



Save the Children

# **IMPARO CON IL SORRISO: CREDENDO IN ME, ABBRACCIANDO LA DIVERSITÀ, ANDANDO OLTRE I PREGIUDIZI**

## **PERCORSO FORMATIVO**

**PROGETTO:**

**EQUIP TODAY TO THRIVE TOMORROW – ET3**



# RINGRAZIAMENTI

Questo Curriculum è stato scritto da Sara Cravero (Funtasia).

La struttura del Curriculum è stata coordinata e sviluppata da Save the Children Italia, in particolare dal team Adolescents e Youth empowerment all'interno del Dipartimento Povertà. Grazie ad Anna Paola Specchio, Matteo Delmonte, Massimo Merlino and Maria Palumbo. Un ringraziamento speciale a Valeria Pivetta per la gestione dell'intero processo.

Ringraziamo i nostri colleghi del coordinamento grafico di Save the Children Italia Onlus.

Abbiamo apprezzato i consigli dei colleghi/e di Save the Children US, i cui contributi hanno migliorato e arricchito il Curriculum

# INDICE

INTRODUZIONE	pag	2
DESCRIZIONE DEL PROGETTO	pag	2
ISTRUZIONI OPERATIVE PER INSEGNANTI	pag	3
COMPETENZE UMANE	pag	5
BACKGROUND PER INSEGNANTI	pag	7
CURVA DI APPRENDIMENTO	pag	7
DESCRIZIONE DELLE SINGOLE FASI – Tabella 1	pag	8
CREARE UNO SPAZIO SICURO E GUIDARE CON SUCCESSO UN'ESPERIENZA DI APPRENDIMENTO INCENTRATA SUI GIOVANI, INCLUSIVA E VERAMENTE TRASFORMATIVA – Tabella 2 (A,B,C,D,E)	pag	9
SESSIONE 1	pag	18
SESSIONE 2	pag	24
SESSIONE 3	pag	30
SESSIONE 4	pag	34
SESSIONE 5	pag	37
SESSIONE 6	pag	42

# INTRODUZIONE

## Descrizione del progetto

Questo Curriculum vuole essere uno strumento per guidare e accompagnare le azioni del progetto Equip Today to Thrive Tomorrow (ET3), fornendo le basi per l'apprendimento e il miglioramento delle competenze umane e tecnologico-digitali in ottica STEM rivolto alle bambine e ai bambini, alle ragazze e ai ragazzi con una lente di inclusione di genere. Grazie alle azioni previste in questa guida, le bambine e i bambini e i giovani avranno l'opportunità di sviluppare una mentalità dinamica orientata alla crescita e prendere decisioni sempre più consapevoli sia nella vita attuale che nel loro percorso futuro.

Il progetto **Equip Today To Thrive Tomorrow (ET3)** ha una durata di 3 anni (giugno 2020-agosto 2023) ed è realizzato in Italia da **Save the Children Italia** grazie al contributo di **Accenture Foundation** e in collaborazione con **Save the Children USA**.

Il progetto si sviluppa principalmente nelle città di Bari, Genova, Milano, Napoli, Palermo, Prato, Roma, Torino e Udine e prevede lo svolgimento di attività nelle **scuole** e nei **Punti Luce**, spazi ad alta densità educativa di Save the Children. In tre anni si punta a raggiungere 44.000 beneficiari, tra cui 41.000 minori (tra gli 8 e i 14 anni) e 3000 genitori, insegnanti, facilitatori ed educatori.

Il progetto ha come obiettivo principale quello di contrastare la povertà educativa e favorire l'acquisizione da parte di ragazzi e ragazze di **competenze umane e di capacità tecnologiche e digitali** in ambito **STEM**.

Il progetto si avvale di **metodologie di apprendimento innovative** basate sui problemi del mondo reale (apprendimento per problemi e sul learning by doing), con un'attenzione alla mentalità di crescita e alla creatività in un'ottica di **inclusione di genere**.

Si lavora altresì con genitori, docenti e stakeholders locali al fine di favorire la **creazione di un ambiente di apprendimento favorevole**, che accompagni la crescita di bambine e bambini, ragazze e ragazzi, supportandoli nel compiere scelte consapevoli in materia di educazione e di formazione.



# ISTRUZIONI OPERATIVE PER INSEGNANTI

Questo curriculum è un percorso esperienziale, creativo e socio-emotivo per bambine/i e giovani, rivolto allo sviluppo della consapevolezza di sé, della comunicazione positiva e la connessione umana, sviluppando contemporaneamente competenze trasversali e relazionali essenziali (competenze umane), come una delle risorse più preziose e trasformative per la propria vita. Il Curriculum è sviluppato utilizzando strumenti, giochi creativi e attività significative per permettere a bambine/i e giovani di esplorare la loro sfera interiore, i propri desideri, le proprie emozioni e tutto ciò che può essere utile per definire la propria routine quotidiana del benessere e la realizzazione di sé nel lungo termine.

Questo curriculum è un manuale per insegnanti e prevede un percorso complessivo di **6 ore di attività organizzate in sessioni sviluppabili sia in presenza che in online:**

- **Le sessioni dalla 1 alla 6 (tot. 6 ore)** sono finalizzate allo sviluppo delle competenze umane (competenze trasversali, relazionali e creative essenziali) ed offrono in maniera trasversale un'attenzione al genere (lente GAP) e all'identità digitale (lente digitale).

Gli obiettivi generali del programma e gli obiettivi di ciascuna sessione sono adattati alla fascia d'età e al contesto. In ogni sessione troverete la guida per lo svolgimento delle attività (istruzioni, tempi e adattamento per diverse fasce d'età), ma spetta allo stile dell'insegnante di creare l'ambiente di apprendimento utilizzando le parole più appropriate per adattarsi al contesto socioculturale, alle dinamiche di gruppo e alle fasce d'età.

In tutto il documento il testo contrassegnato da una lente di ingrandimento blu  e dai riquadri con la cornice blu indicano la lente GAP<sup>1</sup> e il testo contrassegnato dal simbolo della lente Share digitale di colore giallo  indica la lente DIGITALE<sup>2</sup>. Per la lente GAP è possibile scegliere l'attività proposta nel riquadro colorato di blu AL POSTO di quella inclusa nel flusso standard, dove lo scopo di ogni attività e le relative competenze umane sono condivise per le conoscenze del/della educatore/trice.

L'insegnante può sempre cambiare oppure saltare le attività secondarie (riscaldamento, aperture, chiusure, energizers) in base alle esigenze di gruppo e alle dinamiche del tempo.

## OBIETTIVI

- Sviluppare una relazione costruttiva con il tempo: vivere nel momento presente. Allenare la propria mente a concentrarsi sul pensiero e sull'azione presente, gestendo le distrazioni per trovare la strada verso l'efficacia e il senso di soddisfazione personale incoraggiando e sostenendo bambine/i, ragazze/i nell'identificazione delle proprie passioni, dei percorsi e delle scelte di vita
- Stimolare la presa di coscienza delle proprie potenzialità individuali e potenziare le competenze umane e i punti di forza essenziali per sviluppare la consapevolezza di sé, la fiducia in sé stessi, l'empatia, l'agentività e la resilienza
- Sviluppare capacità comunicative e di ascolto attivo in un contesto inclusivo basato su accordi e rispetto reciproco
- Affrontare i bisogni del mondo di oggi, aiutando bambine/i, giovani e adulti a condividere riflessioni con particolare riferimento alle relazioni interpersonali, all'impatto degli stereotipi, offrendo strumenti concreti per la costruzione del proprio benessere psico-fisico e socio-emotivo e sani stili di vita
- Rafforzare il senso di comunità, utilizzando un modello per la crescita personale basato su presa di coscienza e affermazione del proprio potenziale coadiuvato dal supporto reciproco tra pari in cui bambine/i e giovani possano esprimere la propria voce, la propria esperienza, le idee e percezione sulle sfide del mondo reale in uno spazio di apprendimento sicuro, non giudicante e inclusivo

<sup>1</sup> Lente GAP in questo documento fa riferimento alla prospettiva di analisi Gender and Power.

<sup>2</sup> Lente DIGITAL in questo documento significa riflettere sull'identità digitale e l'utilizzo responsabile e consapevole di Internet.

- Ampliare le capacità di collaborazione e problem-solving creativo, con attività pratiche e approccio peer-to-peer
- Integrare una prospettiva di genere intersezionale in tutti gli obiettivi

DOMINO SEL <sup>3</sup>	COMPETENZE UMANE TARGET	INDICE
AUTO-CONSAPEVOLEZZA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AUTOCOSCIENZA POSITIVA<sup>4</sup></li> <li>• ESPRESSIONE DI SÈ</li> <li>• CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA</li> </ul>	SESSIONE 1, 2 <sup>5</sup> TUTTE SESSIONE 2
AUTO-GESTIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MOTIVAZIONE</li> <li>• GRATITUDINE</li> </ul>	SESSIONE 3 SESSIONE 6
CONSAPEVOLEZZA SOCIALE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EMPATIA</li> <li>• CONNESSIONE UMANA</li> <li>• APPREZZAMENTO DELLA DIVERSITÀ, RISPETTO</li> <li>• INCLUSIONE</li> </ul>	SESSIONE 3, 4 SESSIONE 4, 5 SESSIONE 3, 4, 5, 6 SESSIONE 3, 4, 5, 6
COMPETENZE RELAZIONALI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COMUNICAZIONE POSITIVA ED EFFICACE</li> <li>• LAVORO DI SQUADRA - COLLABORAZIONE</li> </ul>	SESSIONE 2, 3, 4, 5 SESSIONE 5, 6
MENTALITÀ ORIENTATA ALLA SOLUZIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CREATIVITÀ</li> <li>• PENSIERO CREATIVO</li> </ul>	TUTTE SESSIONE 6
MENTALITÀ DINAMICA ORIENTATA ALLA CRESCITA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PERSEVERANZA</li> </ul>	SESSIONE 6

**TAGLIO TRASVERSALE E FOCUS GAP (Gender and Power Analysis)**  
**TAGLIO TRASVERSALE E FOCUS SU LENTE DIGITALE**

<sup>3</sup> Per SEL si intende il Social Emotional Learning, ossia l'Apprendimento Socio-Emotivo

<sup>4</sup> Intesa qui come consapevolezza di sé e autodeterminazione dei propri lati positivi

<sup>5</sup> Le sessioni indicate in questa tabella riassuntiva sono sviluppate in questo documento nelle pagine a seguire, a partire da pagina 17.

## COMPETENZE UMANE

Questo curriculum è una sequenza deliberata di sessioni che si costruiscono l'una sull'altra con lo scopo di approfondire un tema principale, migliorando contemporaneamente e progressivamente le competenze umane essenziali elencate di seguito e suddivise secondo i seguenti sei domini principali dell'Apprendimento socio-emotivo. In tutti i domini è inclusa una prospettiva di genere intersezionale.

DOMINO	COMPETENZE UMANE	DESCRIZIONE
AUTO-CONSAPEVOLEZZA	AUTOCOSCIENZA POSITIVA	Autentica percezione di sé e comprensione delle possibili aree di miglioramento. Riconoscere punti di forza, abilità e tratti positivi.
	ESPRESSIONE DI SÉ	Espressione autentica dei propri sentimenti o dei propri pensieri, verbalmente o usando la scrittura, l'arte, la musica, la danza o altre forme di comunicazione.
	CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA	Saper identificare le proprie emozioni e le ragioni degli inneschi emotivi.
AUTO-GESTIONE	MOTIVAZIONE	Il processo che da inizio, guida e mantiene comportamenti orientati al raggiungimento degli obiettivi. È ciò che ti fa agire in modo coerente ai tuoi obiettivi. La motivazione coinvolge le forze emotive, sociali e cognitive che attivano i comportamenti.
	GRATITUDINE	La capacità di essere grati, di mostrare apprezzamento per quello che si ha e di esprimerlo con gentilezza.
CONSAPEVOLEZZA SOCIALE	EMPATIA	La capacità di comprendere il punto di vista di qualcun altro o di sentire ciò che un'altra persona prova, in altre parole la capacità di mettersi nei panni di qualcun altro.
	CONNESSIONE UMANA	La capacità di costruire relazioni positive con gli altri (spesso includendo persone di culture, esperienze, generazioni e visioni del mondo differenti).
	APPREZZAMENTO DELLA DIVERSITÀ, RISPETTO	Rispettare, apprezzare e abbracciare background e culture diverse dalle nostre senza essere giudicanti, evitando di diffondere disinformazione e stereotipi negativi che possono danneggiare gli altri.
COMPETENZE RELAZIONALI	INCLUSIONE	La pratica o la capacità di offrire pari opportunità alle persone che potrebbero essere escluse o emarginate, come i membri di gruppi minoritari. Ciò include la discriminazione fondata sul sesso, la razza o l'origine etnica, la religione o le convinzioni personali, la disabilità, l'età o l'orientamento sessuale, le differenze socioeconomiche e molto altro.
	COMUNICAZIONE POSITIVA ED EFFICACE	La capacità di conoscere i propri pensieri, esprimerli con chiarezza, fermezza, apertura e comprensione dell'altro.
	LAVORO DI SQUADRA - COLLABORAZIONE	Lavoro di squadra: lavorare con gli altri per raggiungere un obiettivo o implementare un progetto in modo che le competenze e i contributi di tutti siano inclusi, ascoltandoci a vicenda senza che uno sia dominante sull'altro Collaborazione: La capacità di lavorare con gli altri verso un obiettivo condiviso; conoscere i propri punti di forza e la propria fiducia e sostenere i punti di forza degli altri.

MENTALITÀ ORIENTATA ALLA SOLUZIONE	CREATIVITÀ PENSIERO CREATIVO	La capacità di pensare fuori dagli schemi utilizzando varie competenze/strumenti/arti. Risolvere problemi immaginando varie possibilità, pensando fuori dagli schemi e creando innovazione.
MENTALITÀ ORIENTATA ALLA CRESCITA	PERSEVERANZA	La tenacia e la costanza di continuare a fare qualcosa nonostante la difficoltà o l'attesa nel raggiungere il successo.



# BACKGROUND PER INSEGNANTI

## (TRATTO DAL MODULO 2 DEL PERCORSO DI FORMAZIONE)

La formazione dei docenti è stata condotta utilizzando un approccio di apprendimento trasformativo, socio-emotivo, esperienziale e comunitario chiamato “Funtasia” che sottende anche il curriculum rivolto agli studenti e alle studentesse. Questo approccio metodologico è il risultato della combinazione di sei framework e metodologie incentrate sul discente: **Apprendimento Socio Emotivo (SEL), Apprendimento Esperienziale, Psicologia positiva, Mentalità orientata alla crescita, Apprendimento basato su progetti pratici (PBL), Modello di empowerment creativo (CEM).**

Il risultato di questa fusione deliberata è un viaggio interiore, l’inizio di un processo trasformativo in persone più curiose, aperte, inclusive, fiduciose, consapevoli di sé, attente agli altri ed alla comunità, con una mentalità dinamica orientata alla crescita ed alla soluzione.

Funtasia è un viaggio pensato per scoprire il potenziale interiore e accendere lo sviluppo delle capacità umane, relazionali e creative di bambine, bambini e dei giovani. Ogni sessione (e l’intero programma come sequenza strutturata di sessioni che si basano l’una sull’altra) segue una specifica curva di apprendimento.

### CURVA DI APPRENDIMENTO

Questo grafico è un modello valido per la curva di apprendimento relativa sia per una singola sessione, sia per un percorso educativo completo programma educativo. In particolare, può essere utilizzato per una prima sessione di un workshop o di un programma, con lievi modifiche per le sessioni successive in base al contenuto, alla durata ed agli obiettivi di apprendimento.



## DESCRIZIONI DELLE SIGNOLI FASI - tabella 1

ATTIVITÀ	DESCRIZIONE
RISCALDAMENTO	Il riscaldamento consiste in un graduale aumento del livello di energia nel gruppo, agito utilizzando un ritmo di gruppo, un'attività fisica, stretching, yoga etc.
LOG-IN	Questo è un elemento chiave per creare la percezione di comunità e di essere parte di una comunità: è un modo per ascoltare la voce e riconoscere la presenza di tutti i partecipanti e fa sì che tutti si connettano/riconnettano/ siano informati sull'energia nella stanza. Di solito viene eseguito ponendo a ciascun partecipante una domanda concreta/pratica sulla propria giornata (o qualcosa della sessione precedente) e una domanda che coinvolge l'immaginazione o il corpo e fa riferimento al loro umore/energia.
OBIETTIVI	Sono la destinazione del nostro viaggio (di apprendimento) insieme. È un modo per concentrarsi sull'output della sessione e su ciò che si desidera ottenere insieme.
ACCORDI	Ci riferiamo a questa attività usando la denominazione "Accordi" per gli adulti e "Facciamo un patto!" per i ragazzi, a seconda dell'età. In entrambi i casi, questo è lo strumento pratico che utilizziamo per stabilire linee guida che definiscono le maniere che ci aiutano a raggiungere gli obiettivi e a sentirci al sicuro. Non è una questione di regole, ma di un modo concordato di dinamiche di gruppo.
SCINTILLA	Le attività introduttive sono brevi attività che possono incentrarsi sulla creazione di comunità o sulla creazione di connessioni o per affrontare un argomento specifico o un'abilità di vita come richiesto.
ENERGIZER/ COOL DOWN	Questo è uno strumento per modulare o cambiare l'energia del gruppo, in preparazione ad un'attività a seguire ovvero ottenere un maggiore focus/coinvolgimento.
CORE - ATTIVITÀ PRINCIPALE	È l'ATTIVITÀ CORE/PRINCIPALE che affronta gli obiettivi della sessione e le relative competenze umane insieme, di solito comprendendo uno o più dei seguenti elementi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• coinvolgere il corpo e trovare il proprio mindset (stato mentale ottimale per l'attività): connettersi profondamente al proprio corpo usando ritmo, canzoni, gospel, esercizi di yoga, respirazione, concentrazione, meditazione</li> <li>• approccio basato sul riconoscere i propri punti di forza con esercizi di consapevolezza per sviluppo e crescita delle competenze umane</li> <li>• scatenare creatività e immaginazione: praticare diverse forme d'arte e di comunicazione, teatro e improvvisazione, narrazione digitale, strumenti per visualizzare (mosaico, mandala) etc.</li> </ul>
TEMPO DELLA CONDIVISIONE	Esistono diversi modi per fare restituzione/debriefing di un'attività. Lo scopo principale è l'elaborazione del processo di apprendimento che è avvenuto con le attività esperienziali – raccogliere informazioni, reazioni, emozioni, collegare e applicare ciò che si è appreso alla vita di tutti i giorni. Il debriefing basato sulla condivisione collettiva è una parte molto importante di questo tipo di apprendimento ed è previsto dopo ogni attività core/principale nei nostri programmi, utilizzando svariate tecniche (descritte nel seguito).
LOG-OUT	Il LOG-OUT è un passo fondamentale per prepararsi a lasciare l'ambiente di apprendimento sicuro e piantare alcuni semi nella vita reale. Dando istruzioni molto brevi, chiedi ai partecipanti di esprimere i loro pensieri o sentimenti.
CHIUSURA	La chiusura è un modo creativo di lasciare la sessione. Può essere silenzioso e/o meditativo, può comportare semplici movimenti o suoni del corpo. È facoltativo scegliere di effettuare un log-out o una chiusura, o entrambi, per tutte le terminazioni della sessione, a seconda del tempo e dell'energia e delle esigenze del gruppo.

## CREARE UNO SPAZIO SICURO E GUIDARE CON SUCCESSO UN'ESPERIENZA DI APPRENDIMENTO INCENTRATA SUI GIOVANI, INCLUSIVA E VERAMENTE TRASFORMATIVA – Tabella 2 (A,B,C,D,E)

Creare un ambiente di apprendimento sicuro favorisce l'apprendimento trasformativo ed è fondamentale per i partecipanti per sentirsi a proprio agio nell'esprimersi, fare pratica e sperimentare cose nuove senza aspettative di perfezione. Nel seguito gli elementi cruciali che è necessario tenere a mente per creare uno spazio di apprendimento sicuro e guidare con successo un processo incentrato sui giovani, inclusivo, trasformativo, socio-emotivo ed esperienziale:

- A. PROCESSO – FASI DI APPRENDIMENTO
- B. PROCESSO – FLUSSO DI APPRENDIMENTO
- C. ATTEGGIAMENTO – RELAZIONE
- D. CONTENUTO
- E. FACILITAZIONE DEL GRUPPO

### A. PROCESSO – FASI DI APPRENDIMENTO (Suggerimenti per condurre con successo ogni fase)

ELEMENTI DELLA CURVA DI APPRENDIMENTO	AZIONE
<p><b>Apertura e chiusura</b></p> <p>Fondamentale per impostare, aprire e chiudere i confini della sessione, in cui valgono gli accordi e la sperimentazione esperienziale del gruppo. Attraverso questo rituale, creiamo un senso di familiarità, sicurezza e comunità.</p>	<p>Come regola generale, si lavora disponendo le sedie in cerchio in quanto geometria inclusiva, non gerarchica, che permette a tutti di vedersi.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Spazio:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Assicurarsi che lo spazio sia preparato in anticipo e sia tutto pronto quando i ragazzi entrano per la sessione.</li> <li>b. Assicurati che sia accogliente, in ordine, sicuro e delineato (meglio se è sempre lo stesso)</li> <li>c. Se possibile, includere elementi visivi distintivi: segni, immagini<sup>6</sup></li> <li>d. Se possibile: aggiungere al calendario eventi e/o date significative (compleanni ad es) per i partecipanti e assicurati di celebrarli anche solo con un semplice gesto e il riconoscimento del gruppo.</li> <li>e. Creare processi che accrescano il senso di appartenenza allo spazio (ad esempio, assegnare piccoli ruoli per la pulizia/ disposizione dei materiali)</li> <li>f. Decora lo spazio con i lavori del gruppo – se non è il tuo spazio, se possibile, arriva in anticipo ad appendili prima dell'arrivo (comunque TIENI i lavori, non gettarli – è un gesto per riconoscere e onorare il processo)</li> </ol> </li> <li>2. <b>Benvenuto:</b> stabilisci un gesto divertente di ingresso nell'aula basato sulla voce individuale e condiviso dal gruppo, ad esempio una mossa di danza, un gesto buffo, un suono + hi-five</li> <li>3. <b>Supporto:</b> Se possibile, ottieni un facilitatore di supporto almeno per l'inizio della giornata – per sistemare e accogliere tutti, affrontare qualsiasi domanda individuale e anche, lasciare un po' di spazio/tempo per i genitori, se necessario – per salutare i bambini</li> </ol>

<sup>6</sup> La selezione dei segni e soprattutto delle immagini è rilevante anche in una prospettiva di genere. Può stimolare sentimenti e riflessioni.

<p><b>Log-in:</b> elemento chiave per far sentire i partecipanti a proprio agio, perché:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aiuta a far sì che tutti si sentano riconosciuti e ascoltati</li> <li>2. Riconnette/informa tutti sull'energia nella stanza</li> </ol> <p>Fornisce informazioni utili per il facilitatore sugli aspetti a cui prestare attenzione e su come procedere con le attività</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Formato standard del LOG-IN: (chiedi a tutti i membri del gruppo)</li> <li>b. nome (prime sessioni, a seconda di quanto si conoscono)</li> <li>c. una domanda concreta/pratica sulla loro giornata (o qualcosa della sessione precedente)</li> <li>d. una domanda che coinvolge l'immaginazione o il corpo (o entrambi) e si fa riferimento all'umore ed al livello energetico dei partecipanti.</li> <li>e. Esempio: Una cosa bella che hai fatto durante il week-end e se oggi fossi un colore, che colore saresti (e perché?)</li> </ol>
<p><b>Obiettivi:</b></p>	<p><b>Obiettivi:</b> Trasparenza e chiarezza sono elementi molto importanti per il gruppo per sentirsi al sicuro e seguire il tuo esempio. Non si tratta di rivelare tutti gli obiettivi educativi della sessione o del programma, perché possono essere inutilmente complessi per i ragazzi/e e bambini/e ma di concentrarsi invece su ciò che si desidera ottenere insieme espresso con parole semplici. Condividi gli obiettivi generali del programma il primo giorno e condividere i singoli obiettivi per ogni sessione.</p>
<p><b>Accordi (adulti) Facciamo un patto! (bambine/i-ragazzi/e)</b></p>	<p><b>Gli accordi, al contrario delle “regole”, sono linee guida condivise dai partecipanti e dai facilitatori per definire e concordare di che cosa i partecipanti<sup>3</sup> hanno bisogno per stare bene nel gruppo, come vogliono trattarsi reciprocamente e porsi verso lo spazio che occupano. Gli accordi sono un potente strumento per coinvolgere tutti i partecipanti nella gestione della comunicazione reciproca e nella definizione del comportamento da tenere e per il facilitatore per sapere di cosa ha bisogno il gruppo affinché lo spazio educativo sia confortevole e funzionale al processo di apprendimento al fine di raggiungere gli obiettivi prefissati. <b>Per i programmi con i bambini, la parola accordo spesso viene sostituita da “facciamo un patto”.</b></b></p>
<p><b>Tempo della condivisione:</b></p>	<p>La restituzione dopo un'attività è importante perché consente di rielaborare, riflettere ed interiorizzare i contenuti. Lo “Sharing time” è un modo molto potente ed efficace per fare restituzione/debriefing, per ascoltare le singole voci del gruppo, raccogliere ed accogliere le esperienze di tutti e consentire ai partecipanti di riflettere sulle cose che hanno fatto o imparato. Nelle prossime sessioni vedremo nel dettaglio tecniche specifiche per condurre questo importante momento.</p>

## **NOTA: TEMPO DI CONDIVISIONE**

Esistono diversi modi per debriefing di un'attività utilizzando varie tecniche di condivisione comprovate. Lo scopo è quello di elaborare l'apprendimento, di “raccolgere” informazioni, reazioni, emozioni, di collegare ciò che è accaduto nell'attività alla vita di tutti i giorni per applicare gli apprendimenti in seguito. Conduciamo una sessione di condivisione dopo ogni attività principale.

<sup>3</sup> Principi generali per la definizione degli accordi:

**Ambiente sicuro:** Condividere la responsabilità di realizzare un ambiente basato sul rispetto reciproco, l'equità e la comprensione; sulla libertà, l'inclusione e la partecipazione all'interno del gruppo durante tutto il processo.

**Stile di comunicazione:** Condividere la responsabilità di uno stile comunicativo basato sul rispetto reciproco, l'equità e la comprensione; sulla libertà, l'inclusione e la partecipazione all'interno del gruppo durante tutte le attività; Esercitare ogni sforzo per utilizzare un linguaggio e una terminologia non discriminatori e LGBTQI+ inclusivi nelle discussioni e in qualsiasi documenti.

**Riservatezza:** Rispettare la privacy dei partecipanti e i dati personali. Se uno o più partecipanti condividono le proprie esperienze personali nel gruppo, ciò è confidenziale; ognuno è libero di condividere le proprie esperienze personali

Non deve necessariamente accadere davanti ai nostri occhi, potremmo piantare un seme che fiorirà più tardi. In genere utilizziamo tre modelli di condivisione principali:

1. **Mappatura mentale:** la più adatta quando si ha uno concetto specifico in mente. È un modo grafico per rappresentare idee e concetti. È uno strumento visivo che aiuta a strutturare le informazioni, analizzare, comprendere, sintetizzare, richiamare e generare nuove idee. L'idea o il concetto centrale è posto al centro del diagramma. Le idee correlate vengono aggiunte ai concetti principali in modo radiale come "rami". L'uso del colore è utile per evidenziare le idee
2. **Modello apprendimento esperienziale:** è più aperto, può andare più in profondità, creare scoperte personali e può richiedere più tempo. Non ha una "risposta" data, il suo scopo è quello di elaborare l'apprendimento e l'esperienza, che può essere diversa per ogni persona. Il processo tipo del modello di apprendimento esperienziale si basa su domande guida: COSA è successo (cosa hai fatto nell'attività) → QUINDI COSA? (come ci si sente?) → ALLORA COSA? (come pensi che si applichi alla tua vita di tutti i giorni? Cosa ti dice di te? Quali valori riflette? c'è qualcosa che puoi fare in modo diverso? Cosa?)
3. **Reverse Experiential Mind Mapping** è una combinazione deliberata dei due metodi sopra menzionati che aggiunge l'impatto visivo e la chiarezza della mappa mentale alla profondità del modello di apprendimento esperienziale, traendo vantaggi da entrambi. Partendo dalle domande del modello di apprendimento esperienziale, mentre si ascoltano le risposte dal gruppo si raggruppano per somiglianza posizionandole nella parte esterna della pagina, lasciando UNO SPAZIO VUOTO al centro della pagina. Quando hai terminato tutte le domande, evidenzia i link e le connessioni sulla lavagna e chiedi ai partecipanti di indovinare il CONCETTO CHIAVE (di solito una huma skill) e aggiungilo nel mezzo. Questo è uno strumento molto potente per stabilire concetti importanti dell'arco di apprendimento basato su un approccio esperienziale e una scoperta collaborativa.

### **NOTA: ACCORDI INTERROTTI**

A volte può accadere che gli accordi siano infranti da uno o più partecipanti per motivi e cause diversi. In questo caso, l'educatore ha una gestione e una gestione diverse della situazione, a seconda di:

- La profondità e la coerenza della rottura dell'accordo
- L'impatto che si sta provocando su tutto il gruppo
- Il punto nell'arco di apprendimento quando si è verificato

La gestione di tali situazioni richiede spesso fermezza ed esperienza e di sicuro non c'è un solo modo sicuro per avere successo. Ecco alcuni suggerimenti per esplorare le procedure consigliate e le sfide quando si tratta di accordi comunitari interrotti in un gruppo:

- Per prima cosa, **lavora sodo per mantenere gli accordi** – rafforzando tutto il tempo ciò che hanno concordato o determinato – per non rischiare di perdere la coesione o la fiducia del gruppo. D'altra parte, all'inizio del processo, ricorda di offrire **rassicurazione e consentire flessibilità** e attenzione a chi sta lottando per mantenere il patto. Potrebbe essere che abbiano bisogno di più tempo per adattarsi a questa nuova dimensione relazionale.
- Assicurati, prima con te stesso, che gli accordi siano stati effettivamente infranti e che nessuno dei partecipanti abbia semplicemente sfidato te o altri o espresso le loro esigenze in modo goffo. A volte basta un semplice check-in e non ha bisogno di diventare una lunga conversazione.
- Condurre una conversazione **"accordo rotto"**. La discussione condotta dall'educatore non intende maipunire però – ma per portare a capire cosa è **successo** – le conseguenze delle azioni per l'individuo e il gruppo, e **cosa si può fare al riguardo**. Questa conversazione si traduce in

partecipanti che arrivano alla realizzazione delle loro azioni, o una situazione chiarita, o per **regolare/modificare** gli accordi in base agli elementi/esigenze che possono sorgere, compresi i fattori esterni.

A volte ci si trova nel bel mezzo del processo di flusso/trasformazione e tornare agli accordi potrebbe in qualche modo minare il processo. In questo caso, **potresti semplicemente menzionarlo**: “che suonava come un put-self down”, lasciando spazio a una breve negazione o suscitando un riconoscimento o semplicemente dandoti un buon segnalibro per tornare in un momento migliore.

## A. PROCESSO – FLUSSO DI APPRENDIMENTO (Per costruire un ambiente di apprendimento sicuro ed inclusivo)

**FLUSSO DELLA  
SESSIONE  
prima  
di tutto credi nel  
processo per  
essere credibile**

### AZIONE

#### **Dimostrare le attività:**

- ▶ Mostra sempre in prima persona l'attività per sincerarti che le istruzioni siano chiare per tutti.
- ▶ Partecipa tu stesso alle attività se ciò non ti impedisce di guidare efficacemente l'attività.

#### **Modulare il livello energetico del gruppo:**

- ▶ Osserva e indirizza l'energia del gruppo e cambia spesso il livello energetico per avere un maggiore coinvolgimento. Puoi usare WARM-UP (per creare), COOL-DOWN (per abbassare o cercare focus) ENERGIZER (per alzare o riprendere il livello energetico). Utili anche gli strumenti per gestire il volume.
- ▶ Lavora con gruppi di varie dimensioni (coppie, piccoli gruppi, gruppo completo)

#### **Stabilire un modo per riportare il silenzio**

(puoi anche cambiarlo dopo qualche sessione, se diventa inefficace)

Concordare modi e gesti per ottenere l'attenzione del gruppo consente di risparmiare tempo, evita frustrazioni e, soprattutto, evita di urlare per superare il baccano, cosa che può essere molto spiacevole. Nel seguito, alcuni metodi efficaci.

- ▶ Alza una mano, chiudi la bocca: Chiedi ai ragazzi di immaginare di avere un cordino attaccato tra il mento ed un pollice: se tendono il capo del cordino, alzando la mano (pugno chiuso, pollice in fuori), la bocca si chiude. Quando il capogruppo alza la propria mano, tutti faranno lo stesso: le bocche si chiuderanno e ci sarà silenzio.
- ▶ Se mi senti, fai così. Scandisci a voce alta, battendo una volta le mani: «Se mi senti, fai così». Alcuni batteranno le mani. «Se mi senti, fai così». E battile due volte. Altri si uniranno a battere le mani. «Se mi senti, fai così». E battile tre volte. A questo punto tutti dovrebbero applaudire. Ringrazia e riprendi il tuo programma di lavoro.
- ▶ E uno “shhh” cadde sul gruppo. Scandisci a voce alta: «E uno shhh cadde sul gruppo!!» tutti risponderanno con un lungo «shshshshshshshsh», fino ad arrivare al silenzio.

QUANDO SPIEGHI QUESTI GESTI, FAI ATTENZIONE AD AVERE COMPORTAMENTI COERENTI: PER ESEMPIO, NON INIZIARE A PARLARE DOPO AVER DETTO: “E UNO SHHH CADDE SUL GRUPPO”.

#### **Trasmetti il processo come se fosse un contenuto, ad esempio:**

- ▶ Modalità di spostamento da un gruppo all'altro
- ▶ Che cosa fare non appena entrati in aula
- ▶ Come proporsi come volontari, come chiedere la parola, etc

**Usa l'immaginazione:** ovunque – nei processi, nelle istruzioni – aiuta per mantenere l'attenzione, il coinvolgimento e gestire il rumore.

**Riconoscere le resistenze o gli stati oppositivi:**

Riconoscere la noia, la stanchezza, una giornata no o più in generale i comportamenti “resistenti/oppositivi”. Se le resistenze ricevono un riconoscimento esplicito, generalmente le persone sono più ben disposte a provare e ad aprirsi, e si sentiranno più sicuri vedendo che tutte le gamme di comportamenti e atteggiamenti sono accolti e rispettati (il limite naturalmente sta nel mancare di rispetto a sé stessi e/o agli altri. Vedi nota sulla “Rottura degli Accordi”) Cerca, inoltre, di evitare frasi come “questa attività sarà divertente, facile, ecc.”. Molte volte le eventuali resistenze alla partecipazione derivano dal fatto di essere stati edotti su cosa e come sentirsi.

**Abbraccia la partecipazione autentica**

Non dare per scontato che tutti siano entusiasti allo stesso modo per ogni attività e non assumere che a tutti piaceranno tutte le attività. Potresti dire qualcosa del tipo, «Mi rendo conto che questa attività può sembrare un po’... senza senso (oppure... sciocca, banale, sdolcinata, a seconda dei casi) ma vi chiedo di collaborare e provarci lo stesso».


**Accogli il silenzio e non esserne intimidito:**

a volte ci possono volere alcuni minuti perché il gruppo si mostri coinvolto in un’attività, qualcuno si offra volontario o faccia una domanda o un commento. Questi pochi minuti possono apparire incredibilmente lunghi ma non farti intimidire. Non tutti sono espansivi e sicuri di sé: talvolta, e ad alcuni in particolare, serve del tempo per elaborare, per trovare il coraggio di farsi avanti o pensare le cose da dire. Ma se riescono a farlo, spesso compiono un passo importante per l’ampliamento della loro comfort zone e per la costruzione della fiducia reciproca. Impara ad apprezzare e dare valore positivo a anche al silenzio, a convalidarlo come modalità di espressione. Ad esempio, in un’attività in cui i partecipanti creano suoni vocali, se qualcuno non vuole condividere, puoi abbracciare il loro suono come il suono del “silenzio”. Questa validazione della loro espressione è potenziante e li farà credere che questo è uno spazio davvero inclusivo in cui non sono costretti a fare lo stesso di tutti gli altri.

**Divertiti insieme al gruppo!**

I partecipanti saranno sempre influenzati dalla tua energia e, se ti stai divertendo anche tu, questo ti aiuterà a creare uno spazio più sicuro, una fiducia più grande e un’esperienza di apprendimento più trasformativa per te e i tuoi ragazzi.


## C. RELAZIONE/ATTEGGIAMENTO

AZIONE	SUGGERIMENTO
Ascolta e valorizza la voce di ognuno	<p>“Guardami, ascoltami, io sono qui”: finché sapremo ascoltare questo messaggio che è un bisogno universale e guarderemo ogni singolo partecipante come un essere umano unico e sapremo apprezzarne le caratteristiche che lo rendono tale, saremo e rimarremo connessi con i/le nostri/e ragazzi/e.</p> <p>“Chiedimi come sono. Chiedimi di cosa ho bisogno. Chiedimi quali sono i miei pensieri e i miei sentimenti. Chiedimi quali sono le mie opinioni, anche se la mia risposta può essere assurda perché voglio distinguermi di fronte ai miei coetanei! Chiedimi di me, in privato – sempre in privato. Chiedimi di insegnarti qualcosa sul mio mondo, sulla mia cultura, sulla musica che amo, sulle mie convinzioni e sulla mia storia. Potrei non dire una parola, e potrebbe volerci l'intero anno scolastico per rispondere alle tue domande, ma io ti ascolto. Sento il tuo interesse e la tua compassionevole preoccupazione per ciò che mi piace, per ciò di cui ho bisogno e per quali progetti vorrei realizzare.” (Citazione di un/a ragazzo/a che parla con un/a educatore/trice).</p>
Credi nei tuoi ragazzi	<p>Concentrati sui loro punti di forza e abilità. Abbraccia tutte le loro identità e le loro opinioni in uno spazio di apprendimento aperto<sup>8</sup> , uguale, non giudicante e inclusivo per qualsiasi identità e genere. Presta attenzione a cosa sta andando bene e per il verso giusto, anche quando c'è qualcosa che non va. Immagina di essere un detective alla ricerca di pezzi momentaneamente sepolti dentro i ragazzi. Per scovarli, puoi anche creare esperienze “a successo garantito” che li aiutino a sentirsi capaci, a fare propri i piccoli successi e affrontare sfide sempre più grandi</p>
Rispetta i tuoi ragazzi	<p>Mostra rispetto agli studenti rivolgendosi a loro nello stesso modo con cui ti aspetti di essere trattato. Mantenendo fede agli accordi, chiedi lo stesso rispetto che sei pronto a dare. Dobbiamo tenere a mente che quando qualcuno sbaglia, mettiamo in discussione il comportamento, non la persona nel suo complesso. Rispetta le opinioni dei/le ragazzi/e.</p>
Contatto visivo	<p>Per quanto possibile, poniti al livello degli occhi dei partecipanti. Se lavori con bambini/e piccoli, siediti sul pavimento per portarti allo stesso livello fisico. C'è un grande valore nel vedere gli occhi del tuo/a educatore/trice: un piccolo gesto che aiuta a spostare la dinamica di insegnamento da verticale a orizzontale.</p> <p><b>**A meno che tu non stia lavorando in culture in cui il contatto visivo non è rispettoso, includi una discussione sull'accettabilità del contatto visivo o di un'altra forma di contatto culturalmente accettata negli accordi.**</b></p>
Inclusione	<p>Guida le attività in modo che tutti siano inclusi e coinvolti e possano correre rischi creativi: per uno stesso gruppo, preparati con un'ampia varietà di abilità e livelli di difficoltà. Sii pronto ad adattarti a ciò che sta accadendo osservando le dinamiche di gruppo e i contributi individuali. Ad esempio, a uno studente esuberante costantemente desideroso di intervenire potrebbe essere assegnato un ruolo speciale su qualche compito, offrendogli un ruolo “di rilievo” per incanalare le proprie energie. Al contrario, ad uno studente chiuso o timido potrebbe essere assegnato un ruolo per condurre compiti di “backstage” e precedere esercizi uno-a-uno per venire incontro alle sue esigenze. Comprendere i tuoi studenti e le loro preferenze ti consente di trovare modi per includerli, valorizzarli e farli crescere. <b>**Prestare attenzione all'inclusione e alle dinamiche di</b></p>

<sup>8</sup> Qui si intende che il genere potrebbe non essere inteso come binario per tutt\* e che tutt\* abbiamo un pregiudizio inconscio di cui potremmo non essere a conoscenza.

N.B: I formatori devono gestire potenziali domande da parte dei partecipanti: Che cos'è il genere non binario? Come gestiamo i pregiudizi inconsci?



	inclusione/esclusione tra i vari gruppi identitari e alle loro prevalenze. Le separazioni e le esclusioni basate sulla cultura o sul costruito sociale possono assumere modi molto sottili di manifestarsi, quindi è fondamentale ascoltare ed essere in sintonia con le dinamiche del gruppo.**
Essere consapevoli delle dinamiche di genere	È essenziale osservare e affrontare le dinamiche di genere all'interno del gruppo. Garantire pari opportunità a tutti di partecipare. Rendi esplicito all'inizio che il genere è inteso come un concetto non binario in cui ogni identità e orientamento sessuale sono inclusi e possono avere una voce. Fai attenzione ai comportamenti che sono sprezzanti di ciò che un singolo partecipante potrebbe provare. <b>Troverete suggerimenti contrassegnati dalla lente blu più specifici sulla prospettiva di genere nell'intero documento e specificamente nella TABELLA: DIFFERENZE DI GENERE, INTERSEZIONALITÀ E RELATIVE QUESTIONI DI IDENTITÀ.</b> 
Modello di comportamento	Sii esempio vivente del comportamento che vorresti dai tuoi partecipanti. Esercitatvi e incarnate gli atteggiamenti e gli accordi con i tuoi colleghi, i membri del tuo team, i visitatori etc.
Osserva e registra	Prendi appunti: tenere traccia dei comportamenti, delle interazioni e dei contributi significativi aiuta a mettere a fuoco i loro progressi e a supportare il loro percorso di crescita e può anche essere utile per ricordare cose che potrebbero aver condiviso.

## D. CONTENUTO

AZIONE	SUGGERIMENTO
Comincia dalle basi	Non assumere che i partecipanti abbiano competenze/conoscenze a prescindere: dalla chiusura della porta dietro di loro, al lavarsi le mani, alle abilità manuali di base. Esplicita, stabilisci e concorda le routine e le necessità per il tuo gruppo.
Introdurre gradualmente il rischio  Riscaldare lentamente il gruppo	Spacchetta il percorso di apprendimento: suddividi l'apprendimento in diverse parti in modo che gli studenti e le studentesse non siano sopraffatti o intimoriti. Inizia sempre con attività che offrono l'opportunità di affrontare un rischio creativo ed emotivo molto basso. Costruisci la tua sequenza di attività aumentando lentamente i livelli di rischio. Se l'energia del gruppo cade, è probabile che tu abbia aumentato il livello di rischio, di attenzione o creatività troppo rapidamente. È importante sequenziare le attività in modo che le persone si sentano a proprio agio iniziando a correre piccoli rischi, abbandonando gradualmente le loro zone di comfort per entrare nella zona di sperimentazione, fino a quando non si sentono a proprio agio nell'assumere rischi più grandi: così avviene l'apprendimento trasformativo.
Concentrarsi sull'intenzione	Tieni a mente la finalità delle tue attività (anche se non la comunichi) e lavora con l'energia del gruppo, regola l'attività in base alle esigenze in base alle intenzioni e alle dinamiche/energia del gruppo. Ad esempio: se vuoi che il gruppo impari i nomi usa giochi che usano molte ripetizioni, pensiero associativo etc.

<p><b>Dare istruzioni brevi, semplici e chiare</b></p>	<p>Fornisci le istruzioni delle attività in modo conciso, semplice e chiaro: se l'attività comprende più fasi, spiegale una per volta, svelando la seconda alla fine della prima, non tutte insieme. Dimostra l'attività e fai esempi ogni volta che è possibile. Prima di dare le istruzioni per un'attività è utile disporre i partecipanti nella posizione che avranno all'inizio dell'attività stessa. È anche fondamentale far sapere solo quanto vuoi che loro sappiano. Ad esempio dire: "costruiremo una barca insieme", crea un senso di curiosità ed eccitazione. Potrai poi dipanare le istruzioni una per una, quando servono.</p>
<p><b>Coinvolgi il corpo, includi il movimento</b></p>	<p>Non sentirti a disagio nell'usare il tuo corpo e nell'incoraggiare il gruppo a fare lo stesso. È un modo molto efficace per nutrire ed elevare l'energia, per sincronizzarci e sentirsi connessi gli uni agli altri. Dà inizio alla sessione con un'attività di ritmo: può essere un ritmo che conosci, un esercizio di riscaldamento, una canzone abbinata a movimenti. È un modo per abbandonare i propri pensieri ed entrare in contatto con il proprio corpo. Cerca di essere sempre consapevole del tuo linguaggio del corpo: usa il tuo corpo per comunicare apertura, entusiasmo, supporto. Una volta che riesci a percepire queste sensazioni, il corpo ti segue. Al contrario il corpo lo rivela e i ragazzi lo percepiscono ti seguirà. Prevedi che i partecipanti si muovano ogni 15-20 minuti: cambia posto, energia, attività, ritmo nei tuoi contenuti.</p>
<p><b>Sfida solo "quanto basta"</b></p>	<p>Segui la crescita e lo sviluppo dei partecipanti e sii un passo avanti senza mai forzare troppo.</p>
<p><b>Essere consapevoli del tempo</b></p>	<p>Rispettare gli orari è essenziale per mantenere l'attenzione dei partecipanti e finalizzare il processo di apprendimento. Trova sempre il modo per progredire al ritmo desiderato e per garantire che i partecipanti si sentano ascoltati. È importante concludere le sessioni entro il tempo indicato, poiché spesso nelle scuole gli studenti sono disponibili per partecipare per un periodo di tempo limitato</p>
<p><b>Avere attività di backup</b></p>	<p>È importante avere sempre attività di backup nel caso in cui si stia esaurendo il tempo e si abbia bisogno di un'attività più breve, o l'energia del gruppo lo richiede.</p>

## E. FACILITAZIONE DI GRUPPO

(Per un'esperienza di apprendimento creativo e potenziante incentrata sui giovani)

AZIONE	SUGGERIMENTO
Pagina bianca	Evitare il più possibile di dare ai partecipanti fogli preparati con immagini o schemi da compilare con i loro pensieri e sentimenti. Se per esempio chiedi loro di creare un cartellino con il loro nome, evita di fornire adesivi di piccoli personaggi o lettere prestampate. La pagina bianca può risultare anche intimidatoria, ma non appena iniziamo anche con uno scarabocchio, la nostra creatività sboccia. Lo abbiamo visto più e più volte e siamo sempre sorpresi dalle straordinarie espressioni artistiche create anche dai più inesperti.
Il potere del ritmo	Giocare con il ritmo ha enormi vantaggi in termini di aumento di energia e sincronizzazione del gruppo. Accompagnare le attività di visualizzazione, di disegno e espressione creativa con la musica (sonoro, senza parole) inoltre, può potenziare il metodo e aiutare la riuscita del viaggio creativo/esperienziale.
Essere consapevoli della comfort-zone	Strutturare le attività in modo che tutti possano assumere un piccolo rischio creativo, sentendosi inclusi e riconosciuti: un esempio potrebbe essere il cerchio della danza. "Non essendo una ballerina e non essendo il ritmo uno dei miei talenti più spiccati sono fin troppo consapevole di ciò che può accadere in un cerchio danzante. I più spigliati saltano al centro e mostrano le loro abilità. E così facendo i più timidi si chiudono e si allontanano fino a quando non sono saldamente piantati contro il muro. Fino a nascondersi sotto il tavolo". Quando si struttura un cerchio danzante cerca di ottenere il pieno coinvolgimento anche dei più timidi. L'importante è dare un esempio di un movimento di danza davvero facile, come muovere la mano su e giù o da un lato all'altro con la musica, in modo che i non-ballerini abbiano un'opzione valida.
Offrire l'opportunità di condurre e sperimentare	Nel corso del percorso, crea opportunità per dare a tutti la possibilità di alzarsi e rischiare. Quando si crea la fiducia nella comunità dei giovani, puoi fare in modo che siano loro a condurre alcune attività secondarie, come warm-up ed energizer, commisurate alla fascia d'età. Puoi anche decidere di ritagliare un po' di tempo in alcune sessioni per far esprimere e esibire gli studenti, come un "microfono aperto" o una sessione di freestyle. Per esempio, ogni volta che facilitiamo attività teatrali, lavoriamo in piccoli gruppi e poi ci fermiamo per dare ad alcuni volontari la possibilità di esibirsi davanti all'intero gruppo. Una sfida in più per coloro che sono pronti e un'occasione di divertimento e di condivisione per tutti.
Creare opportunità per lo scambio costruttivo di feedback	Creare opportunità per uno scambio di feedback costruttivo. Costruire una comunità di apprendimento può essere una grande fonte di supporto, apprendimento e crescita come educatori e facilitatori. Per trarne vantaggio, dare e ricevere feedback è un'abilità molto utile da sviluppare per sfruttare il potenziale che la comunità di apprendimento offre. Nella tua comunità di apprendimento, puoi discutere accordi e linee guida che ti aiuteranno a sentirti più a tuo agio sia nel dare che nel ricevere feedback. Nella nota, puoi trovare alcuni suggerimenti

# SESSIONE 1

## L'ESSENZA DI "ME"

Che cosa mi definisce come essere umano?

Quadro/Domini PRINCIPALI: AUTOCONSAPEVOLEZZA

### Competenze Umane target:

- Auto-consapevolezza
- Espressione di Sé
- Creatività

### Obiettivi:

- Creare un ambiente di apprendimento sicuro e inclusivo
- Potenziare l'autoconsapevolezza
- Iniziare a sviluppare il senso di comunità di apprendimento, di espressione genuina e di scambio fiducioso
- Familiarizzare con gli strumenti utilizzati per le varie attività

### Materiale necessario (da preparare in precedenza):

#### Formatore:

- Slide (online) o lavagna a fogli mobili (in presenza)
- Musica, playlist

#### Partecipanti:

- Colori, fogli di carta

### Flusso della sessione:

**Tempo: 1 ora - 60 min**

#### APERTURA:

RISCALDAMENTO - ROMPIGHIACCIO

5 min


OBIETTIVI  
ACCORDI

10 min

LOG-IN E INTRO

10 min

#### ATTIVITÀ CORE/PRINCIPALE

Ritratto "IO SONO", o attività LENTE GAP 

25 min

TEMPO DI CONDIVISIONE

5 min

LOG-OUT E CHIUSURA

5 min

### Attività

# RISCALDAMENTO - ROMPIGHIACCIO (5 min): Numero e movimento

**Scopo:** rompere il ghiaccio, creare il senso di comunità, utilizzare il corpo, sperimentare il rischio creativo

**Competenze Umane:** espressione di sé, creatività, relazione con gli altri

## **Istruzioni:**

Dite, per esempio : “Invece di partire con un sacco di chiacchiere, inizieremo il nostro percorso insieme facendo un gioco per mettere in moto i nostri corpi e le nostre menti”. Stabilite un movimento del corpo per ogni numero, da 1 a 3. Per esempio: quando direte “UNO”, tutti solleveranno immediatamente le braccia. Al “DUE”, applaudiranno. Al “TRE” faranno una rotazione con il capo. Fate fare un po’ di pratica al gruppo prima di partire. Iniziate dicendo i numeri a caso, prima lentamente e poi più rapidamente. Aggiungete altri due movimenti per i numeri 4 e 5. Se il gruppo è ricettivo, quando qualcuno fa un movimento sbagliato può passare a guidare il gruppo pronunciando i numeri.

## **CONSIGLI per una CONDUZIONE INCLUSIVA e COINVOLGENTE**

- Scegliete un ritmo/canzone/movimento corporeo che vi faccia sentire a vostro agio.
- La presenza corporea e la sicurezza con cui imposterete l’attività giocheranno un ruolo essenziale nel far sì che anche i partecipanti più timidi si sentano coinvolti e si divertano.
- Prima di guidare il riscaldamento, fate un po’ di esercizio in modo da essere pronti.
- Per portare qualcun altro a lasciare la propria zona di comfort per addentrarsi in quella dell’apprendimento e dell’esplorazione, bisogna incarnare tale atteggiamento in prima persona. Pensate a tutte le difficoltà, a quali reazioni si scatenano generalmente in voi durante questo tipo di esercizio. È probabile che succeda anche a molti dei partecipanti.

## **CONSIGLI per una BUONA EFFICACIA dell’attività**

- Il ritmo deve essere abbastanza semplice da poter essere seguito da tutti, tuttavia deve presentare qualche difficoltà, che aggiunga un certo rischio creativo per il gruppo, in modo tale da generare una sensazione di realizzazione, di apprendimento e di divertimento.
- Partite lentamente e ripetete ogni movimento un paio di volte.
- Dite ai partecipanti che, se si perdono, possono sempre tornare a un movimento base (definite quale). Ritmo non significa competizione. L’idea è quella di far muovere i loro corpi insieme, come un’orchestra. Non importa chi suona più forte: ogni suono è importante.
- Se i partecipanti rispondono bene al riscaldamento, provate ad aggiungere qualche movimento in modo da mantenere alta l’energia e aumentare lentamente il rischio creativo.

## **Se online<sup>10</sup>:**

- Chiedete ai partecipanti di spegnere il microfono e di seguire le indicazioni.
- Chiedete ai partecipanti di ascoltare i propri corpi e di rimanere in contatto con gli altri tenendo gli occhi sullo schermo. Fate in modo che immaginino di trovarsi tutti nello stesso spazio.
- Chiedete loro di sentire il ritmo nel proprio corpo e di ascoltarne il suono. Invitateli a tenere d’occhio gli altri partecipanti e a stabilire la relazione attraverso lo schermo.
- Continuate a incoraggiarli, per esempio dicendo “state andando alla grande” e facendoli sentire riconosciuti. Sono tutti riscaldati e in relazione tra loro?

<sup>9</sup> Legenda: (in tutto il documento, il discorso diretto sarà indicato dal segno “ ”).

<sup>10</sup> Tutte le parti relative alla modalità online fanno riferimento all’uso della piattaforma di comunicazione Zoom. Se non utilizzi questo strumento, fai attenzione ad adattare le indicazioni alla piattaforma che utilizzi.

## **OBIETTIVI**

**Scopo:** creare un ambiente educativo sicuro, efficace e inclusivo in cui sperimentare la relazione, la comprensione e la fiducia

**Competenze Umane:** autonomia

### **Istruzioni:**

Dite, per esempio: “Crediamo che, per fare un bel viaggio insieme, sia necessario stabilire la nostra destinazione e la strada che percorreremo per arrivarci”.

**Leggete gli obiettivi della sessione (per cui v. tabella iniziale) sulla lavagna a fogli mobili (in presenza) o sulle slide condivise (online).**

## **ACCORDI (10 min)**

**Scopo:** creare il senso di comunità

**Competenze Umane:** inclusione, rispetto, apprezzamento della diversità

**Istruzioni:** Dite, per esempio: “Per raggiungere i nostri obiettivi, dobbiamo avere una visione comune. Non ci piacciono le regole, però vorremmo che fossimo tutti d'accordo per quanto riguarda il nostro spazio e il tipo di ambiente che intendiamo creare per il tempo che trascorreremo insieme”.

### **1. Siate aperti alla diversità e alle novità**

Nel corso della formazione sarete invitati a concedervi alcuni rischi creativi che potrebbero essere nuovi per voi e sperimentarli potrebbe mettervi a disagio, perché non siete certi del loro risultato o della loro efficacia. Quando avrete questo tipo di pensieri, ricordate che non esiste il giusto o lo sbagliato e che non stiamo cercando la perfezione: stiamo facendo un percorso di apprendimento insieme.

### **2. Incoraggiate voi stessi e gli altri**

Come abbiamo detto prima, cercate di evitare di giudicare voi stessi e gli altri. Giudicarsi spegne istantaneamente la creatività, quindi vi invitiamo a mantenere un atteggiamento aperto. Quando sentite che state intimamente giudicando quello che fate o quello che stanno facendo gli altri, ricordate che non ci sono valutazioni di merito e che siamo qui per scoprire cose nuove

### **3. Ascoltate profondamente e partecipate pienamente**

Il nostro invito è quello di praticare l'ascolto dal cuore, durante questa formazione. Ascoltate gli altri con comprensione e partecipazione. Vi invitiamo anche a partecipare pienamente con il corpo, il cuore e la mente. Più si partecipa, più si impara e ci si diverte.

### **4. Siate disposti a condividere i tuoi pensieri**

Per imparare gli uni dagli altri e arricchire il nostro tempo insieme, vi invitiamo a condividere riflessioni, pensieri e idee.

### **5. Rispettate gli altri e rispettate questo spazio**

Dopo aver presentato questi impegni, che crediamo possano essere validi per qualsiasi comunità, date ai partecipanti l'opportunità di riflettere e condividere opinioni su ciascuno di essi: su come li vedono praticabili e se si adattano al loro gruppo o invece vorrebbero modificare/integrare/aggiungere qualcosa.

### **6. Potreste dire: “Cos'altro ci aiuterà a raggiungere i nostri obiettivi?”**

OPPURE: “Che accordo vorreste aggiungere?” Di cos'altro avete bisogno, come gruppo o come individuo, per sentirvi sicuri di poter esprimere voi stessi e ottenere un buon risultato? I suggerimenti possono anche essere “pratici”, come silenziare i telefoni, spegnere i microfoni quando non stiamo parlando, etc.

## **CONSIGLI per una CONDUZIONE INCLUSIVA e COINVOLGENTE**

- Fate del vostro meglio per incentivare ogni commento o osservazione da parte dei partecipanti
- Dispensate complimenti sinceri e parole di apprezzamento
- Mostrate attenzione verso tutte le domande/osservazioni

## **CONSIGLI per una BUONA EFFICACIA dell'attività**

- Ascoltate pensieri/idee/esempi portati dal gruppo
- Lasciate che i partecipanti suggeriscano altri **accordi/patti** propri, se lo desiderano

### **LOG-IN E INTRODUZIONE (10 min)**

**Scopo:** farsi vedere e ascoltare, conoscersi reciprocamente, creare un senso di comunità

**Competenze Umane:** Relazione con gli altri, comunicazione positiva, espressione di sé

#### **Istruzioni:**

La fase di LOG-IN aiuterà a radicare i partecipanti nel “qui e ora” e permetterà loro di scoprire gli interessi e le competenze comuni, oltre a riconoscere l’unicità di ciascuno

#### **Chiedete ai partecipanti di dire al gruppo:**

- Il proprio nome.
- Da dove vengono (può essere la città o il paese reale, oppure il luogo a cui appartengono la loro anima o il loro cuore).
- Una cosa che si aspettano da questo programma.
- Una cosa che amano fare (mimandola).

GENDER GAP: Tenete presente che alcune ragazze e ragazzi potrebbero sentirsi a disagio nel muovere il proprio corpo. 🔍

### **CONSIGLI per una CONDUZIONE INCLUSIVA e COINVOLGENTE**

- In un programma che prevede più incontri, di norma, i primi incontri servono ai partecipanti per conoscersi e di solito prevedono:
  - di ripetere il proprio nome;
  - una domanda pratica (cioè → qualcosa che desideri fare in questo incontro o oggi OPPURE → una cosa per cui sei grato o grata oggi)
  - una domanda che coinvolga l’immaginazione (cioè se tu fossi un animale, mostraci che animale saresti oggi e come ti muoveresti, OPPURE →. Se il tuo modo di sentirti oggi fosse una pianta, che pianta sarebbe?)
- Cercate di collegare la fase di LOG-IN al tema dei singoli incontri.

### **CONSIGLI per una BUONA EFFICACIA dell’attività**

- Assicuratevi che tutti vengano ascoltati. Se qualcuno arriva dopo che il gruppo ha già iniziato la condivisione, aspettate che il partecipante che sta parlando abbia finito prima di dare il benvenuto al nuovo arrivato, riferite quali sono le domande del LOG-IN e dite che potrà condividere la sua risposta alla fine.
- Ringraziate tutti chiamandoli per nome dopo che hanno condiviso la propria risposta.
- Dite ai partecipanti che ciascuno avrà a disposizione un tempo X.

### **ATTIVITÀ CORE/PRINCIPALE – ritratto “IO SONO” (25 min)**

**Scopo:** rompere il ghiaccio, sperimentare il rischio creativo, creare il senso di comunità

**Competenze Umane:** espressione di sé, auto-consapevolezza, creatività, relazione con gli altri

#### **Istruzioni:**

#### **FASE 1**

Discussione di riscaldamento per l’intero gruppo: Chiedete ai partecipanti: cosa pensiamo che ci definisca in quanto persona/essere umano? Come gruppo, elencate alcuni esempi di espressione/elementi di identità. Esistono elementi universali che definiscono una persona? (Genere? Cultura? Credenze? Altro? Eventuali intersezioni significative?).

Questa può diventare una discussione complessa, e i docenti/gli adulti di riferimento/le figure educative dovrebbero essere pronti a esplorare tutte le possibilità.

Se poteste rappresentare voi stessi in un qualsiasi aspetto o forma, che aspetto o forma sarebbe? Questa cosa può essere sia disegnata che scritta.

VOI potreste dire, per esempio: “Io sono una bambina. Sono italiana. Ho 10 anni. Faccio parte della famiglia X, ecc.”.

## **FASE 2**

Come gruppo, stabilite le quattro grandi categorie più importanti per rappresentare il modo in cui si esprime la nostra identità: dovrebbero essere le stesse per tutti, quindi l'accordo può essere raggiunto per consenso oppure mediante votazione. Contrassegnate le quattro proposte che sono le più significative per ogni partecipante. Chiedete ai partecipanti di incollare le proprie fotografie al centro della griglia grafica. Se non sono disponibili immagini, chiedete ai partecipanti di disegnare la propria rappresentazione. Se sono a disagio nell'utilizzare proprie fotografie, chiedete loro di disegnare le proprie mani, la propria schiena o un'altra parte del corpo e di utilizzare quel disegno per rappresentarli. In seguito i partecipanti illustrano e contrassegnano le sezioni circostanti con esempi del modo in cui esprimono loro stessi. Date ai partecipanti 15-20 minuti per fare il proprio ritratto. Non è necessario che sia perfetto e potrà essere rifinito a casa o più tardi.

## **FASE 3**

Adesso è il momento di celebrare il nostro lavoro. “Diamo un'occhiata a tutti i vostri disegni insieme”. (Online: “Se ve la sentite, mostrate per favore la vostra fotografia alla telecamera”) così possiamo fare una mostra d'arte. Teneteli fermi per qualche secondo, così possiamo vedere tutte le immagini insieme e io posso fare una foto d'insieme da condividere con voi. Cosa notate nelle immagini? Quali schemi individuate? Bene, adesso è il momento di fare un bilancio di quanto abbiamo fatto fino ad ora”). Una volta che avranno finito, invitateli a condividere il proprio lavoro con il gruppo e a rispondere a questa domanda: “PERCHÉ le espressioni che hai disegnato sono importanti e cosa significano nella tua cultura?”

### **ATTIVITÀ LENTE GAP**

**In che punto del flusso della sessione:** ATTIVITÀ CORE/PRINCIPALE

**Durata:** 30 minuti, incluso il tempo di condivisione

Il fiore dell'identità (inglese)

<https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/47262514/Act16.pdf/ced73889-b77a-e5c5-6fa4-1caad8a147d8>

Il mandala dell'identità (inglese)

<https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/mandala-of-identity-and-intersectionality-simple.707/>

L'unicorno e il mondo del genere (inglese)

<https://transstudent.org/gender/>

### **TEMPO DELLA CONDIVISIONE (5 min)**

- Come è stato condividere il tuo ritratto? Facile? Difficile?
- In che modo differenzi valori/pratiche personali e valori/pratiche sociali?
- Quali sono stati i punti in comune tra i vari ritratti?
- Cos'hai imparato su te stesso? E sugli altri?

**NOTA:** conservare i ritratti (in presenza) o salvare uno screenshot (online) in modo da creare una rappresentazione fisica/digitale per i partecipanti.



## **CHIUSURA (5 min) – Fuochi d'artificio**

**Scopo:** coscienza di sé e della collettività quando si lascia l'ambiente sicuro e inclusivo

**Competenze Umane:** espressione di sé, comunicazione

### **Istruzioni:**


Potete dire: “Per chiudere il nostro primo giorno insieme creeremo dei magici fuochi d'artificio!

Al mio 3, insieme, battiamo a terra il piede destro, poi quello sinistro, poi schiocchiamo le dita di entrambe le mani e creiamo un grande cerchio con i nostri schiocchi... 1, 2, 3!” (Come abbiamo visto nel modulo 1, sessione 1 della formazione).

### **NOTA:**

Il **LOG-OUT** è come una breve “espirazione” dopo l'intera sessione ed è un modo creativo per permettere ai partecipanti di salutarsi. Usate un'indicazione semplice e breve per chiedere ai partecipanti di esprimere i propri pensieri o sentimenti, comunicando loro che si avvicina la conclusione. Se nessuno si offre per parlare per primo, iniziate voi. La **CHIUSURA** rappresenta la conclusione ed è un modo creativo per lasciare la sessione. Di solito è tranquilla e meditativa, o può comportare alcuni semplici movimenti corporei, o suoni. Si può scegliere di fare un LOG-OUT o una chiusura, o entrambi, per tutte le conclusioni di sessione, in base al tempo disponibile e all'energia e ai bisogni del gruppo.

## **CONSIGLI per una CONDUZIONE INCLUSIVA e COINVOLGENTE**

- Saper gestire senza disagio un'eventuale situazione di silenzio
- Prestare la massima attenzione ai partecipanti che parlano
- Iniziare portando il proprio esempio, se nessuno vuole parlare per primo. Considerare la possibilità che qualcuno decida di non condividere le proprie riflessioni, soprattutto qualora potessero emergere questioni sensibili relative al genere 

## **CONSIGLI per una BUONA EFFICACIA dell'attività**

- Concedete ai partecipanti un po' di tempo per pensare
- Se opportuno, chiedete al partecipante perché ha scelto quella risposta
- Fate sinceri complimenti a ogni partecipante

## SESSIONE 2

**W LE SIMILITUDINI OLTRE LE DIVERSITÀ**  
Chi sono io nella mia comunità?

**DOMINIO:** AUTOCONSAPEVOLEZZA E AUTOGESTIONE

**COMPETENZE UMANE TARGET:**

- Concezione positiva di sé, espressione di sé, autostima
- Concezione positiva di sé, espressione di sé, autostima

**OBIETTIVI:**

- Rafforzare la percezione di ambiente di apprendimento sicuro e inclusivo
- Affinare la capacità di autocoscienza e la consapevolezza
- Esplorare la diversità al di là degli aspetti come abilità, esperienze, genere
- Scoprire il potere dell'apprezzamento e del rispetto

**MATERIALE NECESSARIO:**

**Formatore:**

- Slide
- Musica, playlist
- Colori, fogli di carta
- Preparare un campione per il "segnalibro delle qualità"
- Impostare delle breakout rooms (online)

**Partecipanti:**

- Colori, fogli di carta

**FLUSSO DELLA SESSIONE:**

**TEMPO: 1 ora - 60 min**

**APERTURA:**

RISCALDAMENTO: PASSA IL SUONO

5 min


LOGIN

10 min

OBIETTIVI

**ATTIVITÀ CORE/PRINCIPALE - IL SEGNALIBRO DELLE QUALITÀ**

30 min

LA BARRIERA (attività lente GAP) 

TEMPO DI CONDIVISIONE

10 min

**CHIUSURA - LO SCUDO**

5 min

**ATTIVITÀ**

## **RISCALDAMENTO (5 min): PASSA IL SUONO**

**Scopo:** rompere il ghiaccio, creare il senso di comunità, utilizzare il corpo, sperimentare il rischio creativo

**Competenze Umane:** espressione di sé, creatività, relazione con gli altri

### **Istruzioni:**

Dite, per esempio: “Come al solito, inizieremo il nostro percorso insieme facendo un gioco per mettere in moto i nostri corpi e le nostre menti”.

Il facilitatore inizia mettendo le mani come se stessero tenendo una palla invisibile. Fa ruotare la palla immaginaria tra le proprie mani come se potesse toccarla e dice il nome della persona a cui sta per “lanciare” la palla invisibile.

La persona che lancia deve emettere un suono specifico con la bocca al momento del lancio (può essere un suono qualsiasi... “uuuuu”, “pum”, “puff”, “bah”, “sciasciascia”, e così via).

La persona che riceve la palla deve fare lo stesso suono fatto dal lanciatore.

Poi il ricevitore nomina una nuova persona a cui lancerà la palla e gliela lancia, emettendo un nuovo suono inventato. Si continua fino a quando tutti hanno ricevuto e lanciato la palla una volta.

**NOTA:** in modalità online, far posizionare le mani davanti alla telecamera alle persone che non hanno ancora ricevuto la palla in modo che, man mano che il gioco continua, i lanciatori sappiano sempre a chi lanciare.

**Una variante di questo gioco consiste nel far cambiare forma, dimensione e caratteristiche alla palla mentre la si passa (PASSA LA PALLA).** Il facilitatore dice ai partecipanti di lanciare la palla immaginaria come se avesse le dimensioni di una pallina da tennis. Dopo che la palla ha fatto un po' di strada nel gruppo, il conduttore indica i suoi cambiamenti dicendo: “La palla sta diventando lentamente più leggera... ora sta diventando... più grande... grande e leggera come un pallone da spiaggia... continuate a farla girare”.

Il conduttore continua a modificare le qualità della palla: “E ora sta lentamente diventando più pesante... più pesante... ancora più pesante... fino a diventare molto pesante. Aiutatevi a vicenda a far girare questa palla pesante come una roccia...”

Adesso è grande come un pallone da calcio. Continuate a passarla in giro... sta diventando appiccicosa. È molto appiccicosa... e PUZZA! Continuate a passarla... Adesso è molto calda... Adesso è una piccola cosa molto preziosa...”

Dopo aver annunciato vari cambiamenti, il conduttore dà ai membri del gruppo il potere di trasformare la propria palla dicendo loro che chiunque può definire una nuova qualità quando riceve la palla. Ricordate di lasciare che la palla giri un po' con la sua nuova caratteristica prima di trasformarla in qualcosa di nuovo.

Infine, il conduttore annuncia la fine del gioco. Un modo divertente per chiudere il gioco è dire: “Ora la palla si è trasformata in un bel pezzo di cioccolato e io me lo mangerò! :-)”.

## **LOG-IN (10 min)**

**Scopo:** farsi vedere e ascoltare, conoscersi reciprocamente, creare un senso di comunità


**Competenze Umane:** Relazione con gli altri, comunicazione positiva, espressione di sé


**Istruzioni:** Chiedete ai partecipanti di dire al gruppo:

- Il proprio nome (online, in classi consolidate non sarà necessario)
- Una cosa che si aspettano per oggi

Es.

- Se fossero un animale, oggi, che animale sarebbero e come si muoverebbero. Se il movimento crea

loro disagio, invitateli a pensare a un'espressione facciale o a un suono per quell'animale.   
Fate mimare il movimento. Il gruppo ripeterà il movimento

**GENDER GAP:** Qui entrano in gioco sia il genere che le (dis)abilità. Tenete presente che alcune ragazze e ragazzi potrebbero sentirsi a disagio nel muovere il proprio corpo. 

**OBIETTIVI:** Leggete gli obiettivi sulla lavagna a fogli mobili (in presenza) o sulle slide condivise (online)

### **ATTIVITÀ CORE/PRINCIPALE (30 min) – IL SEGNALIBRO DELLE QUALITÀ**

**Scopo:** creare il senso di comunità, visione personale e di gruppo

**Competenze Umane:** autostima, auto-consapevolezza, creatività, connessione umana, empatia


#### **Istruzioni:**

- Questo gioco funziona meglio con piccoli gruppi composti da 6-8 persone.
- Fate sedere tutti in cerchio (online: definite i gruppi e impostate la vista su “gallery” di conseguenza, selezionando l’opzione “follow the host view”).
- Chiedete a tutti di procurarsi una penna e un foglio di carta bianco.
- Chiedete a tutti di individuare una qualità positiva o qualcosa che apprezzano di loro stessi.
- Su un lato del foglio, i partecipanti dovranno disegnare un'immagine che rappresenti quella qualità. L'immagine può essere figurativa o astratta.
- È importante che si utilizzino colori vivaci e che il disegno riempi l'intero foglio di carta.
- Al termine, fate piegare e capovolgere il foglio come mostrato nel video del link (<https://www.youtube.com/watch?v=EUKY-RVDS1c>).
- Ripetete il passaggio fino a quando il foglio è stato interamente piegato (al massimo 8 piegature).
- A questo punto ogni giocatore passa il proprio segnalibro alla persona accanto a lui e ha un paio di minuti per scrivere qualcosa di positivo sul proprietario del segnalibro. Può essere qualcosa di semplice come un complimento sul suo abbigliamento o (preferibilmente) una condivisione su qualcosa che si apprezza della sua personalità. Una volta che il segnalibro è tornato al suo proprietario originale, lasciate a tutti qualche minuto per leggere le proprie qualità o i complimenti!

**NOTA:** nella modalità online, ogni partecipante può fare una foto al proprio disegno e metterla al centro di un mural/jamboard (<https://app.mural.co> or <https://jamboard.google.com>), dove gli altri membri del gruppo possono aggiungere i loro pensieri su note adesive poste intorno al disegno originale.

#### **TEMPO DI CONDIVISIONE (10 min)**

- COSA? Che cosa è successo (in cosa consisteva l'attività)?
- COME? Come ti sei sentito o sentita (all'inizio, alla fine...)? È stato difficile? Facile? Perché?
- E DOPO? Come pensi che si possa applicare alla tua vita quotidiana? Cosa dice di te? E degli altri? Quali valori riflette?

**LENTE DIGITAL:** usando lo stesso modello di domande guida, potreste affrontare/collegare specificamente la riflessione sul digitale. Iniziate a sondare che cosa rappresenta un complimento, cosa li incoraggia a complimentarsi con qualcuno (o a non farlo) e come questo cambia (o non cambia) nella comunicazione online, attraverso i social o le piattaforme online. 

## ATTIVITÀ LENTE GAP

**In che punto del flusso della sessione:** ATTIVITÀ CORE/PRINCIPALE

**Durata:** 45 minuti, incluso il tempo di condivisione

**LA BARRIERA** (Per bambini e bambine separatamente) da: “*Choices: Empowering boys and girls to change gender norms: A curriculum for 10 to 14 year olds in Nigeria. Save the Children International 2019*”

### Obiettivi:

- ▶ I bambini e le bambine identificheranno alcune delle “barriere” che impediscono loro di compiere certe azioni, come aiutare le loro sorelle o fratelli
- ▶ I bambini e le bambine comprenderanno che occorrono pazienza e coraggio per abbattere le barriere
- ▶ I bambini e le bambine identificheranno le azioni chiave di cui hanno bisogno per abbattere le barriere

**Materiale necessario:** Stampare tutti i racconti di questo esercizio prima di iniziare le attività

### Discussione di apertura:

Chiedete ai partecipanti di confrontarsi sulla seguente domanda:

- ▶ Pensate che ci siano delle barriere?

### Nota per i facilitatori:

Lo scopo di queste domande è quello di coinvolgere i partecipanti e catturare la loro attenzione, non di ottenere delle risposte logiche. Va bene che i partecipanti rispondano “no” alle ultime due domande. Non aspettatevi una discussione approfondita su queste domande. Le risposte diventeranno più chiare man mano che l'attività procede.

Lasciate dai 3 ai 5 minuti per la discussione.

### Attività:

Anche se non possiamo vederle, le barriere esistono e possono essere percepite. Può essere che abbiate già sperimentato una “barriera”. Eccovi alcuni esempi di “barriere”. (Leggere la seguente storia ai partecipanti)

*Ahmed sta giocando a calcio con i suoi amici. Il ragazzo e i suoi amici si stanno divertendo molto, ma si fermano per riposare. Durante questa pausa, vede la sua vicina di casa che, con altre ragazze della comunità, sta andando a prendere dell'acqua. Nota che un altro gruppo di ragazzi prende in giro le ragazze, dicendo: “Yan Mata, come sei bella”. Ahmed è amareggiato da ciò che sente, perché vorrebbe che la sua vicina fosse rispettata come si rispetta la propria sorella. Resta poi colpito quando vede uno dei ragazzi far cadere a terra il suo secchio d'acqua. Ahmed è tentato di smettere di giocare e di dire qualcosa a quei ragazzi, ma sente la “barriera” tra ciò che ritiene giusto e ciò che gli altri potrebbero pensare di lui per il fatto di aver difeso la propria vicina, così continua a giocare mentre quei ragazzi mancano di rispetto alla sua vicina e alle altre ragazze.*

- ▶ Qualcuno si è mai sentito così?
- ▶ Che cosa ci fa sentire così?
- ▶ Cosa possiamo fare per cambiare questi sentimenti?

*Fatima ha dei sogni e nutre delle speranze per la sua vita. Speranze e sogni semplici, come essere felice,*

*potersi sentire amata, poter ridere e scherzare con suo fratello. La mette a disagio il fatto che suo fratello la vede sempre prendere ordini e a volte essere picchiata dai suoi genitori. Vorrebbe che suo fratello le chiedesse se sta bene quando piange dopo averle prese. È tentata di parlare con suo fratello e di dirgli quanto significherebbe per lei se lui l'ascoltasse quando è triste. Ma sente la "barriera" che le impedisce di dire qualcosa a suo fratello perché non sa quale sarebbe la sua reazione. La picchierebbe, la prenderebbe in giro o la aiuterebbe? Così non gli dice mai quanto sarebbe speciale se lui la ascoltasse e le chiedesse se va tutto bene quando piange.*

- ▶ Qualcuno si è mai sentito così?
- ▶ Che cosa ci fa sentire così?
- ▶ Cosa possiamo fare per cambiare questi sentimenti?

*Abdul Latif, un ragazzo, sente i suoi genitori parlare di sua sorella. I genitori pensano che sua sorella non dovrebbe continuare la scuola, ma dovrebbe concentrarsi sulle faccende domestiche e prepararsi per il matrimonio. Abdul Latif si sente triste perché sa che la vita di sua sorella sarebbe più felice se potesse continuare a frequentare la scuola e che sarebbe una moglie migliore se fosse istruita e in grado di leggere ai suoi futuri figli. Vuole parlare rispettosamente con i suoi genitori in merito a sua sorella, dire loro quanto sia importante per lei essere istruita e quanto sia importante che il suo futuro marito non la picchi. Ma sente una "barriera". Si chiede cosa diranno i suoi genitori se affronterà con loro questo argomento. La "barriera" gli impedisce di prendere le parti di sua sorella.*

- ▶ Qualcuno si è mai sentito così?
- ▶ Che cosa ci fa sentire così?
- ▶ Cosa possiamo fare per cambiare questi sentimenti?

### **Discussione di apertura:**

Chiedete ai partecipanti di condividere le loro storie di "barriere" e in che modo possono superare tali barriere.

### **Fare delle scelte:**

Chiedete a tutti i partecipanti: Supponete di fare una scelta. Che scelta fareste voi?

- ▶ Scegliereste di abbattere le "barriere" che esistono tra ragazzi e ragazze, in modo che sia gli uni che le altre possano vivere una vita piena, uguale e felice?
- ▶ Scegliereste di ignorare o promuovere le "barriere" che impediscono alle ragazze e ai ragazzi di essere trattati in modo rispettoso e paritario?

### **Riflessione:**

- ▶ Le "barriere" vengono rimosse nello stesso modo in cui si abbattono i muri e le recinzioni visibili: Una pietra o un palo alla volta.
- ▶ I partecipanti possono, pazientemente, rimuovere le "barriere" facendo delle piccole azioni.
- ▶ Le azioni possono essere piccole, come chiedere alla propria sorella come si sente o confidare al proprio fratello di avere delle speranze e dei sogni, ma, quando le "barriere" vengono superate e demolite, l'impatto sugli altri è enorme.
- ▶ La paura di ciò che gli altri potrebbero dire impedisce ad alcune persone di rimuovere le "barriere".
- ▶ Rimuovere le barriere richiede forza e determinazione.

Le barriere possono essere abbattute parlando e praticando azioni rispettose nel corso del tempo, ma ci vuole coraggio. Queste attività servono a fornirvi gli strumenti per abbattere le barriere.

- I partecipanti possono scegliere. Possono scegliere di rimuovere le “barriere” un’azione alla volta, oppure di nascondersi spaventati dietro le “barriere”.

### **CHIUSURA (5 min) – LO SCUDO**

**Scopo:** coscienza di sé e consapevolezza sociale nel momento in cui si lascia l’ambiente sicuro e inclusivo

**Competenze Umane:** espressione di sé e consapevolezza sociale

**Istruzioni:** Si può dire, per esempio:

1. Per iniziare, mettiti comodo/a e chiudi gli occhi. Fai qualche respiro profondo e lento e rilassati. Nei prossimi minuti io parlerò e tutto quello che tu devi fare è ascoltare e immaginare.
2. Immagina una luce che scende dall’alto. Può essere di qualsiasi forma e colore tu voglia. Questa luce ti avvolge e ti porta in un luogo in cui ti senti al sicuro/a, protetto/a e forte.
3. Ora, focalizza ciò di cui avresti bisogno in questo momento (può essere energia, pace, calma, concentrazione...). Visualizza te stesso/a mentre agisci precisamente nel modo in cui vorresti, sentendoti sicuro/a e amato/a.
4. Ora, rimanendo connessi a questo luogo e a questa sensazione, fai un respiro profondo, di’ ad alta voce ciò di cui hai bisogno ed espira. Mentre espiri, immagina che il tuo respiro ti avvolga come uno scudo per difendere il tuo posto e porre fine alla sensazione che hai appena provato. Nessuna energia negativa o elemento esterno può più influenzarti. Quando sei pronto/a, apri lentamente gli occhi, pronto/a ad affrontare con la tua migliore energia il resto della giornata.

## SESSIONE 3

### DESTINAZIONE “ABBRACCIO”

Come sviluppare compassione/empatia verso noi stessi e verso gli altri

Domini PRINCIPALI: AUTOGESTIONE, CONSAPEVOLEZZA

### Competenze Umane affrontate:

- Creatività e Spirito di iniziativa
- Empatia
- Motivazione
- Apprezzamento delle diversità e inclusione
- Comunicazione positiva ed efficace

### Obiettivi:

- Continuare a esplorare e comprendere la diversità
- Iniziare l'empatia e apprezzare l'esistenza di diverse prospettive
- Imparare a comunicare in modo positivo ed efficace

### Materiale necessario

#### Formatore:

- Slide
- Musica, playlist
- Colori, fogli di carta
- Breakout rooms
- Immagini/parole ritagliate da riviste

#### Partecipanti:

- Colori, fogli di carta
- Riviste

### Flusso della sessione:

**Tempo: 1 ora - 60 min**

#### APERTURA:

RISCALDAMENTO - DISCO DETECTIVE

15min

LOG-IN

OBIETTIVI

10 min

ATTIVITÀ CORE/PRINCIPALE -ALTO O BASSO?

30 min

TEMPO DI CONDIVISIONE

CHIUSURA

5 min

### Attività



## **RISCALDAMENTO (15 min): DISCO DETECTIVE**

**Scopo:** prestare attenzione ai dettagli, improvvisazione, utilizzare il corpo

**Competenze Umane:** espressione di sé, fiducia in se stessi, relazione con gli altri, empatia

### **Istruzioni:**

Un partecipante deve guidare il resto del gruppo in una danza, cambiando i movimenti in modo tale da non rendere evidente che lo sta facendo. Un altro partecipante sarà il detective e dovrà indovinare chi sta guidando la danza. Il detective dispone di tre tentativi, quindi si unisce al gruppo.

Il leader della danza esce dal gruppo e diventa il nuovo detective.

**FASE 1:** fate alzare in piedi il gruppo e chiedete a qualcuno di svolgere il ruolo di detective.

**FASE 2:** fate uscire il detective. [Waiting Room online]

**FASE 3:** quando il detective è uscito dalla stanza, scegliete tra i giocatori chi sarà il “ballerino segreto”, il quale stabilirà un movimento di danza che tutti dovranno imitare.

**FASE 4:** quando tutti stanno danzando, il detective torna nella stanza e dispone di tre tentativi per indovinare chi è il “ballerino segreto”.

## **LOG-IN (10 min)**

**Scopo:** farsi vedere e ascoltare, conoscersi reciprocamente, creare un senso di comunità

**Competenze Umane:** relazione con gli altri, comunicazione positiva, espressione di sé

### **Istruzioni:**

Chiedete ai partecipanti di dire al gruppo:

→ C'è qualcosa in cui vi siete imbattuti recentemente che vi ha dato speranza o ispirazione?

→ Se aveste un telecomando con un solo pulsante in grado di controllare un aspetto della vostra vita, quale sarebbe questo aspetto?

**OBIETTIVI:** Leggete gli obiettivi sulla lavagna a fogli mobili (in presenza) o sulle slide condivise (online).

## **ATTIVITÀ SCINTILLA (30 min): ALTO o BASSO?**

**Scopo:** sviluppare l'empatia verso noi stessi, essere in grado di riconoscere i momenti di negatività e di trasformarli.

**Competenze Umane:** auto-consapevolezza, autocoscienza positiva, motivazione

### **Istruzioni:**

Questa attività richiede una BREVE introduzione. “Sapete che i suoni hanno frequenze diverse?”

Ogni suono possiede, in natura, una frequenza tipica: possiamo avere frequenze BASSE e frequenze ALTE. Queste corrispondono a onde diverse e a suoni diversi, e in genere non vanno d'accordo.

Allo stesso modo, nella nostra testa ci sono pensieri BASSI e ALTI: quelli BASSI sono i pensieri e le convinzioni che ci impediscono di fare ed essere il nostro meglio, sono pensieri che non sono utili e ci bloccano. Vengono da qualche posto, da qualche persona o da un qualche momento del passato, non sono di adesso.

Ogni singola persona ha pensieri BASSI”. Come facilitatore, condividete un momento attraverso il quale siete passati e il tipo di messaggio che avete fronteggiato. Condividete fino a dove ritenete, ma fate un esempio tratto dalla vostra vita. Nel vostro esempio evidenziate che, anche se in voi esiste quel pensiero, non significa che quel pensiero definisca chi siete, sebbene sia in grado di bloccarvi per un certo tempo. Il segreto sta nel capovolgere il messaggio: da BASSO a ALTO. I pensieri ALTI sono quelli che ti avvolgono in un abbraccio, sono la reazione ai pensieri BASSI. I messaggi ALTI sono quelli in cui credi e che rappresentano delle risposte dirette; quindi, se tu pensi “sono brutto”, pensare “sono bello” potrebbe non funzionare, perché potresti non crederci. Provate magari a scrivere: “Io possiedo una bellezza unica, sono una persona unica e speciale”.

Fate partecipare il gruppo al ragionamento su BASSO e ALTO:

Quali sono i messaggi che senti? Puoi fare qualche esempio?

CHE EMOZIONE PROVI QUANDO PENSI AD UN MESSAGGIO BASSO?

E QUANDO RIESCI A TROVARNE UNO ALTO?

**FASE 1:** su un foglio di carta scrivete quali sono i pensieri BASSI che avete quando vi trovate di fronte a qualcosa che generalmente vi blocca.

**FASE 2:** sul retro o su una colonna separata scrivete i pensieri ALTI che riuscite a creare in reazione a quelli BASSI.

**FASE 3:** su un nuovo pezzo di carta disegnate uno o più pensieri ALTI (almeno quello che più vi sta a cuore). Cercate di riempire il foglio, usando colori e forme: riempite l'intera pagina.

**FASE 4:** chiedete a ogni partecipante di condividere un PENSIERO ALTO con il gruppo; il gruppo lo ripeterà alla persona.

### TEMPO DI CONDIVISIONE

- COSA? Che cosa è successo (in cosa consisteva l'attività)?
- COME? Come ti sei sentito o sentita quando sei riuscito a passare da pensieri bassi ad alti? È stato difficile? Facile? Perché? (collegare alla motivazione personale)
- E DOPO? Come pensi di poter applicare tutto questo alla vita di tutti i giorni? Perché?

### LOG-OUT (5 min) – IL SUONO DELL'AMORE

**Scopo:** coscienza di sé e della collettività quando si lascia l'ambiente sicuro e inclusivo

**Competenze Umane:** espressione di sé

**Istruzioni:** Il facilitatore mima un semplice movimento che rappresenta un cuore e simboleggia un'energia d'amore e lo lancia verso le persone del gruppo, emettendo un forte suono tipo "whoosh" mentre lo lancia.

Tutti i partecipanti ripetono insieme il gesto e il suono nello stesso momento.

### ATTIVITÀ LENTE GAP

**In che punto del flusso della sessione:** ATTIVITÀ CORE/PRINCIPALE

**Durata:** 30 minuti, incluso il tempo di condivisione

**Le porte dei nostri sogni** (Per ragazzi e ragazze insieme) da *"Choices: Empowering boys and girls to change gender norms: A curriculum for 10 to 14 year olds in Nigeria. Save the Children International 2019"*.

**Obiettivi:**

- ▶ I ragazzi e le ragazze pensano a come sarà il loro futuro e ipotizzano i propri sogni e le proprie speranze
- ▶ I ragazzi e le ragazze comprendono che sia i ragazzi che le ragazze hanno dei sogni
- ▶ I ragazzi e le ragazze capiscono di avere speranze e sogni diversi
- ▶ I ragazzi e le ragazze capiscono che, a causa della società in cui viviamo, realizzare il proprio sogno può risultare più difficile per le ragazze e più semplice per i ragazzi.

**NOTA:** se si sceglie questa ATTIVITÀ CORE/PRINCIPALE con l'obiettivo della lente GAP, sarà necessario accorciare le fasi di log-in e di riscaldamento fino a un massimo di 15 min in totale. Si raccomanda di far scuotere il proprio corpo ai partecipanti, in modo da cambiare l'energia prima di continuare con l'attività seguente.

**Materiali/Preparazione:** Fogli A4, pennarelli, matite, temperini e gomme.

### **Discussione di apertura:**

Stiamo per acquisire la fiducia necessaria per esprimere i nostri sentimenti con i nostri fratelli e amici e per imparare ad ascoltare i loro sentimenti, le loro speranze e i loro sogni rispetto alla propria vita. Oggi inizieremo pensando alle nostre speranze e ai nostri sogni speciali per la vita e condividendoli tra di noi.

### **Ponete agli studenti le seguenti domande:**

- ▶ Quali sono alcuni esempi di speranze e sogni che possiamo toccare e vedere?
- ▶ Quali sono alcuni esempi di speranze e sogni che non possono essere visti?

### **Nota per i facilitatori:**

Lo scopo di queste domande è quello di aiutare gli adolescenti molto giovani a imparare a esprimere le aspirazioni e i sogni che non possono essere toccati o acquistati con il denaro, come la felicità, il rispetto, l'amore e l'istruzione. I bambini fanno più fatica a identificare questi sogni e queste speranze rispetto a quelli che si possono toccare o comprare, come una casa, una macchina e altri oggetti materiali. Potrebbero aver bisogno di essere guidati a capire che tutti noi possediamo speranze e sogni basati sulle emozioni che speriamo di ottenere nel corso della vita.

### **Attività:**

Fornite ai partecipanti un foglio A4 e pennarelli o matite. Poi chiedete a tutti di chiudere gli occhi. Invitate i partecipanti a immaginare di essere in procinto di fare un viaggio nel futuro. Invitateli a immaginare una porta in lontananza, dietro la quale ci sono tutte le loro speranze e i loro sogni per il futuro. Mentre camminano verso la porta possono già iniziare a immaginare tutte le loro speranze e sogni che si trovano al di là: quelli che si possono toccare e vedere, ma anche tutti quei sentimenti e desideri che non possono essere visti.

Quando raggiungono la porta e la aprono, dite loro di aprire gli occhi e di disegnare, sul lato sinistro del foglio, un'immagine che li rappresenta nel futuro con tutte le speranze e i sogni avverati. Fate in modo che includano oggetti che usano spesso (ad esempio, se frequentano una fattoria possono disegnare zappe e falci, oppure penne e pennarelli, oppure scope, ecc.) e che disegnino sullo sfondo delle immagini di come passano il loro tempo e di come è la vita per loro.

Lasciate 15-20 minuti per completare il disegno. Poi chiedete a tutti di disegnare, sul lato destro del foglio, un'immagine di ciò che pensano siano le speranze e i sogni dei loro fratelli di sesso opposto. Fate includere gli oggetti che utilizzano spesso e disegnare sullo sfondo il modo in cui trascorrono il tempo. Lasciate altri 10 minuti per completare questo disegno.

### **Discussione:**

Chiedete ai partecipanti di condividere i loro disegni, ma senza forzare quelli che non sono disposti a farlo. Se i partecipanti sono a disagio nel condividere i propri disegni, si può chiedere a tutti di posarli sul tavolo o sui tappetini. Come gruppo possono confrontare le immagini e notare le differenze che individuano tra le speranze e i sogni dei ragazzi e delle ragazze. Usate le seguenti domande per aiutare nella discussione:

- ▶ Puoi parlarmi delle speranze e dei sogni che non si possono toccare?
- ▶ Pensi che il tuo sogno si avvererà o non si avvererà per te? Cosa te lo fa pensare?
- ▶ Chi potrebbe aiutarti a realizzare i tuoi sogni e le tue speranze?
- ▶ Pensi che i tuoi fratelli di sesso diverso abbiano le stesse speranze e gli stessi sogni? Perché? O perché no?
- ▶ Per chi è più facile realizzare i propri sogni e speranze, per i ragazzi o per le ragazze?
- ▶ Come ti fa sentire questo?

## SESSIONE 4

### RELAZIONANDO

Come vediamo gli altri e come comunichiamo con loro?

**DOMINI PRINCIPALI:** AUTO-CONSAPEVOLEZZA PERSONALE E SOCIALE,  
COMPETENZE RELAZIONALI

### COMPETENZE UMANE AFFRONTATE:

- Connessione umana, Empatia
- Apprezzamento della diversità e inclusione
- Comunicazione positiva ed efficace
- Espressione di sé

### OBIETTIVI:

- Approfondire la compassione e l'empatia
- Praticare una comunicazione efficace e positiva e inclusiva

### MATERIALE NECESSARIO:

#### Formatore:

- Slide
- Musica, playlist
- Colori, fogli di carta
- Due mele e un coltello
- Breakout rooms (online)

#### Partecipanti:

- Colori, fogli di carta
- Due mele e un coltello con la punta arrotondata

### FLUSSO DELLA SESSIONE:

**TEMPO: 1 ora - 60 min**

#### APERTURA:

RISCALDAMENTO - IL CERCHIO DANZANTE

5min

LOG-IN

OBIETTIVI

10 min

ATTIVITA' SCINTILLA – LA GALLERIA DELLE EMOZIONI

15 min

ATTIVITÀ CORE/PRINCIPALE – LE PAROLE POTENTI

25 min

TEMPO DI CONDIVISIONE

LOG-OUT

5 min

### ATTIVITÀ

## **RISCALDAMENTO (5 min): IL CERCHIO DELLA DANZA**

**Scopo:** rompere il ghiaccio, creare il senso di comunità, utilizzare il corpo, sperimentare il rischio creativo

**Competenze Umane:** espressione di sé, creatività, connessione umana

### **Istruzioni:**

Si può dire, per esempio: “Questa volta per scaldarci vi chiedo di creare insieme un cerchio della danza. Ora metteremo un po’ di musica e ciascuno avrà la possibilità di eseguire un movimento di danza. Un movimento di danza può essere qualsiasi cosa vogliate: potete dimenarvi, oppure fare qualcosa di molto semplice o di più fantasioso”. Date una dimostrazione di semplici possibilità di movimento, dalle più limitate alle più ampie.

“Ricorda: se l’idea di condurre una danza ti rende nervoso/a, puoi fare qualcosa di molto semplice (come muovere la mano avanti e indietro) ma ti prego di farlo come se fosse l’idea migliore al mondo.

Adesso, io farò il mio movimento e tutto il gruppo lo copierà.

Dopo qualche secondo che avrò finito, un’altra persona avrà l’illuminazione e prenderà il mio posto con il suo movimento e via di seguito fino a quando tutti avranno avuto la possibilità di condurre la danza”.

(online: mettere un brano musicale e inquadrare singolarmente il partecipante che sta per iniziare a ballare).

## **LOG-IN (10 min)**

**Scopo:** farsi vedere e ascoltare, conoscersi reciprocamente, creare un senso di comunità

**Competenze Umane:** relazione con gli altri, comunicazione positiva, espressione di sé

### **Istruzioni:**

Chiedete ai partecipanti di dire al gruppo, dimostrando per primi:

→ Il proprio nome (online non sarà necessario).

→ Se avessi un superpotere, quale sarebbe? Mimalo.

**OBIETTIVI (5 min): Leggete gli obiettivi sulla lavagna a fogli mobili (in presenza) o sulle slide condivise (online).**

## **ATTIVITA’ SCINTILLA (15 min): LA GALLERIA DELLE EMOZIONI**

**Scopo:** rompere il ghiaccio, coesione con il gruppo, utilizzare il corpo, sperimentare il rischio creativo

**Competenze Umane:** fiducia in se stessi, espressione di sé, connessione umana, inclusività

### **Istruzioni:**

Dividete il gruppo in coppie e chiedete ai partner di scegliere se essere A o B.

Online, potete dire: “Formerete delle coppie in base al numero che troverete accanto al vostro nome. Il numero 1A sarà in coppia con il numero 1B e così via”. (Create le coppie in anticipo, utilizzando la funzione Rinomina). Continuate dicendo “Adesso, per favore, verificate di poter vedere chiaramente il vostro compagno sullo schermo. Per questo gioco è consigliabile utilizzare la modalità *Pin*, per fissare l’immagine del proprio compagno sullo schermo. Vi mostrerò come funziona condividendo il mio schermo. Supponiamo che il mio compagno di squadra sia: xxx, selezionando la modalità *Pin* potrete fissare l’immagine di xxx.

Ora, per ogni squadra, una persona sarà l’artista e l’altra sarà l’argilla. Io vi suggerirò un’emozione e sarà compito dell’artista modellare l’argilla in modo che la rappresenti.

Gli artisti possono lavorare con l’argilla modellando ciò a cui desiderano che assomigli. Quindi: l’artista assume una posa e la ‘creta’ copia quella posa, l’artista mostra sul proprio viso l’espressione che desidera scolpire sul viso della scultura. È anche possibile muovere il corpo del partner tirando una corda immaginaria che guida le sue mani, i suoi piedi, etc.”

<sup>11</sup>Trovate un esempio di realizzazione di questa attività all’interno del Modulo 1, Sessione1 della formazione online per docenti Improved.

Fate una prima dimostrazione.

“Adesso inviterò i primi artisti a scolpire nella loro argilla la seguente emozione: “\*\*\*\*\*”.

Una volta che tutti hanno completato le proprie sculture, LE SCULTURE DOVREBBERO rimanere immobili nelle loro pose, di modo che gli artisti possano muoversi e vederle tutte, come in una galleria d'arte. Dedicate un momento all'osservazione di tutte le sculture, poi invitate le sculture a lasciare la loro posa e a scuotere i propri corpi per lasciare scorrere via la sensazione prima di passare al prossimo passaggio/emozione.

“Ora scambiatevi i ruoli: la nuova emozione da rappresentare è: “\*\*\*\*\*”.

Se avete del tempo a disposizione, è bene fare due turni in cui ogni artista deve scolpire due emozioni; in questo caso iniziate con emozioni negative o più intense e concludete SEMPRE con emozioni più positive. Se non avete tempo, lavorate solo con emozioni positive (un solo turno).

Emozioni che si possono proporre: paura, rabbia, odio, disprezzo, vergogna, sorpresa, rifiuto, compassione, gioia, accettazione, pace, stupore. Possono essere utilizzate anche altre emozioni.

### **ATTIVITÀ CORE/PRINCIPALE (25 min) – PAROLE POTENTI**

**Scopo:** accrescere lo sviluppo delle abilità sociali e imparare che le parole possono influenzare le persone.

**Competenze Umane:** apprezzamento della diversità e inclusione, empatia, comunicazione positiva ed efficace


**Istruzioni:** In presenza: create gruppi composti da sei a otto partecipanti, online: assegnate un numero ai partecipanti. Prendete una mela, ditele qualcosa di cattivo (per esempio: “sei orribile”, “non voglio stare con te”) e lasciatela cadere a terra. La persona seguente prende la mela, la maltratta e la lascia cadere (online tutti possono avere una propria mela e fare la stessa cosa).


Questo si può fare per un paio di giri intorno al cerchio/schermo: ciascuno tratta male la mela e la fa cadere. Ora tagliate la mela in due e mettetela al centro del tavolo, in modo che si ossidi.

Prendete l'altra mela e, mentre i partecipanti tengono la mela a turno, chiedete a tutti gli altri membri del gruppo di supportare o complimentarsi con la persona che tiene la mela. Continuate fino a quando tutti i membri del gruppo si sono complimentati con tutti gli altri.

### **TEMPO DI CONDIVISIONE**

Guidate i partecipanti in una breve discussione su come ci si sente quando si riceve un complimento. È stato semplice ricevere i complimenti? È stato facile farli? Perché? Ora domandate se qualcuno vuole la mela annerita e ammaccata che è sul tavolo. Probabilmente nessuno la vorrà. Potete parlare di come molte persone si sentano come quella mela, tutte ammaccate e malconce, perché nella loro vita si sono sentite dire delle cose brutte,

**LENTE DIGITAL:** la discussione può essere allargata all'identità digitale e al modo in cui affrontare i commenti aggressivi e deleteri nelle nostre esperienze online. La comunicazione tossico/nociva può essere particolarmente offensiva online, dove rimane più mascherata, o dove l'empatia è più difficile. Potreste chiedere se i partecipanti hanno esperienze di commenti negativi online e se hanno delle riflessioni in merito. 

**LENTE GAP:** questa discussione può aiutare i partecipanti a riflettere sul fenomeno del lookismo e a riconoscere il modo in cui l'apparenza influenza i pregiudizi e come, per esempio, il pregiudizio e i giudizi distorti si basano soprattutto sulle caratteristiche fisiche delle persone. 

### **LOG-OUT E CHIUSURA (5 min)**

**Scopo:** coscienza di sé e della collettività quando si lascia l'ambiente sicuro e inclusivo

**Competenze Umane:** espressione di sé, creatività

**Istruzioni:**

“In una parola e con un suono, descrivete come vi state sentendo in questo momento” (online nella chat).

## SESSIONE 5

**ALLA RICERCA DI UNA RELAZIONE TAGLIATA SU MISURA**  
Come costruire una relazione che mi faccia bene?

**Domini PRINCIPALI:** COMPETENZE RELAZIONALI, AUTOGESTIONE  
MENTALITA' ORIENTATA ALLA SOLUZIONE E ALLA CRESCITA

**Competenze Umane target:**

- Connessione umana
- Comunicazione positiva ed efficace
- Apprezzamento della diversità e inclusione
- Lavoro di squadra, collaborazione

**Obiettivi:**

- Praticare una comunicazione efficace e positiva
- Migliorare la comunicazione al di là delle differenze, degli stereotipi, dei pregiudizi
- Mentalità orientata alla crescita attraverso l'analisi causa-effetto

**Materiale necessario**

**Formatore:**

- Slide
- Musica, playlist
- Colori, fogli di carta
- Cartoncino A3 Rosso e Verde
- Breakout rooms (online)

**Partecipanti:**

- Colori, fogli di carta

**Flusso della sessione:**

**Tempo: 1 ora - 60 min**

**APERTURA:**

RISCALDAMENTO e LOG-IN - LA MACCHINA UMANA  
OBIETTIVI

15 min

ATTIVITA' CORE/PRINCIPALE - RUGHE E BELLEZZA  
O FARE UN PASSO AVANTI (attività LENTE GAP)  
TEMPO DI CONDIVISIONE

35 min

LOG-OUT

10 min

**Attività**

## **RISCALDAMENTO E LOG-IN (15 min): LA MACCHINA UMANA (online e in presenza)**

**Scopo:** concentrazione, utilizzare il corpo, creare legami, esprimersi e farsi conoscere

**Competenze Umane:** espressione di sé, creatività, connessione umana, collaborazione

**Istruzioni:** In questa attività di gruppo che funziona da warm-up e log-in insieme, i partecipanti si muovono e lavorano insieme portando un contributo individuale unico e collaborando insieme per creare energia. In piedi e in cerchio, uno alla volta i membri del gruppo diventano parte di una “macchina immaginaria”, portando ciascuno un movimento fisico e un suono finché l’intero gruppo non lavora in modo coordinato, come una macchina umana. Potete svolgere l’attività con l’intero gruppo o con gruppi ridotti, in base al numero totale di partecipanti e al formato del programma (online o in presenza). Spiegate al gruppo che il compito consiste nel creare una macchina umana, di cui ogni persona diverrà una parte in movimento. Una persona entra nel cerchio e inizia a fare un suono e un movimento fisico ripetitivo (ad esempio, dicendo “hop hop hop” mentre fa ruotare un braccio) che rappresenta l’energia che sentono in quella giornata (senza spiegarla). Dopo 5 secondi un’altra persona entra nel cerchio e si unisce alla prima, facendo un altro suono e movimento. Continuare finché tutti non saranno parte di un’unica “macchina” che rappresenterà a questo punto l’energia del gruppo. Se il gruppo ha meno di 20 partecipanti è possibile smantellare la macchina, una persona alla volta.

## **ATTIVITÀ CORE/PRINCIPALE (35 min) – RUGHE E BELLEZZA**

**Scopo:** visualizzare il potere delle parole offensive, del bullismo verbale, sperimentare il potere che tutti noi abbiamo di ferire o sostenere, rendersi conto anche dei diversi impatti delle proprie parole.

**Competenze Umane:** valorizzazione della diversità e inclusione, empatia, comunicazione positiva ed efficace

**Istruzioni:**

1) Su due fogli di carta di colore diverso (ROSSO e VERDE, per esempio) chiedere ai partecipanti di tracciare la sagoma di una persona (se il gruppo è numeroso, create gruppi da 4-5 partecipanti ciascuno). Una volta tracciata la sagoma su entrambi i fogli, i partecipanti scriveranno frasi scortesie e poco rispettose sulla sagoma del foglio ROSSO. Devono essere frasi rivolte a un’altra persona, come: “sei un/una perdente, non piaci a nessuno, non capisci niente”. Fate loro identificare il disegno attribuendogli il nome di una persona inventata, xxx. Dopo che xxx è stato totalmente riempito con una varietà di commenti negativi, chiedete ai partecipanti di **accartocciare il loro disegno SENZA STRAPPARLO e poi di riaprirlo.**

2) Sulla sagoma tracciata sul foglio VERDE i partecipanti ripetono il procedimento. Questa volta, scriveranno solo commenti positivi. Frasi come: “BRAVO, hai fatto un ottimo lavoro, ci tengo alla tua amicizia, etc.”.

**Variante:** per approfondire, se l’ambiente protetto lo consente, chiedete di scrivere sulla sagoma ROSSA almeno un commento negativo che hanno ricevuto nella loro vita. Sul foglio VERDE possono poi scrivere un complimento che hanno ricevuto o che VOGLIONO RICEVERE (mi fido di te, tu vali, etc.) Se volete andare più in profondità potete portare un esempio personale per la sagoma verde e per quella rossa. Adesso potete chiedere a un partecipante del gruppo di sorreggere i disegni mentre domandate quali sono le differenze tra i due disegni.

**Il tempo di condivisione costituisce un’importante parte dell’esercizio stesso (almeno 15 min).**

Durante il momento di riflessione, aiuta i partecipanti a scoprire che questi disegni sono esempi di ciò che i commenti negativi possono fare a una persona.

→ Come è stato? Quanto potere hanno le tue parole? Potresti fare degli esempi presi dalla tua esperienza?

→ **Puoi far tornare liscia la carta stropicciata? No, allo stesso modo non si può far tornare totalmente come prima una persona che è stata offesa o ferita.**



**Adesso aiutateli a trovare il significato della metafora “stropicciato=bullizzato”, chiedendo:**

→ Come definiresti una persona che riceve tutti questi commenti negativi in una volta sola, o tutti i giorni per molto tempo? (leggere i commenti) bullizzata. Il bullismo può distruggere l'immagine di sé che una persona ha e spesso compromette anche il linguaggio del corpo di quella persona e il modo in cui agisce ed è. Sono persone ferite e stropicciate. LE RUGHE SULLA CARTA RAPPRESENTANO LE CICATRICI SU UNA PERSONA. SI PUÒ GUARIRE DALLE FERITE, MA IL RICORDO RIMANE.

→ Cosa puoi/vuoi fare diversamente, sulla base di questa attività e di questa riflessione? (...essere più consapevole quando uso le parole, ricordare che possono avere un impatto doloroso, in particolare nei confronti delle persone sulle quali esercito una certa influenza come i miei amici, la mia famiglia, i più giovani, ecc.)

### **LOG OUT (10 min)**

**Scopo:** coscienza di sé e della collettività quando si lascia l'ambiente sicuro e inclusivo

**Competenze Umane:** espressione di sé

**Istruzioni:** Insegnate al gruppo una canzone facile, possibilmente con due (o più) parti, in modo tale che possa essere eseguita a due voci o in gruppo. → People walk in the power:

<https://www.youtube.com/watch?v=xOw2zvD8zu8> [Fonte: PYE]

### **ATTIVITÀ LENTE GAP**

**In che punto del flusso della sessione:** Attività principale

**Durata:** 45 minuti, incluso il tempo di condivisione

**NOTA:** si raccomanda di far scuotere il proprio corpo ai partecipanti, in modo da cambiare l'energia prima di continuare con l'attività seguente.

### **UN PASSO AVANTI**

**Obiettivi:**

L'intento di UN PASSO AVANTI è quello di imparare a riconoscere come il potere e il privilegio possono influenzare le nostre vite anche quando non ne siamo consapevoli. La maggior parte delle persone svantaggiate sa già di esserlo, anche se intuitivamente, pertanto questa attività serve a far capire ai privilegiati che lo sono. Questa attività può essere uno strumento potente per evidenziare il privilegio strutturale e far riflettere i partecipanti sui propri privilegi rispetto a quelli degli altri, ma potrebbe anche comportare un rischio intrinseco di perpetuare involontariamente il privilegio, per questo motivo abbiamo ridotto al minimo le affermazioni più a rischio. Abbiamo anche aggiunto alcune domande che evidenziano i punti di forza dei gruppi meno privilegiati (come conoscere più lingue o avere stretti legami familiari estesi), in modo da minimizzare la sensazione di emarginazione.

Lo scopo è quello di indagare lo status sociale e i ruoli e privilegi ad esso associati, non per incolpare qualcuno per il fatto di avere più privilegi o di ricevere più aiuto nel raggiungimento dei propri obiettivi, ma per avere l'opportunità di riconoscere sia gli ostacoli che il potere/le opportunità di crescita che sperimentiamo nella nostra vita.

**Attività:**

Fate disporre i partecipanti su una linea retta, lasciando dello spazio per muoversi in avanti e

indietro. Fateli muovere in avanti e indietro, come indicato di seguito, fino alla fine dell'esercizio. Alla fine, dovrebbero trovarsi in posizioni diverse tra loro, con i più privilegiati davanti.

Istruzioni per i partecipanti: Fate un passo avanti o indietro per ogni affermazione. Se siete in dubbio, restate fermi.

Ecco le affermazioni:

Fai un passo avanti se sei un ragazzo

Fai un passo avanti se la tua prima lingua è l'italiano

Fai un passo avanti se parli due o più lingue, o il dialetto della tua famiglia

Fai un passo avanti se uno dei tuoi genitori è laureato

Fai un passo avanti se uno dei tuoi genitori ha un lavoro

Fai un passo avanti se sei già andato a vedere un film

Fai un passo avanti se hai già visto il mare

Fai un passo avanti se hai già visto il deserto

Fai un passo avanti se ha una camera tua

Fai un passo avanti se la tua famiglia è europea

Fai un passo avanti se vivi con entrambi i genitori

Fai un passo avanti se in casa hai una TV

Fai un passo avanti se a casa hai una connessione a Internet

Fai un passo avanti se puoi giocare ogni giorno con i giochi portatili

Fai un passo avanti se hai avuto un telefono cellulare prima dei dodici anni

Fai un passo avanti se consumi un pasto con la tua famiglia ogni giorno

Fai un passo avanti se puoi tornare a casa da scuola da solo

Fai un passo avanti se la tua famiglia si assicura che tu abbia fatto i compiti e studiato

Fai un passo avanti se la tua famiglia si complimenta con te quando prendi un bel voto

Fai un passo avanti se la tua famiglia ti aiuta a fare i compiti quando ne hai bisogno

Fai un passo avanti se la tua famiglia ti lascia scegliere come vestirti

Fai un passo avanti se la tua famiglia ti lascia scegliere quale scuola frequentare

Fai un passo avanti se la tua famiglia ti lascia scegliere come e cosa fare da grande

Fai un passo avanti se ti è capitato di insegnare qualcosa a qualcuno della tua famiglia

Fai un passo avanti se aiuti i tuoi compagni quando sono in difficoltà

Fai un passo avanti se sai esprimere i tuoi sentimenti

Fai un passo avanti se sai cosa farai da grande

Fai un passo avanti se sai cosa farai domani

Fai un passo avanti se credi di possedere capacità creative

Fai un passo avanti se credi di possedere capacità interpersonali e ti piace fare amicizia

Fai un passo avanti se credi di capire gli altri

Fai un passo avanti se non sei MAI stato discriminato per il tuo aspetto fisico

Fai un passo avanti se non sei MAI stato discriminato per le tue origini

Fai un passo avanti se non sei MAI stato discriminato per il tuo sesso

Fai un passo avanti se non hai MAI assistito a una brutta discussione (famiglia, amici, estranei)

Fai un passo avanti se non hai MAI visto cose che NON VOLEVI vedere

Fai un passo avanti se sai che è possibile studiare grazie alle borse di studio

Alla fine dell'attività, rimanete nelle posizioni finali, non muovetevi subito.

Tempo di condivisione: 20 min

- Cosa vedi nella sala? Sei sorpreso del punto in cui ti trovi? Come ci si sente a essere davanti? Al centro? Dietro?
- In che modo le persone vicine a te riflettono o non riflettono la tua comunità?
- Come ti senti rispetto al posto che occupi nella sala rispetto agli altri? Come ti senti rispetto al posto che occupano gli altri nella sala rispetto a te?
- Cosa pensi significhino i passi avanti e i passi indietro? (in che modo si collegano ai privilegi? E perché?)
- Cosa ti è passato per la testa mentre andavi avanti e indietro?
- Quale delle affermazioni hai trovato più significativa o ti ha aperto gli occhi? Perché?
- Quale delle affermazioni ti ha ferito, se ce n'è stata una? Perché?
- Cosa dice la tua posizione nella sala in merito ai messaggi della società sul tuo valore e sul valore delle persone con livelli di privilegi simili?
- In che modo i privilegi hanno influenzato te, la tua famiglia e la tua comunità, in termini di opportunità e accesso?
- Hai raggiunto qualche nuova conclusione? Se sì, quale di esse ha avuto il maggiore impatto?
- Cosa puoi fare nella tua vita quotidiana nei casi in cui disponi di potere/privilegi? Come, ad esempio, nella prima attività: cosa stavi facendo con il tuo partner?

## SESSIONE 6

### TEMPO DI SOGNARE

Come **CREARE** una visione comune per la nostra comunità... e **PERSEGUIRLA!**

**DOMINI PRINCIPALI:** COMPETENZE RELAZIONALI, AUTOGESTIONE  
MENTALITA' ORIENTATA ALLA SOLUZIONE E ALLA CRESCITA

### COMPETENZE UMANE TARGET:

- Gratitude
- Apprezzamento della diversità e inclusione
- Lavoro di squadra, collaborazione
- Pensiero creativo
- Perseveranza

### OBIETTIVI:

- Esplorare e condividere le nostre prospettive individuali sul mondo e la comunità di appartenenza
- Costruire una visione esente da stereotipi e collaborativa sulla comunità ideale
- Lavoro di gruppo e collaborazione
- Celebrare il nostro percorso di crescita e apprendimento insieme con la doccia della gratitudine

### MATERIALE NECESSARIO:

#### Formatore:

- Slide
- Musica, playlist
- Colori, fogli di carta
- Pennarelli di dimensioni medie, uno per partecipante
- Fogli di carta/cartoline vuote

#### Partecipanti:

- Colori, fogli di carta
- Pennarelli di dimensioni medie, uno per partecipante
- Fogli di carta/cartoline vuote

### FLUSSO DELLA SESSIONE:

**TEMPO: 1 ora - 60 min**

#### APERTURA:

RISCALDAMENTO e LOG-IN  
OBIETTIVI

15 min

ATTIVITA' CORE/PRINCIPALE - RUGHE E BELLEZZA  
VISUALIZZAZIONE E VISIONE DI COMUNITÀ

35 min

LOG-OUT

10 min

### ATTIVITÀ

## **RISCALDAMENTO e LOG-IN (15 min): SENTIRE LA PIOGGIA**

**Scopo:** concentrazione, utilizzare il corpo, creare legami, esprimersi e farsi conoscere

**Competenze Umane:** espressione di sé, creatività, connessione umana, collaborazione

### **Istruzioni:**

**Questa attività di gruppo che funziona da warm-up e log-in insieme serve per creare energia positiva all'inizio di una sessione, esprimendo se stessi ma concentrandosi su un obiettivo comune.**

1. L'obiettivo consiste nel creare il suono di una tempesta usando solo il nostro corpo. Per questa attività è necessario restare in silenzio.
2. Voi inizierete un'azione: si unirà la persona alla vostra destra (in modalità online è possibile definire l'ordine dei partecipanti utilizzando la funzione Rinomina), quindi il partecipante alla sua destra e così via, fino a creare un'onda in tutto il cerchio. Quando sarà nuovamente il vostro turno, darete inizio a un'azione diversa, creando così una seconda onda.
3. Dite ai partecipanti che devono imitare attentamente i movimenti della persona che si trova alla loro sinistra e di non cambiare le movenze finché quest'ultima non lo farà. Cercate di incoraggiarli a non concentrarsi sul "leader" ma sul compagno a sinistra.
4. Azione I: strofinare le mani l'una contro l'altra (il vento).
5. Azione II: colpire con un dito il palmo della mano (le prime gocce di pioggia).
6. Azione III: usare 4 dita (le gocce di pioggia aumentano).
7. Azione IV: battere le mani con forza (la tempesta diventa più intensa).
8. Azione V: battere sul pavimento o sulle cosce (suoni di tuono!).
9. Quindi fermarsi, in perfetto silenzio.
10. Dopo aver simulato questa prima TEMPESTA DI PIOGGIA, ripetete l'esercizio ma QUESTA VOLTA date il via facendo un rumore che RAPPRESENTA UN'EMOZIONE CHE PROVATE OGGI (esempio mi batto sul petto). Il gruppo questa volta NON ripete ma il compagno a destra AGGIUNGERA' IL SUO SUONO (che rappresenta l'emozione che prova oggi) mentre voi continuate a fare il vostro suono fino alla fine. Quindi ad ogni partecipante si aggiunge un suono "personalizzato" e gli altri tengono il proprio suono.
11. Quindi fermarsi, in perfetto silenzio.

## **ATTIVITÀ CORE/PRINCIPALE (35 min) – VISUALIZZAZIONE E VISIONE DI COMUNITÀ**

**Scopo:** visualizzare ed esplorare una riflessione priva di inibizioni sulla propria comunità ideale

**Competenze Umane:** auto-consapevolezza ed espressione di sé, connessione nella diversità, collaborazione, pensiero creativo

### **Istruzioni:**

#### **FASE 1 (10 min): Rilassamento e visualizzazione della comunità ideale**

Iniziate facendo brainstorming sul significato di comunità, ossia il gruppo di persone a cui si sente di appartenere, prima di comunicare ai partecipanti che stanno per intraprendere un viaggio interiore verso un luogo in cui tutti i sogni sono possibili e verso una perfetta comunità inclusiva.

Presentare quindi i fondamenti della visualizzazione: è come sognare da svegli.

In questo caso la visualizzazione è guidata in quanto, lungo il percorso, chiederete alle persone di immaginare determinate cose.

Indicate loro che si tratta di un'esperienza personale e che, qualsiasi cosa venga loro in mente, andrà bene: ognuno ha infatti un'esperienza diversa con la visualizzazione. Ad alcuni la visualizzazione ricorda un film realistico, mentre altre persone non vedono nulla, anche se potrebbe provare emozioni o evocare alcune idee. Dite loro che non ha importanza la forma che assume l'esperienza, in quanto l'idea consiste esclusivamente nel seguire il filo conduttore e vedere cosa succede.

Ora potete aggiungere: “Sono la vostra immaginazione e la vostra esperienza, per cui è importante seguire qualsiasi cosa che vi venga in mente. Non c’è un modo sbagliato di svolgere questa attività, anche se vi addormentate. È preferibile restare svegli, ma se vi addormentate non preoccupatevi”.

### **Accompagnate il processo con della musica di meditazione.**

(ad es. link: [Musica da meditazione Visualizzazione](#))

Continuate con un tono calmo, rilassato, avvolgente: “Ora iniziate mettendovi in una posizione comoda, potete stare seduti sulla sedia o sul pavimento. Stendete le braccia e le gambe, perché così potrete essere più aperti al vostro io interno. Chiudete gli occhi. Se non vi fa piacere avere gli occhi completamente chiusi, potete socchiuderli e abbassare lo sguardo... Iniziate a sentire come il respiro entra ed esce dal corpo... Portate la vostra attenzione sull’aria che passa attraverso il naso o le labbra. Non fate nulla di speciale, basta “osservare” il respiro che entra ed esce... [Ripetere lentamente alcune volte]

“Ora prestate attenzione al contatto tra il corpo e la sedia o il pavimento.

Notate come, con la successiva espirazione, il contatto tra il corpo e la sedia o il pavimento diventa più forte.

È come se steste sprofondando nella sedia o nel pavimento. Inspirare... Espirate...”

[Ripetere lentamente alcune volte]

### **“Bene, ora stiamo per intraprendere un viaggio verso il luogo in cui si trova la comunità ideale”.**

“Iniziamo immaginando che siate in piedi, con una porta di fronte a voi. Fermatevi un momento ad osservare che aspetto ha questa porta. È grande o piccola, stretta o larga? Ha un colore? C’è scritto qualcosa? Ora immaginate di allungare la mano e passarla sulla porta. Quando siete pronti, apritela e passate dall’altra parte”.

### **“ORA SIETE NEL LUOGO DELLA COMUNITÀ IDEALE, DOVE OGNI COSA PER VOI IMPORTANTE HA LUOGO E HA IL PROPRIO SPAZIO”.**

NOTA: ADATTANDO IL RESTO DELLA VISSUALIZZAZIONE A PARTIRE DA QUESTA FRASE (IN ROSSO), È POSSIBILE AFFRONTARE QUALSIASI ARGOMENTO (ES. DIVERSITÀ, GENERE, IDENTITÀ DIGITALE O QUALSIASI ALTRO ARGOMENTO SPECIFICO).

“Guardatevi attorno. È un luogo grande o piccolo? È luminoso o scuro? Siete all’esterno? O all’interno? Fermatevi un momento per apprezzare il luogo in cui vi trovate. Che sensazioni ha l’essere nel luogo ideale per voi? Ora invitate a entrare altri membri della comunità. Guardate cosa succede. Chi è presente? Ci sono i vostri familiari? Amici? Insegnanti? Ci sono tante persone? Sono uomini? Donne? Che aspetto hanno? Parlano tutti la stessa lingua? Ci sono esseri umani, animali o elementi della natura come dune, deserti o alberi? Qualcos’altro? Che aspetto hanno le cose che si trovano intorno?”.

### **“Qui tutti sono felici, soddisfatti, al sicuro. Cosa stanno facendo? Come parlano tra sé? Ora dedicate un momento ad osservare e a parlare con le persone che vi stanno intorno. Cosa le rende felici?**

Cosa vi rende felici in questo luogo? Dedicate un momento ad osservare la vostra COMUNITÀ IDEALE e a godervi qualsiasi altro pensiero che vi venga in mente. Infine RINGRAZIATE QUESTO LUOGO E LA VOSTRA COMUNITA’ per il tempo trascorso con voi e salutatela, sapendo che in qualsiasi momento potete tornare qui. Ora attraversate nuovamente la porta, chiudetela e lentamente sentite che tornate nella stanza. Sgranchitevi le mani e i piedi, stendete le braccia e le gambe e, quando sarete pronti, aprite gli occhi”.

### **FASE 2 (20 min): – Visione di comunità: “Esplorare caratteristiche e valori della comunità ideale”**

**“Adesso costruiremo un QUADRO DEI SOGNI e DELLE IDEE che ci servirà a descrivere la comunità ideale che tenga conto dei sogni e delle idee di ognuno di noi.”**

**1. “Su un foglio bianco, fate una lista di tutto ciò che vi viene in mente che può descrivere la vostra comunità ideale per come l’avete vista durante la visualizzazione”**

Per esempio, può essere una comunità in cui non ci si insulta, non esiste la violenza, oppure tutti vestono allo stesso modo oppure non ci sono gli odori sgradevoli insomma dalle cose più serie e profonde a quelle più divertenti. Vale tutto”.

**2. “Fate un cerchio intorno ai valori che per voi sono più importanti”. Sceglietene al massimo 5.**

Mentre i partecipanti stanno riflettendo, potete anche leggere una lista di suggerimenti/domande per innescare immagini mentali e collegarle allo scopo. Il gruppo può annotare le proprie risposte a tutte o ad alcune delle domande.

**3. “Trovate o disegnatte o ritagliate immagini che rappresentino i VOSTRI valori”. I partecipanti possono disegnare o utilizzare immagini/parole ritagliate da riviste e/o immagini ricavate da Internet che siano di ispirazione e rappresentino i valori più importanti della loro comunità ideale. Accompagnate il processo con riflessioni che li aiutino a mettere a fuoco le idee, i desideri, i valori.**

**4. Create il COLLAGE COLLETTIVO che racchiude tutti i vostri SOGNI/IDEE !**

Chiedete ai partecipanti di disegnare/incollare le immagini, i disegni o le parole che hanno trovato (max 5 per persona su un cartellone grande (utilizzate la musica per accompagnare questa fase di lavoro).

Online potete utilizzare strumenti gratuiti come Jamboard (<https://jamboard.google.com>) o Hoylu (<https://www.hoylu.com/>) per creare il vostro cartellone virtuale.

**5. PRENDETEVI UN MOMENTO per ammirare e celebrare il vostro lavoro ed il percorso che vi ha condotti fino a qui.**

**LOG-OUT E CHIUSURA (10 min)**

**Scopo:** allenarsi a perseverare nell’esprimere gratitudine

**Competenze Umane:** connessione umana, perseveranza, gratitudine

**Istruzioni:** “Lo Scrigno della Gratitudine continua”

SCRIVETE un ALTRO post-it cartaceo o virtuale con almeno UNA cosa PER LA QUALE siete grati o che APPREZZATE di un’altra persona all’interno del gruppo.

RICORDATE ai ragazzi e alle ragazze di non scrivere il proprio nome sul post-it, solo quello della persona per la quale sono grati (se pertinente). Al termine avranno uno SCRIGNO pieno di motivi per cui essere grati della loro vita e del tempo che abbiamo trascorso insieme.

Mentre a turno inserite il vostro foglietto nello scrigno (magari posto al centro del cerchio) DITE UNA PAROLA ad alta voce che RAPPRESENTA quello che avete scritto SENZA dichiarare la persona a cui è rivolto.

L’aggiunta dei foglietti è un allenamento concreto di PERSEVERANZA E GRATITUDINE che può essere reiterato e portato avanti con la frequenza e la durata desiderata dal docente (almeno altre 3-4 volte, ad esempio all’entrata in classe, o durante le interrogazioni etc.).

**Al termine del processo, quando sarà venuto il momento di aprire lo SCRIGNO**, i foglietti potranno essere letti pubblicamente in una vera e propria doccia celebrativa del potere della GRATITUDINE e APPREZZAMENTO RECIPROCO.

<sup>12</sup> Un collage dei sogni e delle idee è uno strumento di visualizzazione e di riflessione profonda ma è allo stesso tempo un modo divertente per visualizzare e registrare sogni e obiettivi futuri. Può essere usato per creare una panoramica di quello che si desidera con riferimento ad un determinato scopo (qui la comunità ideale).

**Noi di Save the Children vogliamo che ogni bambino abbia un futuro.**

**Lavoriamo ogni giorno con passione, determinazione e professionalità in Italia e nel resto del mondo per dare ai bambini l'opportunità di nascere e crescere sani, ricevere un'educazione ed essere protetti.**

**Quando scoppia un'emergenza, siamo tra i primi ad arrivare e fra gli ultimi ad andare via.**

**Collaboriamo con realtà territoriali e partner per creare una rete che ci aiuti a soddisfare i bisogni dei minori, garantire i loro diritti e ascoltare la loro voce.**

**Miglioriamo concretamente la vita di milioni di bambini, compresi quelli più difficili da raggiungere.**

**Save the Children, da oltre 100 anni, lotta per salvare i bambini a rischio e garantire loro un futuro.**



Save the Children Italia Onlus  
Piazza di San Francesco di Paola, 9  
00184 Roma  
Tel: (+39) 06.480.700.1  
Fax: (+39) 06.480.700.39  
info.italia@savethechildren.org  
[savethechildren.it](http://savethechildren.it)