

NUTRIRE UNA VISIONE POSITIVA

La resilienza è profondamente legata all'autostima.

Le persone resilienti sono generalmente dotate di una buona autostima, sono soddisfatte di come sono, accettano anche i propri difetti e soprattutto hanno fiducia in se stesse.

Avere una bassa autostima impedisce alle persone di mettersi in gioco e di affrontare nuove sfide. Un'autostima troppo elevata riduce il senso critico e induce ad affrontare situazioni che non sono alla portata, rischiando di ottenere come risultato dei fallimenti.

Essere resilienti ed avere un'autostima equilibrata non significa non sperimentare difficoltà o gli stress della vita, ma è resiliente chi impara a vedere le difficoltà come opportunità, chi è disposto al cambiamento quando necessario e chi accetta di

sbagliare per imparare.

Da questo punto di vista il nostro ruolo di educatori è di trovare il giusto equilibrio tra protezione e autonomia, in modo da far sentire bambini e ragazzi supportati e valorizzati e, allo stesso tempo, da permettergli di confrontarsi con la realtà e le difficoltà. Questo significa sostenerli nei loro talenti, facilitare e valorizzare le risorse personali e aiutarli a mettersi in gioco accettando il rischio dell'insuccesso come componente di ogni sfida, senza che per questo sentano di mettere «in pericolo» il proprio valore personale e la fiducia in se stessi.

Le attività proposte in questo capitolo mirano a rafforzare l'autostima nei bambini e nei ragazzi sostenendoli nel volgere lo sguardo non solo sul problema, su ciò che «non funziona» nella situazione, in noi stessi e nell'altro, ma verso il proprio valore e il proprio impegno. Solo da questa prospettiva è possibile essere soddisfatti di ciò che si è fatto e non solo delusi di ciò che non si è riusciti a fare.

L'albero delle qualità/ Le foglie delle qualità

Fascia d'età: 8-10 anni

Obiettivo: migliorare la conoscenza di qualità e capacità, aumentare la comprensione e conoscenza di sé e delle proprie risorse.

Materiale: una scheda dell'albero e una scheda delle foglie per ogni partecipante, materiale per la colorazione, forbici, colla.

Procedura: il conduttore consegna una scheda *L'albero delle qualità* a ogni partecipante e invita a colorarlo e personalizzarlo. Una volta che tutti hanno terminato di colorare, si consegna la scheda *Le foglie delle qualità*. Innanzitutto si leggono le qualità scritte sulle foglie, illustrandole con brevi esempi. Al termine della lettura, si chiede a ciascuno di ritagliare le foglie delle qualità che più si sente di possedere e incollarle sul proprio albero, colorato in precedenza. È importante sottolineare che è possibile incollare sull'albero anche qualità che si mostrano/esprimono occasionalmente, solo in determinati momenti o contesti. Una volta che tutti hanno terminato l'esercizio, si può iniziare la condivisione del lavoro, dando a tutti la possibilità di comunicare le qualità che ci si riconosce.

Il cesto delle qualità/ I frutti delle qualità

Fascia d'età: 8-10 anni

Obiettivo: saper accogliere i doni che gli altri ci fanno, migliorare la conoscenza personale, osservare ciò che ci piace negli altri, le loro qualità e capacità, saperlo dire e donare.

Materiale: una scheda del cesto e una dei frutti per ogni partecipante, materiale per la colorazione, forbici, colla.

Procedura: il conduttore consegna la scheda *Il cesto delle qualità* a ogni partecipante e spiega le differenze con l'albero. L'albero rappresenta ciò che noi vediamo di noi stessi, mentre il cesto, il bello che gli altri vedono in noi. Si invita quindi a colorare il cesto per prepararlo al meglio ad accogliere i frutti delle qualità. Una volta che tutti hanno colorato il cesto, il conduttore consegna la scheda *I frutti delle qualità* a ogni partecipante e legge le qualità nei frutti illustrandole con brevi esempi. Al termine della spiegazione, ogni bambino, a turno, sceglierà e ritaglierà un frutto e lo consegnerà al bambino che secondo lui possiede la qualità indicata. Ci si concentra su un bambino alla volta e si passa al successivo dopo aver ricevuto tutti i frutti (uno da ogni compagno), ed averli incollati nel proprio cesto. Ogni bambino è invitato a donare un frutto a ogni compagno.

Gli ingredienti dell'ok/ Io sono ok perché in questo momento/ Lui-lei sono ok perché in questo momento

Fascia d'età: 8-13 anni e adulti

Obiettivo: migliorare la conoscenza di qualità e capacità, aiutare i bambini e i ragazzi a riconoscere e valorizzare il positivo, saper riconoscere e valorizzare il positivo in chi mi sta affianco con l'obiettivo di trasmettere che ci sono parole e gesti che fanno crescere la nostra autostima e parole e gesti che la danneggiano, avere un comportamento positivo con gli altri, rafforzare i legami e aiutare nella costruzione di una buona rete amicale e di supporto.

Materiale: una copia di ciascuna scheda per ogni partecipante, necessario per la compilazione.

Procedura: In una prima fase il conduttore chiede di individuare le qualità/caratteristiche che ci si riconosce, con l'aiuto della scheda *"Gli ingredienti dell'ok"* e successivamente di descrivere i comportamenti attraverso cui si esprimono quelle caratteristiche (es: io sono ok perché in questo momento sono PREMUROSO e lo esprimo chiamando tutti i giorni mia nonna per sentire come sta). Una volta che tutti hanno trovato i loro aspetti positivi, si può chiedere di condividere il lavoro svolto. Successivamente si passa alla scheda *Lui-lei sono ok perché in questo momento*. In questa scheda il conduttore chiede di scegliere gli aspetti positivi che si riconoscono in alcuni familiari e persone significative (padre, madre, fratelli, nonni, zii, cugini, insegnanti, compagni di classe, amici, ecc.) e di descrivere concretamente il comportamento/i con cui esprimono quella caratteristica. Al termine della compilazione si può passare alla condivisione del lavoro svolto. È fondamentale spiegare ai bambini che tutti i vissuti sono legittimi e non c'è giusto o sbagliato. Il conduttore, per favorire un clima di condivisione e apertura, apre l'attività condividendo per primo i propri vissuti (l'autorivelazione facilita la sintonizzazione emotiva). È utile ricordare che le schede non devono essere necessariamente compilate in tutte le loro parti. Ognuno scrive e soprattutto condivide, ciò che si sente e ritiene opportuno. È quindi fondamentale nella premessa sottolineare che verrà rispettata la riservatezza e la privacy degli studenti.

Il positivo che gli altri vedono in me

Fascia d'età: 8-13 anni e adulti

Obiettivo: valorizzare gli aspetti positivi di tutti i membri del gruppo, potenziare l'autostima dei partecipanti, affinare l'attenzione a ciò che gli altri hanno di bello.

Materiale: a ciascuno tanti foglietti quanti sono i partecipanti, biro/matita.

Procedura: il conduttore invita a sedersi in cerchio o comunque in modo che tutti possano vedersi in faccia. Inizia dunque a spiegare l'attività, chiedendo silenzio. Si stabilirà un ordine di partenza. Chi è di turno deve aspettare che gli altri partecipanti scrivano su un bigliettino uno o più complimenti per loro. E' obbligatorio firmare il bigliettino e possono essere scritte solo caratteristiche positive (eventuali scorrettezze o caratteristiche negative verranno eliminate o "rispedite al mittente"). E' possibile lasciare il bigliettino in bianco, ma sempre firmato; indica che dobbiamo conoscerci meglio! Quando tutti hanno scritto piegano in due il bigliettino e sarà la persona di turno a passare da tutti per raccogliere i messaggi. Tornato a posto dovrà mettere tutto da parte per dedicarsi con impegno al resto dell'attività (deve aspettare a leggere). Quando tutti hanno raccolto, si può scegliere se leggere, a turno tutti o alcuni biglietti ad alta voce, oppure leggerli ognuno per sé. Al termine si spiega l'importanza di questi bigliettini. Sono come un tesoro, infatti vanno custoditi in un luogo importante (dentro una scatolina, in mezzo al proprio libro preferito, dentro a un cassetto). Non vanno dimenticati! Quando ci si sente tristi o arrabbiati, si possono andare a rileggere. Forse ci possono aiutare a stare un pochino meglio! Quando ce la sentiamo, in altri momenti, possiamo nuovamente lasciare un bigliettino in dono alle persone che ci stanno accanto come per dire che loro sono importanti per noi.

Le qualità positive della mia classe/ Le qualità positive del mio essere insegnante

Fascia d'età: 8-13 anni e adulti

Obiettivo: saper riconoscere e valorizzare il positivo di chi ci viene affidato, aumentare la comprensione e conoscenza di sé e delle proprie risorse, saper riconoscere e valorizzare il positivo dentro di noi.

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

Procedura: gli insegnanti possono compilare le schede *Le qualità positive della mia classe* e *Le qualità positive del mio essere insegnante*. Nella scheda riguardante la classe si chiede di inserire nelle varie forme il nome delle abilità-potenzialità che maggiormente si riconoscono nella propria classe. Non è necessario indicare i nomi dei ragazzi, poiché il focus è sulla classe in quanto tale. Per quanto riguarda l'essere insegnante si chiede di inserire le capacità e qualità che ci si riconosce. E' importante sottolineare che possiamo riconoscere di avere una determinata qualità anche se non la dimostriamo in ogni momento della giornata.