

AVERE FIDUCIA NEL FUTURO

La capacità di guardare le cose in prospettiva e di mantenere un atteggiamento positivo, fiducioso e ottimista è una delle caratteristiche delle persone resilienti. Quando si affrontano situazioni dolorose o di difficoltà è importante saper comprendere e ascoltare le proprie paure o preoccupazioni, ma allo stesso tempo non bisogna rinunciare a volgere lo sguardo verso il positivo, a ciò che dà energia e permette di fronteggiare gli ostacoli. Un atteggiamento ottimista e positivo ci mette in grado di vedere le cose belle della vita e di andare avanti con uno sguardo ai nostri limiti, ma anche alle nostre risorse e alle persone su cui possiamo fare affidamento. E' di aiuto, in questo senso, saper identificare e cercare le parole, i gesti, le azioni e tutto ciò che ci fa stare bene, ci rasserena, ci "rifornisce" emotivamente.

Serve, inoltre, attingere dalle passioni e affidarsi ai valori che ci guidano per trovare motivazioni, forza ed energia per affrontare le sfide che la vita ci mette davanti.

Per i bambini potrebbe essere più complesso avere uno sguardo a lungo termine, di fronte a una difficoltà o a un'emozione spiacevole, possono pensare che duri per sempre; è importante aiutarli a vedere che c'è un futuro oltre l'attuale situazione, che la vita è fatta di momenti che passano e anche le emozioni non permangono. Come educatori, possiamo fare riferimento alla nostra esperienza di vita per testimoniare che si può rinascere tante volte. A scuola si può usare la storia per mostrare che la vita va avanti anche dopo gli eventi brutti.

La favola della ciliegia/ Chi aveva ragione

Fascia d'età: 8-13 anni

Obiettivo: cogliere il bello che la vita ci sta offrendo nel momento presente e il positivo di ciò che ci potrebbe accadere.

Materiale: una scheda per ogni partecipante, stampata in fronte e retro.

Procedura: il conduttore consegna ai partecipanti la scheda e spiega loro che verrà raccontata la storia di due ciliegie: entrambe subiranno gli stessi eventi, ma avranno una visione differente di ciò che accadrà loro. Chiedete di fare ben attenzione al dialogo tra le due ciliegie protagoniste. Suggeriamo di usare diverse intonazioni della voce, e di guardare il più possibile negli occhi di chi ascolta. Per animare la narrazione potranno essere usati pupazzi o marionette. Tutto questo permetterà di creare interesse e un clima di maggior ascolto. Terminato il racconto si potrà iniziare una discussione con i partecipanti con l'aiuto delle domande stimolo. In alternativa può essere utilizzata la tecnica del brainstorming, attaccando su un cartellone tutti i commenti alla storia espressi dai partecipanti. In questo caso occorre prestare attenzione affinché tutti, senza pretese, riescano a dare un proprio feedback alla storia.

Nubi grigie

Fascia d'età: 8-13 anni e adulti

Obiettivo: aiutare i bambini e i ragazzi a comprendere e ad esprimere cosa in questo momento li preoccupa, genera in loro tristezza o paura, sviluppare l'empatia.

Materiale: una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione.

Procedura: per questa scheda è fondamentale prendersi il tempo necessario, senza mettere fretta a bambini e ragazzi. Una volta distribuita la scheda a ciascun partecipante, il conduttore chiede di provare a inserire nell'apposita nuvola, ciò che, in questo periodo della propria vita, causa maggior paura, tristezza, nostalgia o preoccupazione. Per facilitare l'espressione di vissuti personali è utile che sia il conduttore a cominciare la condivisione. Il lavoro potrà essere concluso con alcune domande per verificare come i partecipanti hanno vissuto l'attività: *Come ti senti? È stato facile o difficile per te? Ti sei sentito ascoltato? Cosa ti ha aiutato a esprimerti? Cosa ti ha ostacolato nella condivisione? Hai scoperto qualcosa di nuovo su di te o su qualche membro del gruppo?*

Il puzzle della gioia

Fascia d'età: 8-13 anni e adulti

Obiettivo: focalizzare ciò che da gioia, sostiene e aiuta nei momenti di difficoltà.

Materiale: una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione.

Procedura: il conduttore chiede di identificare i gesti e le parole che donano benessere. Occorre lasciare il tempo affinché tutti riescano a compilare senza pretendere che la scheda sia completata in ogni sua parte. Al termine svolgere un giro di condivisione. Eventualmente si potrebbero creare due cartelloni che raccolgono tutti i gesti e le parole che fanno stare bene, scrivendo tutto quello che emerge dalla condivisione.

Chi o cosa mi dà energia?

Fascia d'età: 8-13 anni e adulti

Obiettivo: comprendere quali persone o attività possono essere di supporto nei momenti di difficoltà e incrementare la conoscenza di sé e delle proprie emozioni.

Materiale: una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione

Procedura: il conduttore ha il compito di spiegare che le persone che ci danno energia sono quelle che ci sostengono, ci aiutano, camminano al nostro fianco, sono presenti per noi. Anche alcune attività e passioni possono essere un sostegno (la musica, disegnare, fare sport...). Dopo avere indicato le parole e i gesti del benessere i partecipanti sono invitati a riflettere su quali aspetti vengono ricaricati concretamente (il desiderio di cambiare, la voglia di riprovare, il buon umore e su *quali emozioni sperimentano in quei momenti*. L'ultima parte della scheda invita a interrogarsi su chi o cosa, a volte, ci impedisce di svolgere le attività o di incontrare le persone che ci danno energia. Sugeriamo, come sempre che sia il conduttore a dare inizio alla condivisione, attraverso la narrazione delle sue esperienze. L'attività mira a scardinare alcuni automatismi caratteristici del nostro modo di fare e a riportare al centro le persone e le azioni che ci fanno sentire meglio.

Il diario della gratitudine

Fascia d'età: 8-13 anni e adulti

Obiettivo: migliorare la capacità di analisi della quotidianità e l'attribuzione e assunzione di responsabilità.

Materiale: una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione.

Procedura: il conduttore distribuisce le schede e chiede di pensare al giorno presente (o, a seconda di quando viene svolta l'attività, anche alla giornata precedente). Può essere di aiuto chiedere di chiudere gli occhi e di prendersi un minuto per ripercorrere la giornata. Partendo dalle cose belle che sono capitate, i partecipanti sono invitati a riflettere su chi ha aiutato a rendere più bella la giornata e sul proprio contributo personale.

La mano delle passioni

Fascia d'età: 8-13 anni e adulti

Obiettivo: migliorare la conoscenza di sé, di ciò che ci contraddistingue e caratterizza e di ciò che produce benessere in noi.

Materiale: una scheda per ogni partecipante, matita.

Procedura: per prima cosa si chiede di disegnare la sagoma della propria mano sul foglio bianco e, successivamente, il conduttore esorta i partecipati a scrivere, all'interno della mano, le proprie passioni, ciò che piace fare, ciò che sostiene, ciò che fa stare bene. Introducendo l'argomento, con qualche esempio personale o con alcune domande-stimolo, il conduttore spiega che le passioni sono una componente rilevante della nostra vita e che la condizionano notevolmente. Possono essere fonte di benessere, ma anche un sostegno nei periodi di difficoltà. Al termine si chiede a ciascuno di leggere ciò che è stato inserito nella mano. Qualora si volesse, si può creare un cartellone delle passioni, facendo ritagliare e incollare le sagome delle mani.

La bussola dei valori

Fascia d'età: 11-13 anni e adulti

Obiettivo: incrementare la conoscenza dei valori e di quali guidano e indirizzano la nostra vita.

Materiale: una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione.

Procedura: per iniziare il conduttore potrà chiedere al gruppo cosa siano i valori e spiegare quanto siano importanti per orientare la nostra vita. Dopo una veloce lettura individuale dell'elenco, ognuno è chiamato a indicare quali siano i valori che lo guidano nel momento presente. Al termine si può chiedere una rapida condivisione. Sugeriamo di mettere in evidenza come i valori scelti condizionino azioni e decisioni, fungono da sostegno nelle difficoltà e possano anche mutare nel tempo. Fare riferimento alla propria bussola dei valori aiuta a compiere scelte coerenti e a trovare la giusta motivazione per raggiungere gli obiettivi che ci si è posti. Al contrario, prendere decisioni che non sono riconducibili ai nostri valori, rischia di renderci frustrati e insoddisfatti.