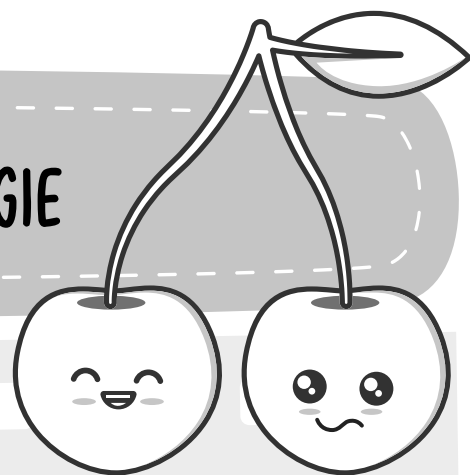


**AVERE FIDUCIA  
NEL FUTURO**

## LA FAVOLE DELLE CILIEGIE



C'erano una volta due piccole ciliegie sorelle. Come tutte le ciliegie, vivevano attaccate allo stesso picciolo e non si erano mai separate una dall'altra. A maggio, quando erano ancora piccole e verdi, scoppiò un temporale: la più piccola delle due ciliegie esclamò: "Che bel temporale! E quanta acqua: avremo da bere a sufficienza e diventeremo grandissime". La più grande delle due, invece, si lamentò dicendo: "Che orribile pioggia; fa freddo e siamo fradice come i panni bagnati. Ci ammaleremo di sicuro". Chi delle due aveva ragione? A giugno, il tempo si rasserenò e cominciò a splendere il caldo Sole d'estate. La più piccola delle due ciliegie esclamò: "Che bel Sole! E che calduccio; con questo tempo diventeremo rosse come rubini". La più grande, invece, si lamentò dicendo: "Ci mancava soltanto questo Sole rovente. Se continua così matureremo al punto di marcire, e poi con quest'aria calda arriveranno nugoli di mosche e di vespe".

Chi delle due aveva ragione? Sempre a giugno, un merlo afferrò il picciolo col becco e portò via le ciliegie, nel suo nido. La più piccola delle due esclamò: "Guarda che panorama qui sotto! Grazie a questo merlo potremo vedere il mondo, e poi potremo sfamare i suoi uccellini con la nostra polpa dolce. È bello essere ciliegie". La più grande delle due, invece, si lamentò dicendo: "Questo lo dici tu; quel furfante ci porterà nel suo nido e ci mangerà. È questo il destino di noi ciliegie". Chi delle due aveva ragione? Il merlo diede le ciliegie ai suoi uccellini e lanciò i due semi nel prato che si trovava sotto il suo nido. La più piccola delle due esclamò: "Che fortuna! Tra poco metteremo foglie e radici e ci trasformeremo in due magnifici alberi, così anche gli abitanti di queste terre potranno gustare le nostre ciliegie". La più grande delle due, invece, si lamentò dicendo: "Cresceremo lontane dalla nostra casa, e poi chissà se diventeremo mai alberi. Io penso invece che qualche animale ci mangerà".

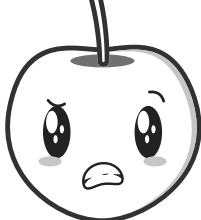
Il tempo passò e i due semi crebbero e diventarono due magnifici ciliegi. Un giorno, l'albero nato dalla ciliegia più piccola disse all'altro: "È bello essere degli alberi, gli uccellini fanno il nido tra i nostri rami e gli uomini si prendono cura di noi, in cambio di qualche ciliegia. Mi sento così importante". Ma l'albero nato dalla ciliegia più grande si lamentò dicendo: "Che fatica essere alberi; e poi, presto o tardi qualcuno ci taglierà a pezzi e ci butterà in una stufa. Era meglio quando eravamo soltanto ciliegie".

# LA FAVOLE DELLE CILIEGIE

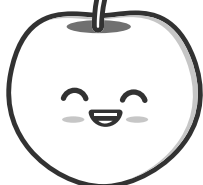
*Che bel temporale! E quanta acqua: avremo da bere a sufficienza e diventeremo grandissime”.*



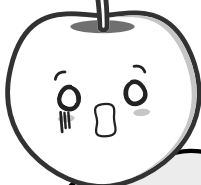
*Che orribile pioggia; fa freddo e siamo fradice come i panni bagnati. Ci ammaleremo di sicuro”.*



*Guarda che panorama qui sotto! Grazie a questo merlo potremo vedere il mondo, e poi potremo sfamare i suoi uccellini con la nostra polpa dolce. È bello essere ciliegie”.*



*Questo lo dici tu; quel furfante ci porterà nel suo nido e ci mangerà. È questo il destino di noi ciliegie”.*



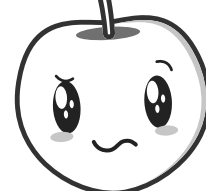
*“È bello essere degli alberi, gli uccellini fanno il nido tra i nostri rami e gli uomini si prendono cura di noi, in cambio di qualche ciliegia. Mi sento così importante”*

*Che fatica essere alberi; e poi, presto o tardi qualcuno ci taglierà a pezzi e ci butterà in una stufa. Era meglio quando eravamo soltanto ciliegie”.*

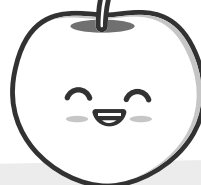
*Che bel Sole! E che calduccio; con questo tempo diventeremo rosse come rubini”.*



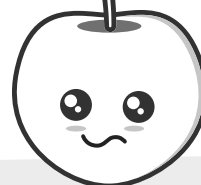
*“Ci mancava soltanto questo Sole rovente. Se continua così matureremo al punto di marcire, e poi con quest’aria calda arriveranno nugoli di mosche e di vespe”.*



*“Che fortuna! Tra poco metteremo foglie e radici e ci trasformeremo in due magnifici alberi, così anche gli abitanti di queste terre potranno gustare le nostre ciliegie”.*



*“Cresceremo lontane dalla nostra casa, e poi chissà se diventeremo mai alberi. Io penso invece che qualche animale ci mangerà”.*



## SPUNTI DI RIFLESSIONE PER AVVIARE UN CONFRONTO TRA GLI STUDENTI

- 1- Cosa ti ha colpito di questa storia?
- 2- Qual è secondo te l’insegnamento?
- 3- Chi ha ragione secondo te?
- 4- In quale delle due ciliegie ti rivedi maggiormente? Perché?
- 5- Quali opportunità e quali rischi si corrono ad essere ottimisti?
- 6- Quali opportunità e quali rischi si corrono ad essere pessimisti?

# NUBI GRIGIE

Questa scheda ti aiuta comprendere cosa in questo momento ti preoccupa, genera in te tristezza, paura, malinconia. Esempio: preoccupazioni legate al futuro (scuola, lavoro dei genitori, amicizie...); rischi per la salute; mancanza dei propri cari; ecc. Riempi le nuvolette con i tuoi vissuti...



PREOCCUPAZIONE

-----  
-----  
-----  
-----

PAURE

-----  
-----  
-----  
-----

TRISTEZZA

-----  
-----  
-----  
-----



NOSTALGIA

(MANCANZA DI PERSONE, LUOGHI, ABITUDINI)

-----  
-----  
-----  
-----



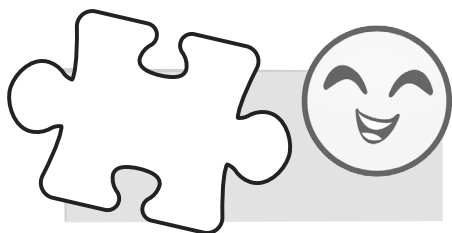
ALTRO (SPECIFICA)

-----  
-----  
-----  
-----



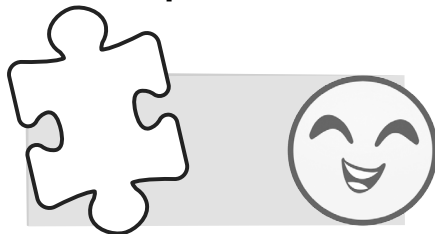
# IL PUZZLE DELLA GIOIA

Quali sono i gesti, i comportamenti e le parole che ti danno gioia e ti fanno stare bene?



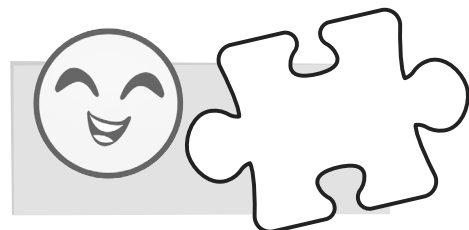
## GESTI RICEVUTI

*Es: una sorpresa da parte di mia mamma, l'abbraccio di mio padre, una telefona dei nonni, o di un mio amico...*



## COMPORAMENTI AGITI

*Es: ho cucinato una torta per il compleanno di mia sorella, ho rinunciato a una cosa per donarla a un mio familiare, ho aiutato in casa...*



## PAROLE CHE DANNO GIOIA

*Es: ti voglio bene, ti capisco, scusami, sono orgoglioso di te, cosa possa fare per aiutarti...*

1 EPISODIO

-----

-----

-----

-----

1 EPISODIO

-----

-----

-----

-----

1 EPISODIO

-----

-----

-----

-----

2 EPISODIO

-----

-----

-----

-----

2 EPISODIO

-----

-----

-----

-----

2 EPISODIO

-----

-----

-----

-----

3 EPISODIO

-----

-----

-----

-----

3 EPISODIO

-----

-----

-----

-----

3 EPISODIO

-----

-----

-----

-----

# CHI O COSA MI DA ENERGIA?

Fai un elenco delle persone o delle attività che ti ricaricano o ti danno energia?

Quali aspetti di te senti ricaricarsi, rivitalizzarsi?

Quali emozioni e sentimenti provi in quei momenti?

Faccio un elenco delle persone  
o delle attività che mi  
ricaricano o mi danno energia?

Quali aspetti di me sento  
ricaricarsi, rivitalizzarsi?

Quali emozioni e sentimenti  
provo in quei momenti

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Se alcune cose che faccio o persone che incontro mi danno energia, perché a volte faccio così fatica a prendermi del tempo per vivere queste cose o incontrare queste persone?

-----  
-----  
-----  
-----

# DIARIO DELLA GRATITUDINE

**Scrivi ciò che di bello ti è accaduto oggi**

---

---

---

---

---

---

**Chi ti ha aiutato a rendere questa giornata più bella?**

---

---

---

---

---

---

**Cosa hai fatto tu per rendere la giornata più bella?**

---

---

---

---

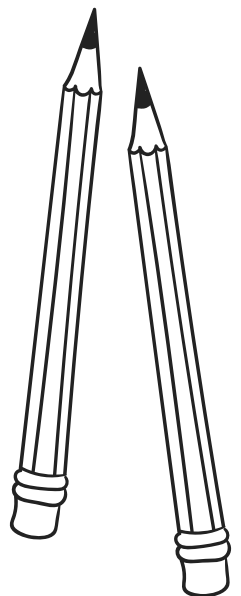
---

---



# LA MANO DELLE PASSIONI

**Disegna qui la sagoma della tua mano e scrivi al suo interno le tue passioni,  
ciò che ti piace, ti sostiene e ti fa stare bene!**

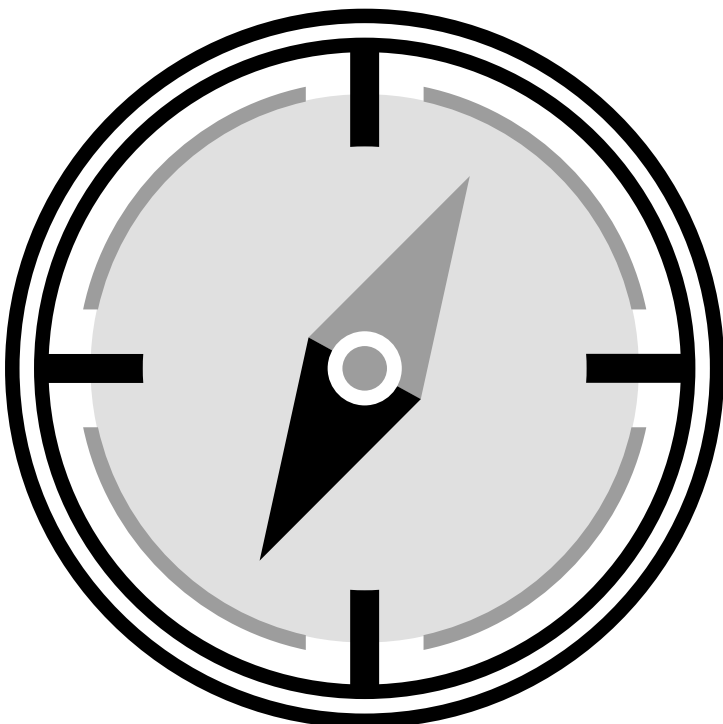




# LA BUSSOLA DEI VALORI

Quali sono i valori che ti guidano e che condizionano le tue scelte?  
Prendi spunto dall'elenco dei valori che trovi sotto e successivamente  
scrivi quelli che sono per te importanti affianco alla tua bussola!

ALLEGRIA	APPROVAZIONE	AMBIZIONE
AMORE	AUTOSTIMA	AVVENTURA
CALORE	CAPACITÀ	COMODITÀ
CONTRIBUIRE	CORAGGIO	CREATIVITÀ
CRESCITA	DIGNITÀ	DIVERTIMENTO
FAMA	FARE LA DIFFERENZA	FEDE
FEDELITÀ	FELICITÀ	FIDUCIA
GENEROSITÀ	GIOIA	GRATITUDINE
IMPEGNO	IMPORTANZA	INTEGRITÀ
INTELLIGENZA	INVESTIRE	LIBERTÀ
ONESTÀ	ORGOGGIO	PACE
PASSIONE	POTERE	REALIZZAZIONE
RISPETTO	SALUTE	SICUREZZA
SINCERITÀ	SPIRITUALITÀ	SUCCESSO
TENACIA	VITALITÀ	ALTRO



I valori che orientano  
la mia vita sono:

1. ....  
.....  
.....
2. ....  
.....  
.....