gli stessi utilizzati per l’esercitazione 3.1. “Le figure professionali”)
SVOLGIMENTO: L’operatore divide la classe in due gruppi; mostra un cartoncino su cui è scritto il nome di una professione, meglio se anche disegnato o rappresentato con un’immagine, col dorso verso la classe. Poi si rivolge ai ragazzi dicendo: “Adesso dovrete scoprire la professione scritta sul cartoncino, facendo un po’ come fa un detective: dovrete cercare degli indizi, che annoterete su fogli bianchi, facendomi delle domande pertinenti a cui risponderò solo con un sì o un no. Non dovrete cercare di indovinare semplicemente dicendo il nome di una professione, ma individuare gli indizi che possono rivelare il tipo di professione”. Si possono scegliere due modalità: i due gruppi alternano le domande sulla stessa professione oppure l’attività è svolta prima da un gruppo e poi dall’altro utilizzando quindi due professioni diverse. Infine, ciascun gruppo elenca le caratteristiche che hanno permesso di individuare la professione.	
APPROFONDIMENTI: Calcolando bene i tempi è un’attività che si può ripetere stimolando una sana competizione tra i gruppi (es. una breve gara).	

3.5. Scheda: “Mi piace...”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività, indicazioni per eventuali approfondimenti) e la stessa scheda.

FINALITÀ: Aiutare gli allievi ad individuare i propri interessi in riferimento al mondo del lavoro.	
TEMPO: 30 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore espone gli obiettivi dell'attività, distribuisce le schede e cerca di favorire il lavoro autonomo degli allievi; ogni allievo compila singolarmente la propria scheda, dedicando particolare attenzione anche alla parte finale della stessa.	
APPROFONDIMENTI: Eventualmente, se ritenuto necessario, si può dividere l'attività in due parti proponendo di completare la scheda in momenti diversi.	

MI PIACE...

INTERESSI	Per nulla	Poco	Abbastanza	Molto
Manipolare apparecchi, attrezzi, strumenti				
Guidare veicoli, macchine				
Riparare apparecchi, oggetti				
Costruire, fabbricare				
Lavorare con precisione, minuziosità				
Manipolare, lavorare con le mani				
Coltivare piante, un giardino				
Occuparsi di animali				
Fare esercizio (camminare, attività all'aperto)				
Lavorare con tabelle, piani o mappe				
Calcolare prezzi o tariffe				
Fare ricerche				
Osservare, verificare				
Analizzare, paragonare, studiare				
Scoprire nuovi fatti o idee				
Trovare la causa e la soluzione di un problema				
Esprimere le idee per iscritto				
Redigere e comporre				
Scrivere				
Copiare, correggere				
Leggere				
Ascoltare/fare musica				
Viaggiare				
Realizzare qualcosa di nuovo				
Immaginare e realizzare cose				
Aiutare la gente a risolvere i propri problemi				
Fare grandi sforzi per aiutare				
Dare consigli				
Insegnare				
Ascoltare, informare				
Comunicare informazioni o idee				
Provare a convincere qualcuno				
Parlare in pubblico				
Organizzare attività				
Smistare, classificare				
Seguire istruzioni, piani				
Progettare				
Altro				

In sintesi...

Mi piacerebbe MOLTO

.....
.....

Mi piacerebbe ABBASTANZA

.....
.....

Mi piacerebbe UN PO'

.....
.....

NON mi piacerebbe PROPRIO

.....
.....

3.6. Scheda: “Interessi passeggeri e duraturi”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività) e la stessa scheda.

FINALITÀ: Stimolare gli allievi a riconoscere i propri interessi fondamentali, utili nella definizione di un proprio progetto professionale.	
TEMPO: 40 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore distribuisce le schede dell'attività e invita gli allievi a completarle nelle varie parti con attenzione. Lo scambio e il confronto in gruppo è sempre un momento arricchente.	

INTERESSI PASSEGGERI E INTERESSI DURATURI

Ripensa a com'eri due anni fa e prova a scrivere quali interessi hai provato, se li hai provati, per:

- MUSICA:**
- CLUBS E ASSOCIAZIONI:**
- LETTURE E TELEVISIONE:**
- MATERIE SCOLASTICHE:**
- LAVORETTI VARI NEL TEMPO LIBERO:**
- COMPAGNI:**
- ARGOMENTI DI CONVERSAZIONE:**

ORA, TRA QUELLI DEFINITI SOPRA, SOTTOLINEA GLI INTERESSI CHE PENSI DI AVERE ANCORA!

.....
.....

Tra questi interessi che durano nel presente, scegli i 3 PIÙ IMPORTANTI e scrivi nei rettangoli disegnati in basso. Sotto i rettangoli metti i nomi di tutte le professioni che hanno qualche attinenza con l'interesse indicato. Consultati pure con i compagni, con i genitori o con esperti che conosci. Questo lavoro, che esamineremo insieme in classe, sarà di grande aiuto per tutti nella scelta futura della professione.

Professioni:

.....
.....
.....

Professioni:

.....
.....
.....

Professioni:

.....
.....
.....

Buon lavoro!!

3.7. Scheda: “Immaginando il futuro...”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività) e la stessa scheda.

FINALITÀ: Aiutare gli allievi ad evidenziare i criteri legati alla scelta del proprio lavoro.	
TEMPO: 30 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore invita gli allievi a completare la scheda con attenzione e a sintetizzare le informazioni riportate nell'ultima parte della scheda stessa.	

IMMAGINANDO IL FUTURO

<i>Mi piacerebbe:</i>	Per nulla	Poco	Abbastanza	Molto
Lavorare in ufficio				
Lavorare in un laboratorio/officina				
Lavorare in un cantiere				
Lavorare nelle strade				
Lavorare nel rumore				
Lavorare nell'umidità				
Essere esposto alle intemperie				
Lavorare al caldo				
Lavorare al freddo				
Fare un lavoro che sporca				
Utilizzare prodotti/attrezzi pericolosi				
Lavorare in altezza				
Lavorare seduto				
Lavorare in piedi				
Lavorare solo				
Lavorare solo ma in mezzo agli altri				
Lavorare in équipe				
Incontrare persone nuove e lavorare insieme a loro				
Fare viaggi lunghi (più di un mese)				
Fare spostamenti rapidi (qualche giorno)				
Lavorare vicino casa				
Cambiare luogo di lavoro				
Dover uscire spesso durante il giorno				
Non muoversi dal proprio luogo di lavoro				
Avere orari regolari				
Avere orari che cambiano ogni settimana				
Lavorare di notte				
Lavorare il fine settimana				
Fare ore straordinarie				
Fare due ore di viaggio con mezzi pubblici				
Organizzare e dirigere il lavoro altrui				

segue...

... segue

<i>Mi piacerebbe:</i>	Per nulla	Poco	Abbastanza	Molto
Avere possibilità di far carriera				
Avere delle responsabilità				
Lavorare in officina o in cantiere				
Lavorare su più cose alla volta				
Fare un lavoro di precisione				
Lavorare con i numeri (contare, gestire)				
Aiutare, educare, occuparsi degli altri				
Aver forza fisica				
Consigliare, informare				
Spostarsi spesso				
Entrare in contatto con il pubblico				
Essere a contatto con natura e animali				
Lavorare all'aperto				
Utilizzare una o più lingue straniere				
Lavorare all'estero				
Fare ricerca				
Lavorare in campo artistico				
Fabbricare, realizzare				
Fare manutenzione, riparare				
Essere indipendente o lavorare in gruppo				
Fare un lavoro di redazione				
Sorvegliare, proteggere				
Avere un buon guadagno				

In sintesi...

Mi piacerebbe MOLTO

Mi piacerebbe ABBASTANZA

Mi piacerebbe UN PO'

NON mi piacerebbe PROPRIO

3.8. Scheda: “Identità professionale”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività, indicazioni per eventuali approfondimenti) e la stessa scheda.

FINALITÀ: Stimolare gli allievi a rilevare ed evidenziare le proprie abilità.	
TEMPO: 30 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore distribuisce le schede dell'attività e propone agli allievi una compilazione individuale al quale può fare seguito una condivisione in gruppo.	
APPROFONDIMENTI: L'individuazione delle proprie abilità è utile per la progettazione del profilo professionale poiché il ragazzo, dopo aver dichiarato quali sono i suoi interessi professionali, riflette in modo più sistematico su quali sono le proprie attitudini in riferimento alle professioni alle quali è interessato.	

IDENTITÀ PROFESSIONALE

A questo punto del mio percorso, riconosco di possedere...

ATTITUDINI	Per nulla	Poco	Abbastanza	Molto
Facilità a parlare e scrivere				
Resistenza e forza fisica				
Interesse per i numeri				
Pazienza				
Volontà e tenacia				
Spirito di gruppo				
Spirito commerciale				
Spirito di iniziativa				
Senso dell'organizzazione				
Spirito di osservazione				
Senso della disciplina				
Senso della gerarchia				
Senso di responsabilità				
Capacità di socializzazione				
Capacità di controllo				
Capacità d'adattamento				
Capacità d'ascolto				
Buona memoria				

3.9. SCHEDA: “I + C = A (INTERESSI + CAPACITÀ = ATTITUDINI)”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività, indicazioni per eventuali approfondimenti) e la stessa scheda.

FINALITÀ: Facilitare l'individuazione, da parte degli allievi, delle attitudini necessarie per svolgere determinati mestieri; stimolare i ragazzi a cogliere i nessi esistenti tra le abilità richieste dal mondo professionale e la coerenza di tali attività con gli interessi personali individuati precedentemente.	
TEMPO: 60 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore distribuisce le schede dell'attività e invita i ragazzi a completarle nelle diverse parti con attenzione. Successivamente, l'attività si presta molto bene ad una rielaborazione finale di gruppo nella quale l'operatore faciliterà l'intervento costruttivo di tutti i membri.	
APPROFONDIMENTI: Potrebbe essere interessante stimolare i ragazzi a decifrare il titolo di quest'attività dopo averla completata, proponendo esempi personali concreti.	

Le attitudini non sono delle conoscenze che una persona può acquisire, ma sono delle predisposizioni che uno possiede già.

Per poter svolgere un lavoro, a volte, non basta la buona volontà o essere competenti.

Bisogna anche avere delle attitudini, cioè essere portati per quel lavoro.

Ecco una lista di mestieri. Quali sono, secondo te, le attitudini da possedere indipendentemente dalle conoscenze necessarie per svolgere questi mestieri?

Esempio:

Fattorino/a: non deve temere il cattivo tempo; deve piacergli essere in movimento

Cassiera/e:

Infermiera/e:

Meccanico/a:

Idraulico:

Facchino/a:

Commessa/o:

Autista di ambulanze:

Magazziniere/a:

Segretaria/o:

Centralinista:

Addetta/o alle pulizie in ospedale:

Muratore:

Panettiere:

..... :

..... :

3.10. Scheda: “Doti di personalità e professioni”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività) e la stessa scheda.

FINALITÀ: Facilitare l'individuazione, da parte degli allievi, delle doti ritenute valide e facilitanti lo svolgimento di determinati mestieri; stimolare i ragazzi a cogliere i nessi esistenti tra le abilità richieste dal mondo professionale e la coerenza di tali attività con gli interessi personali individuati precedentemente.	
TEMPO: 40 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: Tenendo conto delle professioni indicate nella presente unità ed altre professioni conosciute, gli allievi vengono stimolati a scoprire i lavoratori che, nell'esercizio del loro lavoro, mettono in atto le caratteristiche personali indicate nella scheda. Successivamente, ogni allievo segna con una crocetta le qualità, indicate sul foglio, che desidererebbe possedere. Infine, durante la discussione gli allievi sono invitati dall'operatore a completare le liste delle professioni per ogni qualità (aggiungendo, eliminando, sostituendo).	

DOTI DI PERSONALITÀ E PROFESSIONI

Data.....

DOTI DI PERSONALITÀ	X	PROFESSIONI COLLEGATE
ABILITÀ E DESTREZZA MANUALE		
DISPONIBILITÀ E PRONTEZZA AL SERVIZIO		
CAPACITÀ PERSUASIVA		
CALMA		
ENERGIA DI COMANDO		
IMMAGINAZIONE		
ATTENZIONE AGLI ALTRI		
AMORE DELLA COMPETIZIONE		
COMPRESIONE DEGLI ALTRI		
SENSO DELL'ORDINE		
PREVIDENZA		
SENSIBILITÀ AL BELLO		
APERTURA AL NUOVO		
FACILITÀ AD ESPRIMERSI		
ORGANIZZAZIONE		
VOLONTÀ DI RISULTATI CONCRETI		
PRATICITÀ		
GUSTO PER IL DIBATTITO DELLE IDEE		
AMORE DELLA SOLITUDINE		
PERSPICACIA ED INTUIZIONE		

3.11. Scheda: “Cosa conta di più?”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività) e la stessa scheda.

FINALITÀ: Aiutare gli allievi a collegare i criteri di scelta personali con le professioni esistenti sul mercato.	
TEMPO: 60 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore introduce l'attività e invita gli allievi a leggere le varie testimonianze, a trovare i criteri di scelta della professione di ciascuno degli intervistati e ad indicare i mestieri possibili per ogni intervistato.	



Abbiamo fatto un sondaggio ed abbiamo chiesto ad alcune persone:

"Che cosa conta di più per te nella ricerca di un mestiere?"

Ecco le loro risposte:

- Luigi Io voglio un lavoro dove si guadagna molto. Non voglio dover contare i miei soldi se ho voglia di una macchina nuova o se devo partire per il fine settimana. Non ho voglie pazzesche, ma voglio vivere senza problemi di soldi.
- Fabio Mi piacerebbe lavorare il meno possibile. Non dico fare niente, ma trovare un lavoro che mi lasci tempo libero per fare le cose che mi piacciono: sport, musica...
Per me conta di più il dopolavoro, che non il lavoro.
- Michela A me piace stare sempre con la gente, parlare, aiutarli, consigliarli. Se trovassi un lavoro così sarebbe l'ideale.
- Laura Per me conta soprattutto sentirmi utile. Non mi piacerebbe fare qualcosa senza sapere a che cosa possa servire. Vorrei fare un lavoro dove si dà qualcosa alle persone, capite?
- Dario A me non piace complicarmi la vita; vorrei un lavoretto che non mi stanchi troppo e soprattutto che sia semplice. Qualcosa dove io non rischi di fare troppi errori.
- Fabrizio Io sono stufo di cercare. Adesso vorrei un lavoro dove non mi possano sbattere fuori. Non voglio passare la vita a cercare.
- Antonio Odio fare sempre le stesse cose, mi stufa. Non voglio diventare pazzo, ho solo bisogno di cambiamenti.
- Federico Non sopporto che mi diano ordini. Voglio un lavoro dove posso organizzarmi da solo, senza avere un capo sempre alle costole.
- Pasquale A me non piace stare al chiuso. Devo muovermi: ho bisogno di aria!
- Francesca Ho due figli e non posso certo spostarmi per tutta la città per lavorare. Devo poter tornare a casa subito dopo l'orario di lavoro.
- Giovanna A me piace un lavoro dove si vede subito il risultato, come fabbricare oggetti, per esempio.

Dopo aver letto il sondaggio, trova il criterio di scelta della professione di ciascuno degli intervistati e i mestieri possibili che ti vengono in mente.

Esempio: a Luigi interessa **guadagnare molto**; il suo criterio di scelta è il guadagno, lo stipendio. Potrebbe fare il libero professionista (avvocato).

PERSONE	CRITERI	MESTIERI POSSIBILI
Luigi		
Fabio		
Michela		
Laura		
Dario		
Fabrizio		
Antonio		
Federico		
Pasquale		
Francesca		
Giovanna		

E io, a chi somiglio?

3.12. Scheda: “Matteo e il computer”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività) e la stessa scheda.

FINALITÀ: Permettere agli allievi di evidenziare i propri interessi professionali ed individuare la via a loro più congeniale per raggiungere la professione ideale.	
TEMPO: 30 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore consegna la scheda agli allievi e li invita a leggere attentamente la prima parte del testo. L'operatore invita gli allievi a concentrarsi sulla parte successiva per la quale è necessario stabilire un clima adatto alla riflessione personale.	

Un giorno Matteo riceve in regalo un bellissimo computer. È felice, tanto che un po' alla volta gli viene il desiderio di conoscere il suo funzionamento e di imparare a programmarlo (possiamo dire che ha interesse per l'elettronica e l'informatica). Se pensa al suo futuro, si vede già programmatore (noi possiamo dire che questa è la sua aspirazione).

Informandosi e consultando opuscoli vari, vede che ci sono diversi modi per studiare l'informatica e l'elettronica, per diventare programmatore:

- iscriversi a un liceo o a un'altra scuola superiore e poi frequentare una facoltà universitaria (informatica, ingegneria o matematica, fisica, ecc.);
- iscriversi all'istituto tecnico commerciale per ragioniere-programmatore;
- iscriversi all'istituto tecnico industriale per conseguire la specializzazione in elettrica o informatica;
- iscriversi ad un corso di formazione professionale e conseguire anche la specializzazione;
- imparare a programmare, esercitandosi a casa, da solo sul suo computer facendo un corso breve sui linguaggi della programmazione.



Se tu fossi Matteo, quale di questi percorsi sceglieresti?

.....

Per quale motivo faresti questa scelta?

.....

Quali potrebbero essere i principali vantaggi e svantaggi nello scegliere questo percorso?

.....

3.13. Questionario: “Motivazioni personali”

Riportiamo una tavola che spiega il questionario (finalità, tempi, svolgimento dell'attività) e lo stesso questionario.

FINALITÀ: Permettere all'allievo di verificare se le proprie intenzioni e scelte formative sono coerenti con le professioni indicate come preferite.	
TEMPO: 40 min.	OCCORRENTE: Questionario.
SVOLGIMENTO: L'operatore distribuisce la scheda ai ragazzi spiegando gli obiettivi dell'attività e cercando di favorire il più possibile il lavoro individuale degli allievi e successivamente la rielaborazione in gruppo.	

- 1) Quanto tempo dedichi allo studio a casa ogni giorno?
- Niente
 - Mezz'ora
 - 1 ora
 - 2 ore
- 2) Te la sentiresti di aumentare il tuo impegno formativo se questo fosse indispensabile per il raggiungimento della professione diche desidereresti svolgere?
- Sì
 - No
- 3) Per quanti anni di studio sei ancora disposto a impegnarti per la tua preparazione professionale?
- Nessuno
 - Da 1 a 2 anni
 - Da 2 a 3 anni
 - Da 3 a 5 anni
- 4) Quale titolo di studio credi sia necessario per svolgere tale professione?
- Diploma o attestato di qualifica professionale
 - Diploma di scuola media superiore
 - Laurea o diploma universitario
- 5) Indica con una X tre obiettivi che desidereresti raggiungere con la tua professione:
- sicurezza del posto di lavoro
 - possibilità di carriera
 - alto guadagno in breve tempo
 - realizzazione personale
 - poco guadagno ma molto tempo libero
 - contatti con la gente
 - prestigio sociale
 - vita all'aria aperta
 - molta responsabilità per persone e cose
 - essere utile agli altri.

6) Elenca gli obiettivi sopra riportati a seconda dell'importanza che hanno per te. Al primo posto metterai quindi la voce più importante e via via seguiranno le altre, fino a completare la tua personale "hit parade".

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)
- f)
- g)
- h)
- i)
- j)
- k)
- l)

7) Quali sono i motivi che ti spingono verso la scelta di un percorso formativo o di una professione (es.: perché i miei genitori sarebbero contenti, perché il mio amico vuol fare quel mestiere, perché quella professione rispecchia i miei desideri, perché mi offre concrete possibilità di lavoro, ecc...)?

.....
.....

3. CONCLUSIONI

Nella quarta unità abbiamo rilevato lo stretto legame tra interessi e motivazione e tra i primi e la riuscita nelle attività che li riguardano.

Sono proprio gli interessi, infatti, e non le attitudini, a determinare l'impegno ed il rendimento di ogni individuo nei vari campi e settori.

Le attività proposte nell'unità si rivelano particolarmente utili e importanti per gli allievi, contribuendo a determinare la scelta finale della professione da intraprendere.

QUINTA UNITÀ: “FRONTEGGIARE LE DIFFICOLTÀ”

1. INTRODUZIONE

Durante la crescita i giovani devono affrontare contesti di vita diversi; popolazione e problemi che li preoccupano e li inquietano.

I cambiamenti della società si riflettono, ovviamente, nelle mutevoli questioni che possono preoccupare i giovani.

Sia alle famiglie che alle istituzioni, come quelle educative, è richiesta consapevolezza delle dinamiche inerenti la propria comunità e la capacità di comprendere come queste possano influenzare le necessità degli adolescenti stessi.

La relazione dei giovani con il proprio ambiente sociale, infatti, non è statica, ma dinamica e reciproca: l'ambiente sociale influenza, ed è a sua volta influenzato, dalla propria popolazione.

2. INDICAZIONI TEORICHE SU ALCUNE DIFFICOLTÀ ADOLESCENZIALI

È molto interessante poter determinare quali sono le preoccupazioni dei giovani e come essi vi fanno fronte in un determinato momento e in un particolare contesto.

Di seguito, presentiamo alcune indicazioni sulle preoccupazioni adolescenziali, sullo stress adolescenziale, sulle abilità di *coping* (fronteggiamento) dell'adolescente; infine, presentiamo una tavola con alcune indicazioni sulla gestione di momenti difficili.

2.1. Le preoccupazioni degli adolescenti

Negli ultimi anni sono stati molti i tentativi di rilevare ciò che preoccupa gli adolescenti.

Questi studi dimostrano che i giovani si interessano ad una varietà di questioni come l'aspetto fisico, il livello di rendimento scolastico e formativo, il lavoro, i rapporti interpersonali e la paura della guerra nucleare.

Da alcune ricerche emerge come prioritaria la preoccupazione per i progetti inerenti all'istruzione e alla professione.

Altrettanto diffuse sono le preoccupazioni per il terrorismo, l'autostima, la salute mentale e fisica dei genitori, l'averne un ragazzo (o una ragazza) e le relazioni sessuali.

I metodi per valutare le preoccupazioni degli adolescenti variano dal raccogliere descrizioni estemporanee e spontanee, di ciò che viene avvertito come preoccupazione, ad un approccio di tipo più comune, in cui s'indaga come l'intervistato reagisce in rapporto alle singole preoccupazioni di un limitato ambito.

Le ricerche hanno in genere mostrato che le preoccupazioni degli adolescenti variano in rapporto al contesto dell'intervista, allo stile di intervista e all'età degli intervistati.

La carriera, i voti, il proseguimento dell'istruzione e l'aspetto fisico risultano essere le quattro preoccupazioni più gravi per i giovani.

Generalmente, oltre all'opprimente preoccupazione per gli esami, sempre al primo posto, uno studente su dieci è preoccupato per questioni relative al lavoro, all'amore, alla felicità e alle relazioni familiari.

La preoccupazione per la riuscita, infine, supera di molto sia la preoccupazione per i rapporti interpersonali sia, ad un livello simile, la preoccupazione per questioni altruistiche (la guerra nucleare, la povertà del Terzo Mondo).

2.2. Lo stress adolescenziale

Lo stress è la normale reazione del corpo a eventi quotidiani e al modo in cui li percepiamo e quindi non si può ritenere che sia frutto soltanto della nostra mente.

Negli ultimi quindici anni, è cresciuta in modo notevole fra gli adolescenti l'incidenza dei problemi legati allo stress, essendo in aumento la disoccupazione giovanile, i cambiamenti e lo scompiglio nella vita familiare, la competizione per gli impieghi nel terziario in un clima che vede ridotte le opportunità di lavoro e così via. Si assiste ad un incremento dei disturbi alimentari. Un'ulteriore prova dell'esistenza di uno stress giovanile è l'incidenza del fenomeno della depressione.

Tra i problemi degli adolescenti vanno a incidere fattori come l'allontanamento dalla famiglia, l'abuso genitoriale, il basso livello d'istruzione e le limitate opportunità di impiego.

Altro aspetto critico per l'evoluzione dello stress giovanile è la famiglia. Ciò che accade in famiglia ha un ruolo di fondamentale importanza nel determinare il modo in cui gli adolescenti vivono il periodo che porta all'età adulta: l'autostima degli adolescenti, ad esempio, è positivamente correlata all'interesse e all'incoraggiamento dei genitori ed il fatto che questi ultimi possano essere in crisi di mezza età può diventare un importante fattore che concorre allo stress dell'adolescente.

Molto frequentemente un altro fattore di stress ritrovato negli adolescenti è la noia. C'è chi sperimenta la noia durante l'attività formativa; talvolta, invece, la

noia è cronica. Non tutti i giovani hanno bisogno di stimoli ed attività allo stesso livello. Sembra che la differenza nello stato di benessere dei giovani sia data dalla capacità di combattere la noia e di assumersi la responsabilità di godere delle cose che si hanno, di sentirsi stimolati a raggiungere quello che rientra nelle proprie possibilità e di rendere possibile ciò che sembra inaccessibile o immutabile.

Concludendo, possiamo affermare che la migliore fonte di informazione riguardo alle preoccupazioni, stress e tensioni, siano i giovani stessi e in ogni particolare contesto è necessario chiedere loro cosa pensano che gli stia accadendo, dal loro unico punto di vista.

2.3. Fronteggiare lo stress

Per affrontare lo stress, è molto importante sviluppare un elevato senso di efficacia personale, o di fiducia nelle proprie abilità: gli allievi che nutrono fiducia in se stessi non percepiscono le stressanti richieste formative come minacce, ma come sfide, mentre quelli con bassi livelli di senso di efficacia o aspettative, di fronte alle stesse richieste, si sentono minacciati e reagiscono con elevati livelli di ansia da prestazione.

La teoria del senso di efficacia è fortemente basata sulla teoria dell'apprendimento sociale e su quella del *locus of control*, secondo le quali chi è sinceramente convinto di poter controllare aspetti importanti della propria vita agisce conformemente a tale credenza e si sente capace di affrontare ciò che gli viene richiesto. Inoltre, s'impara a credere nelle proprie capacità osservando le azioni di altre persone significative, oltre che le risposte che riceviamo in conseguenza ai nostri comportamenti.

Una ulteriore risorsa per fronte allo stress è l'abilità di *coping* (fronteggiamento). Il *coping* consiste nell'attivazione di strategie cognitive e comportamentali per far fronte alle richieste del vivere quotidiano.

Ci sono continue ricerche e nuove indicazioni sul modo migliore per trattare particolari situazioni, sul ruolo dell'ereditarietà e dell'ambiente, della formazione e della famiglia, sull'abilità di apprendimento nel corso della vita e così via.

L'interesse per il *coping* adolescenziale è, tuttavia, un fenomeno relativamente recente.

2.4. Gestire i momenti critici

La tabella riportata di seguito si offre come strumento utile per la gestione di eventuali "momenti critici". Essa presenta alcuni spunti di riflessione e altrettanti spunti operativi.

È peraltro fondamentale ricordare che *l'esempio dei formatori* rappresenta il migliore stimolo formativo in chiave etica.

Tavola: *Gestione momenti critici*

TIPO DI CONDOTTA	TIPO DI CRISI	INTERVENTI CONSIGLIATI
Condotta di assecondamento degli interlocutori (famiglia, insegnanti, orientatori ma anche compagni...) in assenza di indicazioni motivazionali personali e di attitudini coerenti.	La crisi subentra come disorientamento ovvero mancanza di spinta interiore (motivazione intrinseca) nei confronti della proposta formativa, ma alla lunga anche come crisi di insuccesso.	È necessario evitare che la persona prenda decisioni in questa condizione. È bene proporgli di impegnarsi in un'attività propria, in un ambito di suo interesse, in modo da favorire una maturazione ed una decisione personale.
Condotta di partecipazione da protagonista con una decisione basata su una propria lettura della vocazione e delle attitudini personali, delle opportunità e dei loro costi.	La crisi può subentrare sul piano esistenziale, quando l'organizzazione formativa non riesce a fornire risposte adeguate alle aspettative, ma alla lunga anche come crisi di insuccesso.	Occorre dare prova delle capacità del Centro di riconoscere i propri limiti e di autocorreggersi. È necessario intervenire in modo da creare una "formazione di eccellenza" almeno su uno degli ambiti in cui l'utente esprime maggiore interesse e sensibilità.
Condotta di rinvio delle decisioni e di scelta delle opzioni che sembrano più coerenti con questa tattica dilatoria.	La crisi si evidenzia come incapacità di investimento elevato specie in corrispondenza dei vari momenti di impegno e di prova.	Occorre operare innanzitutto sulla rilevazione del potenziale della persona, con la riflessione circa l'impegno ed il metodo di studio. È necessario puntare a realizzare almeno in un ambito di forte interesse dell'utente una <i>performance</i> di qualità, per poi trarre da essa stimolo al miglioramento.
Condotta utilitaristica ovvero basata su un preciso calcolo dei costi/benefici necessari al perseguimento del fine atteso.	La crisi si evidenzia come percezione della scarsa utilità del sapere fornito/appreso nel confronto con la realtà esterna all'organizzazione.	Bisogna avere la capacità di riconoscere se il proprio progetto formativo è carente o meno. Infatti, vi è cattiva formazione quando l'alternativa lavorativa risulta più vantaggiosa. In questo caso bisogna agire sul progetto, sul rapporto con le imprese, sul profilo professionale, sui metodi formativi e didattici.

3. FASI DELLA QUINTA UNITÀ

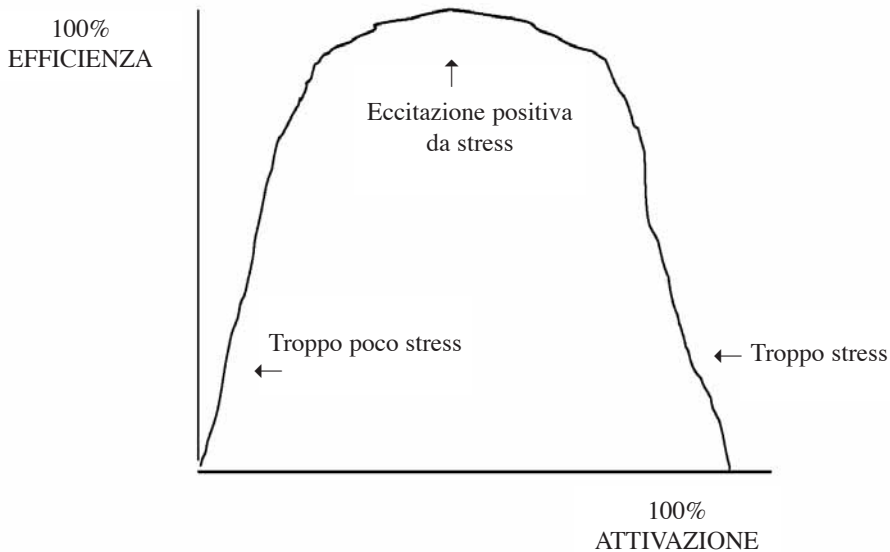
Le fasi che compongono questa unità sono:

- a) "Riconoscere lo stress";
- b) "Migliorare la consapevolezza di ostacoli e paure";
- c) "Riflettere su persone e situazioni".

3.1. Prima fase: “Riconoscere lo stress”

La prima fase dell'unità “Fronteggiare le difficoltà” risulta utile per analizzare e fronteggiare lo stress.

In particolare, per spiegare il fenomeno dello stress, si può partire dal diagramma sottostante, che evidenzia come la percentuale di efficienza nelle attività personali sia significativamente correlata con la quantità di attivazione (stress) presente nell'organismo.



Occorre precisare che erroneamente si intende lo stress come un fenomeno esclusivamente negativo, perché esso è naturale e necessario alla vita, e, quando rimane sotto controllo, ha un significato positivo.

Immaginiamo, ad esempio, uno studente di fronte ad un esame. Se il suo livello di stress è nullo, probabilmente la sua “prestazione” non sarà ottimale; d'altra parte, quando il cosiddetto “eu-stress” (lo stress positivo) aumenta oltre la soglia che ne fa uno stimolo positivo alle normali attività, esso supera le possibilità di adattamento dell'organismo.

L'eccesso di ansia risulta allora paralizzante e diventa “di-stress” causando manifestazioni funzionali ed organiche negative.

Gli stimoli che danno origine a stress, detti *stressor*, possono essere di varia origine e natura.

Lo stress è un messaggio del nostro corpo: va ascoltato ed accolto; solo così la persona potrà imparare a conoscere ed elaborare strategie positive per fronteggiare tali difficoltà e fare un passo avanti anche nella sua evoluzione personale.

Per trovare la propria posizione nel diagramma, occorre chiedersi: “Aggiungendo un nuovo impegno, anche piccolo, la mia efficienza aumenterebbe o diminuirebbe?”.

Per un uso ottimale della propria energia, gli impegni personali devono essere proporzionati al mantenimento della propria salute e del proprio benessere psicofisico.

3.1.1. Finalità

Le attività proposte mirano a fornire agli allievi metodi e strategie per riconoscere, affrontare e vincere lo stress.

3.1.2. Obiettivi

Al termine di questa fase gli allievi avranno:

- a) riconosciuto in loro stessi ed evidenziato i sintomi e le manifestazioni comportamentali proprie dello stress;
- b) riflettuto sulle capacità personali utili per fronteggiare lo stress ed elaborato un impegno concreto per raggiungere tale scopo.

3.1.3. Strumenti e attività

L'operatore si avvale di:

- a) scheda “Ahi!! Ahi!! Ahi!!”;
- b) scheda “Nello studio io...”;
- c) esercitazione “S.O.S. Successo sullo stress”;
- d) scheda “Vincere lo stress”.

3.1.4. Risorse

Il formatore o l'operatore organizza lo svolgimento delle attività, della durata complessiva di circa tre ore e 15 minuti, in aula.

3.2. Seconda fase: “Migliorare la consapevolezza di ostacoli e paure”

Per fronteggiare le difficoltà, è necessario che ogni soggetto sia consapevole delle proprie paure nell'effettuare delle scelte.

Questa fase è costituita dalle attività “Cosa ostacola le tue scelte?” e “Paure nel cestino”, utili per far emergere e superare limiti e paure.

3.2.1. Finalità

Le attività di questa fase, come già rilevato, mirano, anche attraverso lo scambio reciproco e il confronto tra gli allievi, a favorire l'esplicitazione e il superamento dei limiti e delle paure di ognuno di loro nell'effettuare le scelte.

3.2.2. Obiettivi

Al termine del lavoro previsto, gli allievi avranno:

- a) esplicitato i loro atteggiamenti nei confronti di scelte da effettuare e decisioni da prendere;
- b) attuato uno scambio reciproco di esperienze e vissuti personali, relativamente alle fantasie negative e alle paure provate;
- c) assunto un atteggiamento volto al superamento dei propri limiti, grazie al potenziamento della capacità di prefigurare differenti modalità di comportamento di fronte allo stesso problema, e all'apprendimento della capacità di valutare in modo critico le diverse alternative possibili.

3.2.3. Strumenti e attività

Gli strumenti e le attività previste per questa fase sono:

- a) questionario “Cosa ostacola le tue scelte?”;
- b) esercitazione “Paure nel cestino?”.

3.2.4. Risorse

Il formatore (o l'orientatore) organizza lo svolgimento delle attività, della durata di circa un'ora e 20 minuti, in aula.

3.3. Terza fase: “Riflettere su persone e situazioni”

Le attività dell'ultima fase dell'unità 5 sono “Cosa fareste al posto loro?”, “Telefono amico” e “Incidenti di percorso”. Esse si rivelano particolarmente utili per abituare i ragazzi a mettersi nei panni degli altri e per superare problemi di relazione tra allievi e adulti (formatori, titolari, ecc.).

3.3.1. Finalità

Le attività di questa fase mirano a favorire la propensione alla ricerca di soluzioni per situazioni problematiche, riferite soprattutto al rapporto dei ragazzi con gli adulti.

3.3.2. Obiettivi

Al termine della attività gli allievi avranno:

- a) cominciato ad imparare a mettersi nei panni degli altri;
- b) riflettuto sulla possibilità di attuare delle strategie utili a superare le difficoltà nei rapporti con gli adulti;
- c) svolto delle esercitazioni per la ricerca di soluzioni per soluzioni problematiche.

3.3.3. Strumenti e attività

In questa fase l'operatore si avvale di:

- a) esercitazione “Cosa fareste al posto loro?”;
- b) esercitazione “Telefono amico”;
- c) esercitazione “Incidenti di percorso”.

3.3.4. Risorse

Il formatore (o l'orientatore) organizza lo svolgimento delle attività, della durata di circa due ore, in aula.

4. ALLEGATI

Di seguito riportiamo le schede utili per svolgere ciascuna delle attività indicate nei paragrafi precedenti.

4.1. Scheda: “Ahi!! Ahi!! Ahi!!!”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività) e la stessa scheda.

FINALITÀ: Rilevare l'incidenza dello stress tra gli allievi, a partire dai sintomi che essi riconoscono in loro stessi.	
TEMPO: 15 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore distribuisce la scheda senza esplicitarne lo scopo, che verrà approfondito successivamente, per evitare di influenzare le risposte. Gli allievi completeranno la scheda personale mentre l'operatore fornirà eventuali chiarimenti su termini a loro sconosciuti. È importante che l'operatore raccolga e supporti le risposte degli allievi e giustifichi così l'attività, fornendo informazioni circa cause e manifestazioni di stress. La possibilità di adottare strategie adeguate al fronteggiamento di tali manifestazioni dovrà, infatti, necessariamente passare dalla consapevolezza di essere “vittime” dello stress.	

AHI!! AHI!! AHI!!

Riconosci in te questi sintomi?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Mal di testa | <input type="checkbox"/> Mal di stomaco |
| <input type="checkbox"/> Tensioni muscolari | <input type="checkbox"/> Nervosismo |
| <input type="checkbox"/> Insonnia | <input type="checkbox"/> Mal di gola |
| <input type="checkbox"/> Diarrea | <input type="checkbox"/> Stanchezza |
| <input type="checkbox"/> Vuoti di memoria | <input type="checkbox"/> Depressione |
| <input type="checkbox"/> Paura dei superiori | <input type="checkbox"/> Apatia |
| <input type="checkbox"/> Sentirsi osservati | <input type="checkbox"/> Sentimenti di collera o di colpa |
| <input type="checkbox"/> Scatti d'ira | <input type="checkbox"/> |

Qual è il tuo modo di affrontare tali sintomi?

.....
.....
.....

Secondo te, si tratta di sintomi che impediscono, in qualche modo, lo svolgimento regolare delle tue attività?

.....
.....
.....

4.2. Scheda: “Nello studio, io...”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività, indicazioni per approfondimenti) e la stessa scheda.

FINALITÀ: Far emergere le manifestazioni di tipo emotivo – fisiologico – comportamentale di ogni allievo legate all'insorgenza dello stress.	
TEMPO: 20 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore distribuisce la scheda senza esplicitarne lo scopo che verrà approfondito successivamente per evitare di influenzare le risposte. Gli allievi completeranno la scheda personale mentre l'operatore fornirà eventuali chiarimenti su termini a loro sconosciuti. Soltanto al termine della compilazione si renderanno noti i punteggi e i risultati ad essi abbinati.	
APPROFONDIMENTI: I punteggi si ottengono sommando il valore di ogni casella segnata con la crocetta. Da 10 a 20: sei molto poco stressato e puoi studiare bene. Da 21 a 30: è presente un po' di stress ma con una lieve modifica tutto si potrebbe risolvere. Da 31 in poi: sei molto stressato ed è necessario un intervento deciso per capire come modificare questo stato d'ansia.	

NELLO STUDIO, IO...

Per ogni risposta, segna con una crocetta il numero ad essa corrispondente:

0 = MAI

1 = RARAMENTE

2 = A VOLTE

3 = SPESSO

Ho la sensazione di avere troppo da fare per lavorare bene	0	1	2	3
Ho la sensazione di dovermi assumere responsabilità troppo grandi	0	1	2	3
A causa dello studio sono poco disponibile ad altro	0	1	2	3
Come studente devo agire in senso contrario alla mia coscienza	0	1	2	3
Mi sento tiranneggiato da esigenze contraddittorie tra impegno e divertimento	0	1	2	3
Non ho chiaro ciò che gli altri si aspettano da me	0	1	2	3
Spreco troppa energia fisica, intellettuale ed emotiva	0	1	2	3
Mi sento solo e frustrato	0	1	2	3
Mi sento intrappolato nella situazione in cui mi trovo	0	1	2	3
Il mio lavoro lascia poco spazio alla creatività ed all'iniziativa	0	1	2	3
L'ambiente che mi circonda manca di confronto	0	1	2	3
Mi capita spesso di avere disturbi digestivi	0	1	2	3
L'appetito si modifica in rapporto alla difficoltà che incontro nello studio	0	1	2	3
Provo un senso di tensione alla nuca o alla schiena quando studio	0	1	2	3
Ho altri problemi fisici legati allo studio	0	1	2	3
Sono emotivo durante il lavoro	0	1	2	3
Il mio consumo di tabacco o di farmaci è maggiore nel periodo di studio	0	1	2	3
Manco di concentrazione	0	1	2	3
Ho paura (dei formatori o di fallire nella vita formativa)	0	1	2	3

4.3. Esercitazione: “S.O.S: sullo stress”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, indicazioni per approfondimenti) e le schede utili per il suo svolgimento.

FINALITÀ: Favorire la riflessione sulle diverse capacità personali utili per il fronteggiamento del fenomeno stress; e l’elaborazione di un impegno concreto tramite l’apprendimento della tecnica proposta.	
TEMPO: 2 ore.	OCCORRENTE: Schede
SVOLGIMENTO: L’operatore presenta la tecnica esplicitando i tre livelli di analisi previsti; per facilitare l’intervento attivo degli allievi si suggerisce di introdurre l’attività utilizzando la tecnica del <i>brainstorming</i> applicata alla “Scheda per l’innesco”: gli allievi sono invitati a fare degli esempi per ognuna delle voci proposte. Successivamente l’operatore integra le conoscenze degli allievi servendosi degli spunti indicati nella “Scheda guida per l’operatore”. Il cuore dell’attività, comunque, consiste nell’esplicitare individualmente i propri impegni di cambiamento per ciascuna delle aree di capacità critiche presentate nella scheda (“Scheda per l’elaborazione personale”).	
APPROFONDIMENTI: Si suggerisce la prova dell’attività da parte dell’operatore stesso, in modo da poter riflettere anticipatamente sulla propria esperienza e fornire stimoli agli allievi attraverso esempi personali. È importante se gli allievi possono ritrovarsi nelle situazioni presentate come esempio. Lo scopo principale dell’attività si concretizza nell’ultima parte della “scheda per l’elaborazione personale” dove all’allievo è richiesto di esprimere il proprio intento ad impegnarsi nella direzione che, tra le altre, giudica più critica. In questa fase continua ad essere fondamentale la capacità di empatia, di supporto, di comprensione dell’operatore necessaria per regolare il proprio intervento in funzione delle reazioni del gruppo.	

- 1) **Cominciare dalla situazione** (*Start on the situation = S*)
- 2) **Cominciare da sé** (*Start on self = O*)
- 3) **Cercare supporto** (*Search out support = S*)

1) Quali capacità dobbiamo utilizzare per modificare la situazione esterna?

Porre dei limiti:

stabilire delle priorità e semplificare la situazione, programmare le cose necessarie, rifiutare richieste assurde, scegliere le sfide attuabili.

Assumersi la responsabilità:

conoscere il proprio ruolo, cercare informazioni per ridurre l'incertezza, prendere decisioni, essere assertivi.

Minimizzare i cambiamenti:

attenersi al proprio programma, cercare di dare il meglio dove si è.

2) Quali capacità servono per cambiare la nostra risposta interna (è questa che determina lo stress)?

Avere cura di se stessi:

dormire, rilassarsi, sviluppare consapevolezza del tempo dedicato, salute fisica.

Allontanarsi dalla situazione:

cercare di mettere in atto cambiamenti, sviluppare altri interessi, fare intervalli o pause programmate.

Rinforzare la propria resistenza:

cercare antidoti personali per l'ansia, imparare a tollerare l'incertezza o l'insuccesso, identificare i propri desideri e cercare di soddisfarli, controllare i propri pensieri negativi ed impliciti.

Riordinare la propria "casa mentale":

anticipare e rielaborare i cambiamenti, sviluppare le proprie competenze, cercare di risolvere i propri conflitti.

3) Quali risorse del proprio ambiente si possono sfruttare?

Utilizzare l'ambiente:

cercare le risorse (amici, famiglia, esperti), lasciarsi confortare, non isolarsi.

Tirare fuori le risorse:

cercare il supporto anche fuori dall'ambiente abituale.

Non soffrire in disparte:

condividere le proprie esperienze, stabilire dei legami.

S.O.S. SUCCESSO SULLO STRESS
Scheda per l'Innesco

- 4) **Cominciare dalla situazione** (*Start on the situation = S*)
- 5) **Cominciare da sé** (*Start on self = O*)
- 6) **Cercare supporto** (*Search out support = S*)

1) Quali capacità dobbiamo utilizzare per modificare la situazione esterna?

PORRE DEI LIMITI...
ASSUMERSI LA RESPONSABILITÀ...
MINIMIZZARE I CAMBIAMENTI...

2) Quali capacità servono per cambiare la nostra risposta interna (è questa che determina lo stress) ?

AVER CURA DI SE STESSI...
ALLONTANARSI DALLA SITUAZIONE...
RINFORZARE LA PROPRIA RESISTENZA...
RIORDINARE LA PROPRIA "CASA MENTALE"...

3) Quali risorse del proprio ambiente si possono sfruttare?

UTILIZZARE L'AMBIENTE...
TIRARE FUORI LE RISORSE...
NON SOFFRIRE IN DISPARTE...

- 1) **Cominciare dalla situazione** (*Start on the situation = S*)
- 2) **Cominciare da sé** (*Start on self = O*)
- 3) **Cercare supporto** (*Search out support = S*)

1) Quali capacità devo utilizzare per modificare la situazione esterna?

PORRE DEI LIMITI:

ASSUMERMI LA RESPONSABILITÀ:

MINIMIZZARE I CAMBIAMENTI:

IL MIO IMPEGNO IN QUESTO AMBITO:

2) Quali capacità servono per cambiare la mia risposta interna (è questa che determina lo stress)?

AVER CURA DI ME STESSO:

ALLONTANARMI DALLA SITUAZIONE:

RINFORZARE LA MIA RESISTENZA:

RIORDINARE LA MIA "CASA MENTALE":

IL MIO IMPEGNO IN QUESTO AMBITO:

3) Quali risorse del proprio ambiente si posso sfruttare?

UTILIZZARE L'AMBIENTE:

TIRARE FUORI LE RISORSE:

NON SOFFRIRE IN DISPARTE:

IL MIO IMPEGNO IN QUESTO AMBITO:

OCCORRE INDIVIDUARE UN PUNTO DI PARTENZA, QUINDI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4.4. Scheda: “Vincere lo stress”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività, indicazioni per approfondimenti) e la stessa scheda.

FINALITÀ: Fornire ulteriori elementi per prevenire, controllare, affrontare lo stress.	
TEMPO: 40 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore presenta alla classe le sei piste indicate nella scheda fornendo esempi concreti e favorendo l'intervento degli allievi nel dibattito innescato.	
APPROFONDIMENTI: I contenuti della scheda sono il risultato di una ricerca statunitense e va presentata ai ragazzi quale esempio da cui trarre preziosi spunti per elaborare la propria visione sul tema trattato.	

Sei piste per prevenirlo, controllarlo, affrontarlo.

Faccia a faccia (scrivere, dialogare con se stessi: "Cosa mi dà fastidio?, Cosa mi logora?")

- tecniche di rilassamento, *training* autogeno
- respirazione profonda
- meditazione

Fiducia (l'ottimista resiste di più e meglio)

- in se stessi, nelle proprie capacità
- nella propria preparazione
- nelle decisioni prese
- nel gruppo
- nei capi

Dialogo (parlarne, raccontare il problema)

- nessun uomo è un'isola!
- dare e ricevere consigli

Esercizio fisico ("mens sana in corpore sano")

- controllare le condizioni fisiche
- prendersi un impegno
- scegliere il momento giusto

Alimentazione (mantenere il peso-forma, dieta variata, mediterranea)

- pochi grassi e colesterolo
- verdura, frutta e cereali
- zuccheri e sale con moderazione
- alcool, caffè a basse dosi. No fumo
- attenzione alle diete dimagranti!

Spiritualità (imparare a coltivare l'armonia e la pace interiore)

- pensieri positivi

4.5. Questionario: “Cosa ostacola le tue scelte?”

Riportiamo una tavola che spiega il questionario (finalità, tempi, svolgimento dell'attività, indicazioni per approfondimenti) e lo stesso questionario.

FINALITÀ: Favorire, negli allievi, l'esplicitazione dei propri atteggiamenti nei confronti di scelte e prese di decisioni.	
TEMPO: 20 min.	OCCORRENTE: Questionario
SVOLGIMENTO: L'operatore distribuisce a ciascun allievo il questionario e si rende disponibile a chiarire eventuali significati oscuri. Al termine della compilazione, l'operatore introdurrà un dibattito con lo scopo di evidenziare le strategie positive per far fronte ai comportamenti che hanno portato in-successo quindi sfiducia e stress.	
APPROFONDIMENTI: È fondamentale stimolare l'allievo a porsi degli obiettivi, a breve termine, per poter migliorare i propri atteggiamenti critici. È importante valorizzare la possibilità di miglioramento piuttosto che elencare molto analiticamente tutti gli atteggiamenti critici.	

CHE COSA OSTACOLA LE TUE SCELTE?

Ricorda... NON esiste una risposta esatta!!
La prima risposta, generalmente, è quella più sincera!!



		Sempre	Spesso	A volte	Mai
1)	Aspetto che le cose capitino, piuttosto che essere io a provocarle				
2)	Non scelgo perché non esistono scelte perfette				
3)	Prendo decisioni avventate senza fare ricerche o aver ottenuto informazioni				
4)	Credo di non avere veramente molte scelte				
5)	Lascio che siano gli altri a decidere per me				
6)	Ho paura di commettere errori				
7)	Lascio passare scelte possibili in attesa di decisioni perfette				
8)	Rimprovero ad altri di avermi ostacolato nelle scelte				

Qual è, tra quelli elencati, il mio punto di forza principale?

Qual è, tra quelli elencati, il mio punto più debole?

Quale strategia posso adottare per migliorare questo aspetto critico?

4.6. Esercitazione: “Paure nel cestino”

Riportiamo una tavola che spiega le schede (finalità, tempi, svolgimento dell'attività) e le stesse schede.

FINALITÀ: Favorire negli allievi l'esplicitazione e il confronto di vissuti personali a livello di fantasie negative, di paure, di fantasmi.	
TEMPO: 60 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore distribuisce a ciascun allievo la scheda individuale e invita a scrivere emozioni e preoccupazioni personali all'interno dei riquadri tratteggiati. Questi riquadri vengono ritagliati e raccolti in un contenitore per tutta la classe; si procede alla lettura, cercando di mettere insieme i contenuti simili o che fanno riferimento ad una categoria omogenea di problemi. Per ciascun insieme di frasi si cerca la definizione più ampia possibile che permetta di arrivare all'individuazione di un numero ristretto di paure molto diffuse all'interno della classe. In questo senso l'attività di raggruppamento ha lo scopo di ridurre la casistica dei vissuti esplicitati, favorendo un'attività di sintesi; allo stesso tempo permette ad ogni allievo di verificare che le proprie paure sono condivise da altri compagni, riducendo così l'ansia e il senso di inadeguatezza personale. Conclusa questa fase, la classe viene sollecitata a elaborare delle strategie per “buttare nel cestino” le paure, cioè per metterle da parte o almeno imparare a tenerle sotto controllo. L'individuazione di possibili strategie di fronteggiamento delle paure viene fatta operando in piccoli gruppi di 5/6 persone, sempre con l'attenzione a far lavorare più unità di allievi sulla stessa paura, per facilitare la valutazione critica dei vari suggerimenti proposti. Qualora il numero delle paure fosse rimasto elevato, è consigliabile procedere a una selezione dei contenuti su cui si vuole lavorare.	

PAURE NEL CESTINO
(individuale)

Indica le tue preoccupazioni ed emozioni personali:



Ho paura:

.....



Ho paura:

.....



Ho paura:

.....



Ho paura:

.....

PAURE NEL CESTINO
(in gruppo)

1)
(nome della categoria delle paure)

Strategia:

.....

2)
(nome della categoria delle paure)

Strategia:

.....

3)
(nome della categoria delle paure)

Strategia:

.....

4.7. Esercitazione: “Cosa fareste al posto loro?”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, indicazioni per eventuali approfondimenti) e la scheda utile per svolgere la stessa.

FINALITÀ: Permettere agli allievi di imparare a “mettersi nei panni degli altri”, lavorare sulle possibili strategie che si possono mettere in atto qualora s’incontrino alcuni tipi di difficoltà nel rapporto con gli adulti.	
TEMPO: 60 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: Questa attività può essere gestita e organizzata secondo diverse metodologie: 1) la classe viene suddivisa in 4/5 gruppi che lavorano sulla scheda proposta; 2) all’interno della classe vengono scelti 4 membri che interpretano le parti dei testimoni elencati nella scheda (<i>role-play</i>). In entrambi i casi, lo scopo principale è quello di evidenziare quali elementi sono mancati affinché la collaborazione tra le persone citate nei casi potesse concludersi in modo positivo.	
APPROFONDIMENTI: Alcuni degli elementi critici che scaturiscono dall’analisi dei casi proposti sono: mancanza di collaborazione, mancanza di comunicazione tra le parti direttamente coinvolte. Una buona comunicazione è, infatti, fondamentale affinché gli obiettivi possano essere condivisi e verificati regolarmente.	

Secondo voi, che cosa non ha funzionato? Perché?
Spiegatele e proponete una soluzione!

L'esperienza in "Lavatrix"

Goffredo, 15 anni, allievo di un CFP

Sono stato inserito in un'azienda in cui si costruiscono cestelli per lavatrici; l'impressione che mi sono fatto è sicuramente buona, ma ho il sospetto in questo posto di essere sempre sotto controllo.

Dopo circa una settimana, vengo accusato dal responsabile di reparto di essermi appropriato indebitamente di attrezzature aziendali e addirittura di un portafoglio. Vengo invitato a restituire tutto dal datore di lavoro, nonostante abbia spiegato in tutti i modi di essere innocente.

Dopo questo fatto sono stato allontanato dallo stage.

Non si sono neanche preoccupati di apprezzare il mio lavoro, io mi sono impegnato, ecco come mi hanno premiato: lasciandomi a casa.

Gastaldo, titolare dell'azienda "Lavatrix"

Gli episodi di questi ultimi giorni e i racconti degli operai che lavoravano con Goffredo mi hanno portato a prendere una decisione drastica: interrompere lo stage. Gli ho dato delle possibilità, cercando di capire che Goffredo è giovane e non ha mai lavorato, ma posso capire il fatto che lui sia lento nel lavoro, posso capire che non è ancora autonomo e ha quindi sempre bisogno di qualcuno che lo affianchi, ma certamente non posso tollerare che si appropri di materiali della ditta e tanto meno di un portafoglio dei miei dipendenti. Ho avuto anche fin troppa pazienza con lui!

La soluzione che proponete:

.....
.....
.....
.....

L'esperienza in "Cotton"...

Simona, 17 anni, allieva del CFP

Mi hanno inserita in un'azienda tessile per il periodo di stage.

Lo stage è iniziato bene, ma già al termine del primo giorno ero delusa, perché invece di essere destinata alla manutenzione, sono stata inviata solamente ad osservare la produzione, senza svolgere nessuna attività. Ho informato il tutor della situazione, che ha parlato con il datore di lavoro. Da quel momento, sono iniziati i problemi con il capo reparto che non perdeva occasione per richiamarmi e ricordarmi sempre che non ero capace di fare niente, mi ha addirittura consigliato di cambiare lavoro. Dopo qualche giorno, dopo un'assenza per motivi di salute, non hanno accettato la mia giustificazione e mi hanno rimandato al Centro dichiarando chiuso il rapporto di stage.

Guerci, titolare della ditta "Cotton"

Mi dispiace che l'esperienza di Simona sia finita male, ma il suo comportamento durante il periodo di stage è stato fortemente negativo: assenze, ritardi, evidenti segni di svogliatezza, non disponibilità ad eseguire i lavori assegnati. Ho tentato di far notare a Simona che questo non è un comportamento adeguato per stare sul lavoro, prima con il dialogo, poi con dei veri e propri richiami, ma visto che la situazione non cambiava ho dovuto interrompere lo stage. Questi giovani d'oggi dove pensano di andare se non cambiano atteggiamento?

La soluzione che proponete:

.....
.....
.....
.....

4.8. Esercitazione: “Telefono amico”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività) e la scheda utile per svolgere la stessa.

FINALITÀ: Consentire agli allievi di esercitarsi nella ricerca di soluzioni per situazioni problematiche.	
TEMPO: 60 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: La classe immagina di avere a disposizione dei messaggi lasciati da alcuni studenti nella segreteria di “Telefono amico”, un’iniziativa realizzata per aiutare studenti in difficoltà. I messaggi riportano quattro possibili situazioni che si potrebbero verificare nel proseguimento della loro esperienza. Con la tecnica altre volte utilizzata (3/4 piccoli gruppi che lavorano sullo stesso messaggio), si procede a preparare la “telefonata di risposta” allo studente in difficoltà. Infine si sintetizzano le risposte date dai singoli gruppi sul cartellone e dopo un breve dibattito si decidono quali risposte potrebbero essere più efficaci e adeguate.	

Telefono amico

- 1) Caro Telefono amico, ho un grosso problema: il mio formatore di cultura non mi può vedere. Continua a rimproverarmi, anche se non faccio niente...o, almeno, niente di diverso dagli altri! Perché si comporta così? Cosa posso fare perché cambi idea nei miei confronti? Richiamami presto, Andrea.
- 2) Ciao! Ti chiedo aiuto perché mi trovo nei pasticci! A scuola faccio "l'asino": mi piace e poi riesco a superare la mia timidezza! Però con alcuni insegnanti non ci sono problemi, mentre con altri...Perché alcune persone ti capiscono e altre no? Sono io che dovrei cambiare? Io non vorrei proprio!
Aspetto una tua risposta, Simone.
- 3) Pronto?...Ah, è la segreteria telefonica! Meglio così perché io mi imbarazzo sempre a parlare con gli altri. Per questo ti telefono, quando vengo interrogata vorrei nascondermi sotto terra! Anche se ho studiato comincio a balbettare, perdo il filo del discorso e faccio una figuraccia! Non c'è niente da fare: io dei superiori ho paura!
Dammi qualche speranza! Nicoletta.
- 4) Cara segreteria, io non avrei problemi ma sono gli altri che me li fanno venire. In particolare un mio formatore. Dice che faccio la sfacciata, che sono "strafottente"... all'inizio non sapevo neanche cosa volesse dire! A me non sembra di comportarmi così. Forse non me ne accorgo?
Ciao, Valentina.

Risposte:

- 1) Caro Andrea,
- 2) Caro Simone,
- 3) Cara Nicoletta,
- 4) Cara Valentina,

4.9. Esercitazione: “Incidenti di percorso”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, indicazioni per eventuali approfondimenti) e le schede utili per svolgere la stessa.

FINALITÀ: Guidare gli allievi nell’esercitazione su alcune situazioni critiche nelle quali potrebbero venirsi a trovare, da risolvere attraverso l’assunzione di comportamenti concreti.	
TEMPO: 60 minuti circa.	OCCORRENTE: Schede
SVOLGIMENTO: Si propone la scheda nella quale i casi stimolo sono presentati come esempi da discutere all’interno di piccoli gruppi, alla ricerca di possibili soluzioni ai problemi presentati. Sarebbe utile che almeno due sottogruppi discutessero sulla stessa storia perché in fase di sintesi si possono evidenziare eventuali letture diverse rispetto allo stesso caso e soprattutto analizzare le strategie di comportamento proposte dai diversi gruppi, qualora all’interno della classe si verificasse in futuro una situazione come quella descritta nel caso.	
APPROFONDIMENTI: Questa attività potrebbe essere completata facendo immaginare direttamente agli studenti alcune situazioni critiche e chiedendo loro di esplicitare il comportamento che intenderebbero adottare in una simile circostanza. Si può ad esempio utilizzare uno schema tipo: <i>Se nella nostra classe succedesse che....., il comportamento da mettere in atto potrebbe essere.....</i>	

INCIDENTI DI PERCORSO

Nella vostra classe è successo questo fatto. Che cosa fate?

- 1) Avete già fatto alcune assemblee di classe senza riuscire a concludere un granché.
All'inizio tutti parlano contemporaneamente, il caos aumenta, alcuni compagni escono dall'aula e girano per la scuola. Qualcuno propone degli argomenti, altri scherzano fra di loro. Se non riuscite ad organizzarvi meglio, rischiate di perdere i vostri spazi di autonomia!

- 2) La classe è abbastanza compatta, siete amici e vi aiutate nel lavoro.
Un giorno scoprite per caso che una vostra compagna è in difficoltà perché si sente esclusa dalla classe, è timida e tende ad isolarsi. Un po' alla volta venite a sapere che in realtà c'è un grosso nucleo di studenti molto affiatati fra loro (circa la metà della classe), mentre gli altri rimangono un po' in disparte!

- 3) C'è un vostro compagno che tende sempre a fare "il primo della classe".
Interviene sempre nelle discussioni, si fa portavoce con gli insegnanti, spesso vuole imporre le sue idee al resto della classe. Se non fosse per questo suo atteggiamento da "leader", sarebbe un ragazzo simpatico!

- 4) Nella classe siete tutti amici, andate d'accordo e spesso vi divertite insieme.
Tuttavia avete scoperto che, soprattutto da parte di qualcuno, non c'è solidarietà. Ciascuno fa le cose per proprio conto, non ci si aiuta durante i compiti o le verifiche orali. Nella classe, per quanto riguarda i risultati scolastici, c'è un certo individualismo e un po' di competizione!

I comportamenti possibili:

Caso n° 1

Gruppo A

.....

Gruppo B

.....

Caso n° 2

Gruppo C

.....

Gruppo D

.....

Caso n° 3

Gruppo B

.....

Gruppo D

.....

Caso n° 4

Gruppo A

.....

Gruppo C

.....

5. CONCLUSIONI

Nella quinta unità si è affrontato il problema del fronteggiamento delle difficoltà da parte dei giovani, necessariamente condizionati dall'ambiente sociale in cui vivono.

Particolare attenzione è stata dedicata al fenomeno dello stress, con l'offerta di indicazioni teoriche e la proposta di attività rivolte ad aiutare gli allievi ad affrontarlo e gestirlo con adeguati metodi e strategie.

SESTA UNITÀ: “VERIFICARE IL CAMMINO E PROGETTARE”

1. INTRODUZIONE

Accompagnare gli adolescenti alla “conquista del mondo degli adulti” presuppone di aiutarli a chiarire taluni aspetti della loro identità, mettere alla prova i loro valori, staccarsi con rispetto dalla loro famiglia e imparare a programmare in tempo la loro vita.

Ciò comporta anzitutto che essi acquisiscano il senso della dimensione storica della loro esistenza.

Un atteggiamento paziente e riflessivo nei confronti del tempo è tanto più importante per gli adolescenti in quanto essi attraversano una fase della vita caratterizzata in primo luogo dal distacco.

L’elaborazione e la realizzazione di un concreto progetto di crescita personale e professionale rappresentano il punto di arrivo ideale di ogni percorso orientativo e formativo. Per giungere a tale obiettivo, l’individuo deve superare diverse difficoltà, non ultima quella di imparare ad integrare in modo realistico le proprie aspirazioni con le capacità personali e le opportunità fornite dall’ambiente sociale di cui è parte integrante.

Un buon progetto personale di crescita deve tenere conto dei propri desideri ed aspirazioni esplicitati nelle parti precedenti del presente manuale.

Inoltre, non bisogna dimenticare che il raggiungimento anche di mete all’apparenza troppo lontane può essere reso possibile da un’efficace pianificazione del percorso. In quest’ottica la messa a punto di un progetto personale di vita risulta indispensabile.

È importante che l’individuo sia in grado di evidenziare ogni tappa che intende attraversare e di elaborare le strategie necessarie ad affrontare gli ostacoli che presumibilmente incontrerà.

L’elaborazione di un percorso personale può allora paragonarsi allo studio della mappa della propria situazione attuale e del percorso che si vuole seguire per giungere alla meta.

Solo dopo aver pianificato in modo realistico e concreto il proprio percorso, l’individuo sarà realmente in grado di confrontare i propri desideri con la realtà e con l’impegno richiesto per il conseguimento di quello stesso desiderio.

2. FASI DELLA SESTA UNITÀ

Le fasi che compongono questa unità sono:

- a) “Definire obiettivi”;
- b) “Elaborare valutazioni e operare scelte”.

2.1. Prima fase: “Definire obiettivi”

Al termine delle attività svolte in questa e nelle precedenti unità, è opportuno rilevare, attraverso le attività “I miei obiettivi” e “Il mio piano d’azione”, gli obiettivi individuali emersi e verificare la loro congruenza con gli interessi manifestati e le scelte effettuate da ogni allievo.

2.1.1. Finalità

Sintetizzando, questa fase mira a favorire:

- a) l’analisi degli obiettivi emersi;
- b) l’elaborazione di un piano d’azione personale in considerazione dei propri interessi ed obiettivi.

2.1.2. Obiettivi

Al termine di questa fase, gli allievi avranno:

- a) analizzato i loro obiettivi;
- b) scelto una strategia di raggiungimento degli obiettivi;
- c) elaborato un piano d’azione personale.

2.1.3. Strumenti e attività

L’operatore utilizza:

- a) scheda “I miei obiettivi”;
- b) scheda “Il mio piano d’azione”.

2.1.4. Risorse

Il formatore (o l’orientatore) organizza lo svolgimento del lavoro, della durata di circa un’ora e 40 minuti, in aula.

2.2. Seconda fase: “Elaborare valutazioni e operare scelte”

Al termine del processo di accompagnamento *in itinere* è opportuno valutare l’intero percorso compiuto, nonché la sua validità ed efficacia.

Quest’ultima fase, attraverso la verifica dei risultati raggiunti e l’elaborazione del progetto per il futuro, contribuisce in maniera determinante all’acquisizione di un consapevole progetto personale.

2.2.1. Finalità

In sintesi, le attività di questa fase mirano a realizzare:

- a) un'attenta valutazione del percorso effettuato, della sua validità ed efficacia;
- b) una puntuale analisi del procedimento sotteso a scelte e decisioni.

2.2.2. Obiettivi

Lo svolgimento del lavoro permette ai ragazzi di essere consapevoli dell'importanza delle attività svolte e del processo che porta ad effettuare scelte coerenti con i propri interessi ed obiettivi.

2.2.3. Strumenti e attività

L'operatore si avvale di:

- a) scheda "In sintesi, penso che...";
- b) scheda "Valutazione del percorso";
- c) esercitazione "Prendere una decisione".

2.2.4. Risorse

Il formatore (o l'orientatore) organizza lo svolgimento del lavoro, della durata di circa due ore e 30 minuti, in aula.

3. ALLEGATI

Di seguito riportiamo le schede utili per svolgere ciascuna delle attività indicate nei paragrafi precedenti.

3.1. Esercitazione: “I miei obiettivi”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, indicazioni per approfondimenti) e la scheda utile per realizzare la stessa.

FINALITÀ: Consentire, da parte degli allievi, l’analisi dei propri obiettivi, evidenziando eventuali incongruenze, scegliere gli obiettivi principali ed elaborare una strategia di raggiungimento, rinunciando, evidentemente agli obiettivi secondari e di minore importanza incompatibili con quelli ritenuti fondamentali.	
TEMPO: 60 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L’operatore introduce l’attività spiegando che spesso gli obiettivi che ci poniamo non sono compatibili tra loro (ad esempio, divertimento e studio); è allora assolutamente indispensabile scegliere, tra i due obiettivi, quello a cui si tiene di più e di conseguenza operare dei sacrifici che forzatamente possono portare a rinunciare ad uno degli obiettivi. L’operatore distribuisce le schede agli allievi invitando a completare la prima parte autonomamente. Successivamente, si rende disponibile ad affiancare gli allievi nell’operazione di confronto richiesta nella tabella a doppia entrata e nelle operazioni di sintesi previste nell’ultima parte dell’attività.	
APPROFONDIMENTI: Si raccomanda all’operatore la disponibilità ad elaborare degli esempi chiarificatori per gli allievi, mostrando alla lavagna, se necessario, le operazioni concrete da eseguire per completare la tabella a doppia entrata di seguito presentata. Dalla tabella risulta che l’incompatibilità è tra obiettivo B e C, mentre l’obiettivo A è compatibile con entrambi. Sarà quindi necessario decidere qual è l’obiettivo più importante, a quale obiettivo rinunciare e quale strategia adottare per realizzare l’obiettivo principale.	

Tavola: *Incompatibilità tra obiettivi*

	A Diventare papà	B Costruire case	C Non studiare	D
A Diventare papà		SÌ	SÌ	
B Costruire case	SÌ		NO	
C Non studiare	SÌ	NO		
D				

I MIEI OBIETTIVI

Descrizione	Importanza	Raggiungibilità
OBIETTIVI PERSONALI (obiettivi che hai per la tua famiglia in termini di relazioni sociali, stile e qualità della vita)		
1)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
OBIETTIVI FORMATIVI		
3)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
OBIETTIVI LAVORATIVI (sviluppi di carriera, posizione lavorativa, accordi economici)		
5)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ALTRI		
7)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Ora scegli 4 obiettivi, tra gli 8 evidenziati, confrontali tra loro rilevando quelli che difficilmente sono raggiungibili insieme perché non compatibili.

Nel quadrato disegnato di seguito, scrivi NO per quegli obiettivi che non sono compatibili e SÌ quando pensi che gli obiettivi possano essere raggiunti facilmente insieme.

	A	B	C	D
A				
B				
C				
D				

Ora disponi gli obiettivi in ordine di importanza, evidenziando i conflitti identificati nelle caselle contrassegnate dal NO e proponendo delle possibili soluzioni (cosa posso fare per raggiungere il mio obiettivo principale?)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Dopo aver riflettuto un po' sulle valutazioni fin qui fatte, con l'aiuto del formatore ridefinisci ora i tuoi obiettivi e predisponi una pianificazione temporale adeguata ("Realizzerò questo obiettivo entro").

I miei obiettivi personali Data:

I miei obiettivi formativi Data:

I miei obiettivi lavorativi Data:

Altri miei obiettivi Data:

3.2. Scheda: “Il mio piano d’azione”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, indicazioni per approfondimenti) e la stessa scheda.

FINALITÀ: Consentire l’elaborazione di un piano d’azione personale, tenendo conto dei propri interessi ed obiettivi individuati precedentemente.	
TEMPO: 40 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L’operatore introduce l’attività, distribuisce la scheda e si rende disponibile a supportare e a fornire chiarimenti ulteriori. Al termine di questa fase individuale si può proporre uno scambio in assemblea.	
APPROFONDIMENTI: In questa delicata fase di sintesi l’operatore potrebbe dedicare del tempo individuale ai ragazzi (mediante colloqui) per verificare il realismo del loro piano di azione.	

Questa scheda ti aiuta a programmare più razionalmente le tue mete e ad acquisire consapevolezza delle possibilità e dei rischi che esse comportano. In questo modo puoi anche progettare una "rete di sicurezza" corrispondente.

Vorrei raggiungere le seguenti mete:

Che cosa può ostacolarmi?

- Non possiedo le capacità e/o le conoscenze necessarie.
- Questa meta non è per me importante a tal punto da volermi impegnare per raggiungerla.
- Temo un insuccesso.
- Non so precisamente quale sia l'opinione degli altri riguardo a queste mie mete, o il mio modo di perseguirle o il mio successo.
- Alcune persone non vogliono che io raggiunga questa meta.
- Questa meta è per me veramente troppo difficile da raggiungere.

Altri motivi potrebbero essere:

.....
.....

Come potrei fare per ridurre o superare le difficoltà accennate sopra?

.....
.....

Chi mi può aiutare? In che modo?

.....
.....

Come sono le mie probabilità di successo riguardo questa meta?

- Molto buone
- Buone
- 50/50
- Limitate
- Molto limitate

Che cosa mi porta a questa considerazione?

.....
.....

Che cosa otterrò una volta raggiunta questa meta?

.....
.....

Con quali vantaggi devo fare i conti in caso di successo?

.....
.....

Che probabilità esiste che queste conseguenze negative si manifestino in caso di successo?

- Molto grande
- Grande
- 50/50
- Piccola
- Molto piccola

Che cosa posso fare per ridurre l'effetto di queste conseguenze negative?

.....
.....

Ho ancora intenzione di perseguire questo obiettivo?

- Sì
- Sono indeciso
- No

3.3. Scheda: “In sintesi, penso che...”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività) e la stessa scheda.

FINALITÀ: Operare una revisione sul cammino percorso durante l'accompagnamento <i>in itinere</i> , sintetizzare e verificare quanto si ricordano ed hanno perciò appreso sugli argomenti trattati.	
TEMPO: 50 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore distribuisce le schede, favorisce il lavoro autonomo degli allievi, raccomanda al gruppo spontaneità e sincerità durante la compilazione della scheda. Al termine dell'attività le schede vengono ritirate e successivamente riconsegnate agli allievi.	

Le tre capacità che reputo fondamentali in me sono:

- 1)
- 2)
- 3)

I tre valori fondamentali per me sono:

- 1)
- 2)
- 3)

Penso che avere fiducia in me stesso e negli altri sia importante perché:

.....

Partecipare all'attività "Conoscere se stessi e gli altri" è stato utile per me perché:

.....

Riconosco di essere un tipo:

creativo logico

Quindi penso che per migliorarmi dovrò impegnarmi a:

- a) tenere i piedi per terra
- b) usare la fantasia

Riconosco che la mia difficoltà principale nello studio è:

.....

Per migliorare in questo ambito m'impegno concretamente a:

.....

Partecipare all'attività "Motivare allo studio" è stato utile per me perché:

.....

In un gruppo, credo sia fondamentale:

.....

La mia impressione del cammino di gruppo è:

- cattiva
- discreta
- buona
- molto buona
- eccellente

Partecipare all'attività "Crescere insieme" è stato utile per me perché:

.....

I miei interessi principali sono:

.....

Considerando le mie capacità ed i miei interessi, penso che la/e professioni più adatta/e a me, sia/siano:

- a)
- b)

Partecipare all'attività "Interessi e professioni" è stato utile per me perché:

.....

Spesso ho paura di

Per superare tale/i paura/e penso che adotterò questa/e strategia/e (azioni concrete, richieste di aiuto/supporto, ...):

.....
.....

Partecipare all'attività "Fronteggiare le difficoltà" è stato utile per me perché:

.....

3.4. Scheda: “Valutazione del percorso”

Riportiamo una tavola che spiega la scheda (finalità, tempi, svolgimento dell'attività) e la stessa scheda.

FINALITÀ: Consentire una valutazione personale del percorso di orientamento svolto; fornire un <i>feed-back</i> riguardo le attività svolte per migliorare la progettazione del percorso successivo.	
TEMPO: 40 min.	OCCORRENTE: Scheda
SVOLGIMENTO: L'operatore distribuisce le schede, favorisce il lavoro autonomo degli allievi, raccomanda al gruppo spontaneità e sincerità durante la compilazione della scheda. Al termine dell'attività le schede vengono ritirate e successivamente riconsegnate agli allievi.	

Completa il seguente modulo di valutazione esprimendo il tuo parere riguardo il cammino orientativo finora percorso.

Non avere paura di esprimere le tue opinioni a riguardo: anche e soprattutto i giudizi critici verranno presi in considerazione per progettare nuovi percorsi ed attività che possano soddisfare il più possibile le esigenze e i bisogni dei giovani della tua età.

BUON LAVORO!!

Cognome e Nome Data

1) Finora ritengo di avere acquisito le seguenti capacità formativo/professionali:
.....
.....

2) Quali suggerimenti daresti ai formatori dal punto di vista didattico (linguaggio, contenuti da trattare o approfondire, modalità d'insegnamento...)?
.....
.....

3) Quali suggerimenti, invece, daresti dal punto di vista relazionale (comportamenti...)?
.....
.....

4) Ritieni di aver migliorato i tuoi atteggiamenti e/o capacità personali e relazionali? Se sì, quali?

- Sì
- No

Quali:

5) Nelle relazioni con compagni di corso, formatori, persone incontrate nelle aziende, hai avuto difficoltà particolari? Se sì, quali?

- Sì
- No

Quali:

6) Quali aspetti (metodi, attrezzature, contenuti, esperienze, ...) ritieni particolarmente utili e significativi?

.....
.....

7) C'è qualche altra osservazione che vorresti comunicare?

.....
.....

8) Consiglieresti ad un tuo caro amico un percorso di orientamento come quello che hai seguito tu?

- Sì, perché
- No, perché

3.5. Esercitazione: “Prendere una decisione”

Riportiamo una tavola che spiega l’esercitazione (finalità, tempi, svolgimento dell’attività, indicazioni per eventuali approfondimenti) e le schede utili per svolgere la stessa.

FINALITÀ: Comprendere che ogni scelta comporta incertezza, vantaggi e svantaggi. Imparare a rilevare le diverse possibilità legate ad una decisione e a scegliere quella che concilia maggiormente il minor numero di svantaggi ed il maggior numero di vantaggi.	
TEMPO: 60 min.	OCCORRENTE: Schede
SVOLGIMENTO: L’operatore distribuisce la scheda e si rende disponibile a fornire chiarimenti riguardo l’attività da svolgere. È fondamentale che la decisione indicata nel primo rettangolo abbia due strade possibili di raggiungimento (vedi scheda per l’operatore) in modo da poterne analizzare i relativi vantaggi e svantaggi.	
APPROFONDIMENTI: Dopo aver esaminato la scheda guida proposta, è opportuno che l’operatore si prepari degli esempi adeguati da poter fornire agli allievi per facilitarli nell’individuazione di una scelta adeguata all’attività. In quest’attività è fondamentale il supporto dell’operatore quale presenza rassicurante e chiarificatrice ma mai interferente e/o influenzante.	

PRENDERE UNA DECISIONE

(Scheda guida per l'operatore)

Immagina di dover prendere una decisione importante per il tuo futuro professionale.

La decisione da prendere è la seguente: **TROVARE UN LAVORO**

Immagina ora di trovarti di fronte a due possibili strade. Confronta i vantaggi e gli svantaggi legati a ciascuna di esse.

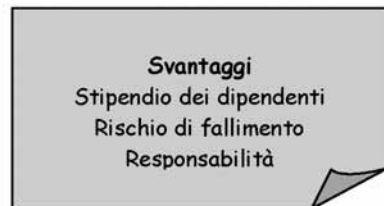
La scelta A è:

"Cerco un lavoro come dipendente"



La scelta B è:

"Divento un piccolo imprenditore"



Dopo aver evidenziato vantaggi e svantaggi delle diverse possibilità, rispondi alle seguenti domande:

- 1) È normale essere indecisi di fronte alle scelte. Tutti vivono, prima o poi, questa preoccupazione.

Il timore più grande circa la scelta A è ⇒ Guadagnare pochi soldi
 Il timore più grande circa la scelta B è ⇒ Fallire e perdere tutto

- 2) Tenendo conto dei valori che normalmente guidano le tue azioni (vedi unità 1 "Conoscere se stessi e gli altri") concentrati su quello che è importante ai tuoi occhi:

Il vantaggio che apprezzi maggiormente appartiene alla scelta	A	B
Lo svantaggio che ritengo più spiacevole appartiene alla scelta	A	B

- 3) La scelta dipende dalla quantità d'informazioni di cui si dispone circa la decisione da prendere.

Ho bisogno di altre informazioni riguardo il seguente vantaggio:	Lo stipendio medio
Ho bisogno di altre informazioni riguardo il seguente svantaggio:	Il fallimento

- 4) Una decisione dipende anche dalla tua disponibilità nei confronti del lavoro:

Non voglio rinunciare ai seguenti vantaggi: Guadagnare molto, avere un lavoro sicuro

Posso accettare i seguenti svantaggi: Lavorare molto, responsabilità, poca flessibilità

- 5) Ora sei consapevole che ogni decisione ti offre un'occasione d'apprendimento e che tutte le scelte comportano dei vantaggi e degli svantaggi.

A questo punto puoi affermare:

Sono sicuro di poter prendere questa decisione: *diventare imprenditore*

.....

So cosa devo fare per prendere la mia decisione: *lavorare molto e senza orari fissi, studiare le leggi relative al fallimento e all'assunzione di lavoratori dipendenti,*

Immagina di dover prendere una decisione importante per il tuo futuro professionale.

La decisione da prendere è la seguente:

.....

Immagina ora di trovarti di fronte a due possibili strade. Confronta i vantaggi e gli svantaggi legati a ciascuna di esse.

La scelta A è:



Vantaggi
.....
.....
.....



Svantaggi
.....
.....
.....

La scelta B è:



Vantaggi
.....
.....
.....



Svantaggi
.....
.....
.....

Dopo aver evidenziato vantaggi e svantaggi delle diverse possibilità, rispondi alle seguenti domande:

- 1) È normale essere indecisi di fronte alle scelte. Tutti vivono, prima o poi, questa preoccupazione.

Il timore più grande circa la scelta A è ⇒

Il timore più grande circa la scelta B è ⇒

- 2) Tenendo conto dei valori che normalmente guidano le tue azioni (vedi unità 1 "Conoscere se stessi e gli altri") concentrati su quello che è importante ai tuoi occhi:

Il vantaggio che apprezzo maggiormente appartiene alla scelta	A	B
Lo svantaggio che ritengo più spiacevole appartiene alla scelta	A	B

- 3) La scelta dipende dalla quantità d'informazioni di cui si dispone circa la decisione da prendere.

Ho bisogno di altre informazioni riguardo il seguente vantaggio:
Ho bisogno di altre informazioni riguardo il seguente svantaggio:

- 4) Una decisione dipende anche dalla tua disponibilità nei confronti del lavoro:

Non voglio rinunciare ai seguenti vantaggi: -
 -
 -

Posso accettare i seguenti svantaggi: -
 -
 -

5) Ora sei consapevole che ogni decisione ti offre un'occasione d'apprendimento e che tutte le scelte comportano dei vantaggi e degli svantaggi.

A questo punto puoi affermare:

Sono sicuro di poter prendere questa decisione:

.....

So cosa devo fare per prendere la mia decisione:

.....

4. CONCLUSIONI

La sesta unità, “Verificare il cammino e progettare”, conclude il modulo relativo all’accompagnamento *in itinere* promuovendo la verifica del processo realizzato, nonché l’elaborazione di un consapevole progetto di crescita personale e professionale da parte di ogni allievo.

È stata sottolineata, in particolare, l’importanza della pianificazione del percorso da intraprendere, al fine di consentire il confronto tra i desideri e la realtà e, quindi, avere chiaro l’impegno necessario per la realizzazione dei desideri stessi.

CONCLUSIONE

In questa guida all'accompagnamento *in itinere*, abbiamo proposto indicazioni e strumenti agli operatori dei CFP impegnati direttamente nell'attività di orientamento. Il loro ruolo, infatti, è particolarmente importante in quanto rivolto ad accompagnare la conquista dell'identità personale di ciascun allievo, e favorire la creazione di un ambiente che faciliti l'espressione di sé e il confronto in gruppo.

Come detto nell'introduzione, il volume è il frutto dell'esperienza di un gruppo di formatori dei CFP del Piemonte, coordinati da referenti della sede regionale, e rappresenta una raccolta di materiali utilizzati nei percorsi di orientamento attivati all'interno dei corsi di formazione professionale.

In particolare, gli strumenti e le attività proposte sono state elaborate e utilizzate a seguito della progettazione relativa all'obbligo formativo.

Ci auguriamo che le indicazioni e i suggerimenti offerti possano non solo rappresentare spunti utili per l'attività di orientamento nei CFP, ma che siano anche considerati un modello adattabile alle diverse esigenze e suscettibile di ulteriori elaborazioni.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- CNOS-FAP Piemonte (a cura di), *L'orientamento nel CFP. I - Guida per l'accoglienza*, Roma, Tipografia Pio XI, 2003.
- DE BENI R. *et alii*, *Psicologia cognitiva dell'apprendimento. Aspetti teorici e applicazioni*, Trento, Erickson, 2003.
- DE PIERI S., *Orientamento educativo e accompagnamento vocazionale*. Elle Di Ci, Leumann (TO), 2000.
- FRISO G. - L. TASSAN SOLET, *Orientamento scolastico e professionale. Percorso formativo per gli alunni in difficoltà*, Trento, Erickson, 1994.
- GOLEMAN D., *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano 1997.
- NOTA L. - S. SORESI, *Autoefficacia nelle scelte. La visione sociocognitiva dell'orientamento*, Giunti OS, Firenze, 2000.
- RAPPORTO ISFOL, *Formazione, nuove tecnologie, professionalità*. Milano, Franco Angeli, 1985.
- SORESI S. - L. NOTA, *Interessi e scelte. Come si evolvono e si rilevano le preferenze professionali*, Giunti OS, Firenze, 2000.
- STERNBERG R.J. - L. SPEAR-SWERLING, *Le tre intelligenze. Come potenziare le capacità analitiche, creative e pratiche*, Trento, Erickson, 1997.

INDICE

SOMMARIO.....	3
---------------	---

PRESENTAZIONE.....	5
--------------------	---

Prima parte

L'ACCOMPAGNAMENTO *IN ITINERE* NEL CFP: ASPETTI INTRODUTTIVI

1. INTRODUZIONE.....	7
2. UNA DEFINIZIONE DI ORIENTAMENTO <i>IN ITINERE</i>	7
3. FINALITÀ	8
4. OBIETTIVI.....	8
5. STRUMENTI.....	9
6. RISORSE.....	11
7. RUOLO E ATTIVITÀ DELL'OPERATORE	11
8. ALLEGATI	13
8.1. Scheda: "Giornale di bordo".....	13
8.2. Scheda: "Monitoraggio dell'accompagnamento <i>in itinere</i> "	16
9. CONCLUSIONI.....	18

Seconda parte

PRIMA UNITÀ: "CONOSCERE SE STESSI E GLI ALTRI"

1. INTRODUZIONE.....	19
2. FASI DELLA PRIMA UNITÀ	20
2.1. Prima fase: "Esplorare il proprio sé"	20
2.1.1. Finalità.....	20
2.1.2. Obiettivi.....	21
2.1.3. Strumenti e attività.....	21
2.1.4. Risorse.....	21
2.2. Seconda fase: "Analizzare le proprie capacità".....	21
2.2.1. Finalità.....	21
2.2.2. Obiettivi.....	21
2.2.3. Strumenti ed attività.....	21
2.2.4. Risorse.....	21

2.3.	Terza fase: “Riflettere sui valori”	22
2.3.1.	<i>Finalità</i>	22
2.3.2.	<i>Obiettivi</i>	22
2.3.3.	<i>Strumenti e attività</i>	22
2.3.4.	<i>Risorse</i>	23
2.4.	Quarta fase: “Potenziare fiducia e autostima”	23
2.4.1.	<i>Finalità</i>	23
2.4.2.	<i>Obiettivi</i>	23
2.4.3.	<i>Strumenti e attività</i>	23
2.4.4.	<i>Risorse</i>	23
3.	ALLEGATI	24
3.1.	Scheda: “La mia autobiografia”	24
3.2.	Test: “Il sé fisico”	28
3.3.	Scheda: “Le mie capacità”	32
3.4.	Schede: “I miei valori”	35
3.5.	Attività: “Tutti i valori sono uguali?”	38
3.6.	Attività: “I valori nel lavoro”	39
3.7.	Scheda: “L’autostima”	41
3.8.	Scheda: “Il mio ritratto”	44
3.9.	Attività: “I ciechi a spasso”	46
4.	CONCLUSIONI	46

Terza parte

SECONDA UNITÀ: “MOTIVARE ALLO STUDIO”

1.	INTRODUZIONE	47
2.	PER QUALE MOTIVO SI STUDIA	48
3.	FASI DELLA SECONDA UNITÀ	49
3.1.	Prima fase: “Esercitarsi nell’osservazione e con la fantasia”	49
3.1.1.	<i>Finalità</i>	49
3.1.2.	<i>Obiettivi</i>	49
3.1.3.	<i>Strumenti ed attività</i>	50
3.1.4.	<i>Risorse</i>	50
3.2.	Seconda fase: “Conoscere le diverse intelligenze”	50
3.2.1.	<i>Finalità</i>	50
3.2.2.	<i>Obiettivi</i>	50
3.2.3.	<i>Strumenti e attività</i>	50
3.2.4.	<i>Risorse</i>	51
3.3.	Terza fase: “Riflettere sulle proprie risorse interiori”	51
3.3.1.	<i>Finalità</i>	51
3.3.2.	<i>Obiettivi</i>	51
3.3.3.	<i>Strumenti e attività</i>	51
3.3.4.	<i>Risorse</i>	51

3.4. Quarta fase: “Conoscere le barriere nello studio”	51
3.4.1. <i>Finalità</i>	52
3.4.2. <i>Obiettivi</i>	52
3.4.3. <i>Strumenti e attività</i>	52
3.4.4. <i>Risorse</i>	52
3.5. Quinta fase: “Conoscere le proprie modalità di studio”	52
3.5.1. <i>Finalità</i>	52
3.5.2. <i>Obiettivi</i>	52
3.5.3. <i>Strumenti e attività</i>	53
3.5.4. <i>Risorse</i>	53
4. ALLEGATI	53
4.1. Esercitazione: “Cartoline e oggetti”	53
4.2. Esercitazione: “Storie imbroglione”	54
4.3. Traccia teorica: “Alcune informazioni sui diversi tipi di intelligenza”.....	56
4.4. Questionario: “Come gestisci i tuoi impulsi?”	59
4.5. Questionario: “Creativo o logico?”.....	64
4.6. Esercitazione: “Energie”	69
4.7. Esercitazione: “Toccare l’energia”.....	69
4.8. Esercitazione: “Auto osservazione”.....	70
4.9. Scheda: “La classifica delle mie difficoltà nello studio”.....	71
4.10. Questionario: “Come sei abituato a studiare?”	73
4.11. Scheda: “Motivarsi”	76
5. CONCLUSIONI	79

Quarta parte

TERZA UNITÀ: “CRESCERE INSIEME”

1. INTRODUZIONE	81
2. FASI DELLA TERZA UNITÀ	83
2.1. Prima fase: “Riflettere sulle proprie abilità comunicative”	83
2.1.1. <i>Finalità</i>	83
2.1.2. <i>Obiettivi</i>	83
2.1.3. <i>Strumenti e attività</i>	84
2.1.4. <i>Risorse</i>	84
2.2. Seconda fase: “Definire obiettivi di gruppo”	84
2.2.1. <i>Finalità</i>	84
2.2.2. <i>Obiettivi</i>	84
2.2.3. <i>Strumenti e attività</i>	84
2.2.4. <i>Risorse</i>	84
2.3. Terza fase: “Collaborare in gruppo”	84
2.3.1. <i>Finalità</i>	85
2.3.2. <i>Obiettivi</i>	85
2.3.3. <i>Strumenti e attività</i>	85
2.3.4. <i>Risorse</i>	85

2.4.	Quarta fase: “Individuare le relazioni stabilite nel gruppo”	85
2.4.1.	<i>Finalità</i>	86
2.4.2.	<i>Obiettivi</i>	86
2.4.3.	<i>Strumenti e attività</i>	86
2.4.4.	<i>Risorse</i>	86
2.5.	Quinta fase: “Verificare l’andamento del gruppo”	86
2.5.1.	<i>Finalità</i>	86
2.5.2.	<i>Obiettivi</i>	86
2.5.3.	<i>Strumenti e attività</i>	87
2.5.4.	<i>Risorse</i>	87
3.	ALLEGATI	87
3.1.	Esercitazione: “Frase assassine”	87
3.2.	Esercitazione: “Ascolto attento”	90
3.3.	Esercitazione: “Il mio goal settimanale”	92
3.4.	Scheda: “Il cinqualogo”	95
3.5.	Esercitazione: “La NASA”	97
3.6.	Esercitazione: “Sciogliere i nodi”	100
3.7.	Esercitazione: “Aeroplani di carta”	101
3.8.	Esercitazione: “I miei candidati”	104
3.9.	Questionario: “Sociogramma”	106
3.10.	Scheda: “In questo gruppo io...”	112
3.11.	Questionario di revisione	115
3.12.	Scheda di valutazione	117
3.13.	Schede: “Il nostro ambiente di lavoro”	119
4.	CONCLUSIONI	122

Quinta parte

QUARTA UNITÀ: “INTERESSI E PROFESSIONI”

1.	INTRODUZIONE	123
2.	FASI DELLA QUARTA UNITÀ	124
2.1.	Prima fase: “Conoscere il mondo del lavoro”	124
2.1.1.	<i>Finalità</i>	124
2.1.2.	<i>Obiettivi</i>	124
2.1.3.	<i>Strumenti e attività</i>	125
2.1.4.	<i>Risorse</i>	125
2.2.	Seconda fase: “Riflettere sui propri interessi professionali”	125
2.2.1.	<i>Finalità</i>	125
2.2.2.	<i>Obiettivi</i>	125
2.2.3.	<i>Strumenti e attività</i>	125
2.2.4.	<i>Risorse</i>	125
2.3.	Terza fase: “Individuare le proprie attitudini”	125
2.3.1.	<i>Finalità</i>	126
2.3.2.	<i>Obiettivi</i>	126
2.3.3.	<i>Strumenti e attività</i>	126
2.3.4.	<i>Risorse</i>	126

2.4. Quarta fase: “Elaborare il proprio profilo professionale”	126
2.4.1. Finalità.....	126
2.4.2. Obiettivi.....	127
2.4.3. Strumenti e attività.....	127
2.4.4. Risorse.....	127
3. ALLEGATI	127
3.1. Esercitazione: “Le figure professionali”.....	127
3.2. Esercitazione: “Il problema dell’imprenditore”	137
3.3. Esercitazione: “Mettere ordine alle idee”	139
3.4. Esercitazione: “Il <i>detective</i> dei mestieri”.....	142
3.5. Scheda: “Mi piace...”	143
3.6. Scheda: “Interessi passeggeri e duraturi”	146
3.7. Scheda: “Immaginando il futuro... ”.....	148
3.8. Scheda: “Identità professionale”.....	151
3.9. Scheda: “I + C = A (Interessi + Capacità = Attitudini)”	153
3.10. Scheda: “Doti di personalità e professioni”	155
3.11. Scheda: “Cosa conta di più?”	157
3.12. Scheda: “Matteo e il computer”.....	160
3.13. Questionario: “Motivazioni personali”	162
4. CONCLUSIONI.....	164

Sesta parte

QUINTA UNITÀ: “FRONTEGGIARE LE DIFFICOLTÀ”

1. INTRODUZIONE.....	165
2. INDICAZIONI TEORICHE SU ALCUNE DIFFICOLTÀ ADOLESCENZIALI	165
2.1. Le preoccupazioni degli adolescenti.....	165
2.2. Lo stress adolescenziale.....	166
2.3. Fronteggiare lo stress	167
2.4. Gestire i momenti critici	167
3. FASI DELLA QUINTA UNITÀ.....	168
3.1. Prima fase: “Riconoscere lo stress”	169
3.1.1. Finalità.....	170
3.1.2. Obiettivi.....	170
3.1.3. Strumenti e attività.....	170
3.1.4. Risorse.....	170
3.2. Seconda fase: “Migliorare la consapevolezza di ostacoli e paure”	170
3.2.1. Finalità.....	170
3.2.2. Obiettivi.....	170
3.2.3. Strumenti e attività.....	171
3.2.4. Risorse.....	171
3.3. Terza fase: “Riflettere su persone e situazioni”.....	171
3.3.1. Finalità.....	171
3.3.2. Obiettivi.....	171

3.3.3. <i>Strumenti e attività</i>	171
3.3.4. <i>Risorse</i>	172
4. ALLEGATI	172
4.1. Scheda: “Ahi!! Ahi!! Ahi!!”.....	172
4.2. Scheda: “Nello studio, io.. ”	174
4.3. Esercitazione: “S.O.S: sullo stress”	176
4.4. Scheda: “Vincere lo stress”	182
4.5. Questionario: “Cosa ostacola le tue scelte?”	184
4.6. Esercitazione: “Paure nel cestino”	186
4.7. Esercitazione: “Cosa fareste al posto loro?”.....	189
4.8. Esercitazione: “Telefono amico”	192
4.9. Esercitazione: “Incidenti di percorso”	194
5. CONCLUSIONI	197

Settima parte

SESTA UNITÀ: “VERIFICARE IL CAMMINO E PROGETTARE”

1. INTRODUZIONE	199
2. FASI DELLA SESTA UNITÀ	200
2.1. Prima fase: “Definire obiettivi”	200
2.1.1. <i>Finalità</i>	200
2.1.2. <i>Obiettivi</i>	200
2.1.3. <i>Strumenti e attività</i>	200
2.1.4. <i>Risorse</i>	200
2.2. Seconda fase: “Elaborare valutazioni e operare scelte”	200
2.2.1. <i>Finalità</i>	201
2.2.2. <i>Obiettivi</i>	201
2.2.3. <i>Strumenti e attività</i>	201
2.2.4. <i>Risorse</i>	201
3. ALLEGATI	201
3.1. Esercitazione: “I miei obiettivi”	202
3.2. Scheda: “Il mio piano d’azione”	205
3.3. Scheda: “In sintesi, penso che...”	208
3.4. Scheda: “Valutazione del percorso”	212
3.5. Esercitazione: “Prendere una decisione”	215
4. CONCLUSIONI	222
 CONCLUSIONE	 223
 RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	 225
 INDICE	 227