

Metodologia per gli operatori



CHALLENGED

Erasmus+ Youth Project

**Gestione delle sfide
dal problema alla sfida!**

ERASMUS +

CHALLENGED!

Progetto nr.2020-3-LT02-KA205-007230



**Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union**

Questo progetto (2020-3-LT02-KA205-007230) è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette solo le opinioni dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Questa metodologia è stata sviluppata con lo sforzo congiunto di tutti e sei i partner del progetto ed è stato pubblicato in versione elettronica in settembre 2022.

CONTENUTO

Capitolo	Pag.
introduzione	1
1. Affrontare le sfide attraverso la psicologia	9
2. Affrontare le sfide attraverso le attività all'aperto	34
3. Affrontare le sfide attraverso la filosofia	63
4. Affrontare le sfide attraverso lo sport	97
5. Affrontare le sfide attraverso l'arte	128
6. Affrontare le sfide attraverso lo sviluppo personale	158
CONCLUSIONI	188

INTRODUZIONE

Il Progetto Erasmus+ “Challenged!” mira a migliorare le competenze degli operatori giovanili e dei giovani, e di sensibilizzare nel campo dell'educazione emotiva e dell'empowerment personale, per stimolare e valorizzare i giovani con cui lavoriamo, in particolare quelli che vivono nelle zone rurali, e coloro che svolgono il loro lavoro in regioni in cui incontrano sfide economiche, sociali e culturali.

Formare i giovani nelle aree rurali significa essenzialmente aiutarli a trasformarsi in persone più sicure e produttive, capaci di applicare soluzioni realistiche per superare le proprie sfide e capaci di farsi carico del proprio futuro.

Per questo utilizzeremo tecniche di equilibrio personale, stimolazione emotiva, sviluppo creativo, valorizzazione dei talenti ed educazione ai valori delle culture tradizionali e crescita personale, in particolare quelle legate alla campagna e alla natura, per una riflessione profonda sulla propria vita, sui metodi creativi e partecipativi non formali.

Gli obiettivi principali sono:

- Creare una guida di lavoro che includa strumenti, esercizi e attività volte a lavorare sull'educazione emotiva e sull'empowerment dei giovani nelle aree rurali e con difficoltà sociali, culturali ed economiche.
- Migliorare la qualità del lavoro dei facilitatori aumentando le loro competenze (conoscenze, abilità, valori, comportamenti) per soddisfare i bisogni delle persone svantaggiate in termini di sensibilità, empatia e comprensione.
- Promuovere lo sviluppo dei giovani nelle zone rurali e nelle regioni dove le difficoltà economiche, sociali e culturali sono più pronunciate per soddisfare i bisogni dei giovani emarginati, fornendo loro strumenti per la loro inclusione e sviluppo personale.

	1	
--	---	--

- Promuovere l'inclusione, l'equità e l'autostima dei giovani delle zone rurali, facilitando la loro partecipazione attiva nella società, la loro formazione personale e migliorando le loro capacità professionali e il loro spirito di iniziativa.
- Promuovere l'educazione emotiva e l'empowerment giovanile, promuovere la diversità e trasmettere i valori fondamentali comuni della nostra società.

Preliminarmente va rilevato che ogni approccio formativo deve tenere conto delle peculiarità del territorio e delle dinamiche economiche, sociali e culturali che operano nelle comunità. Vanno inoltre individuate le vocazioni e le potenzialità di sviluppo del territorio interessato, evidenziandone non solo i punti di forza ma anche le carenze/opportunità per indirizzare al meglio gli interventi formativi.

Lo sviluppo di competenze e capacità deve riferirsi ad una realtà economica, sociale e territoriale concreta e presente in cui è prevedibile il loro utilizzo proficuo.

I processi di sviluppo sostenibile delle comunità rurali sono processi complessi in cui molteplici fattori biologici, sociali, culturali ed economici intervengono e si influenzano a vicenda. Questi fattori sono interdipendenti, quindi accompagnare i suddetti processi richiede una strategia globale che combini visioni, discipline e linee tematiche diverse.

Solo a partire da questi presupposti imprescindibili sarà possibile costruire percorsi che tengano conto delle reali esigenze dei soggetti, delle loro carenze, dei loro svantaggi, non solo economici e organizzativi, ma anche sociali e psicologici.

L'aumento delle sfide da affrontare non è, infatti, legato esclusivamente al sostegno economico e alle opportunità formative, ma anche ad aspetti psicologici, come lo sviluppo dell'autostima, l'acquisizione di attitudini proattive, e il miglioramento delle capacità comunicative e relazionali. Il successo dei giovani nelle zone rurali dipende da tutti questi aspetti, che vengono svolti in modo fluido e reciprocamente solidale.

Questa metodologia è una guida per facilitatori interessati a lavorare sul tema delle competenze umane e progetti di vita, sia nelle istituzioni educative pubbliche che private,

	2	
--	---	--

proponendo materiale didattico che promuova il riconoscimento delle capacità umane dei giovani come motore del loro sviluppo umano e sociale, orientandoli verso i loro obiettivi.

Questa metodologia è pensata per te, come persona che si occupa di educazione dei giovani, per avere informazioni concettuali sul ruolo che dovresti svolgere, sfidare teorie e metodologie di gestione per promuovere questo sviluppo.

Crediamo che questa metodologia andrà a beneficio non solo degli educatori rurali, ma anche di altre organizzazioni di sviluppo, che desiderano accompagnare i giovani lungo l'entusiasmante percorso della gestione delle sfide.

Lo scopo del facilitatore è quello di utilizzare una delle 6 aree che applicano il processo in 9 fasi su un piccolo gruppo di giovani:

- aumentare l'autostima dei giovani
- aumentare la motivazione personale per apportare cambiamenti positivi nella loro vita
- costruire più fiducia in se stessi per fissare e raggiungere obiettivi
- accrescere il senso di appartenenza al gruppo e alla sua piccola comunità
- costruire più fiducia tra i giovani e il facilitatore
- fornire un ambiente per il social networking
- acquisire nuove competenze trasversali (conoscenze, abilità, attitudini, comportamenti) utilizzando metodi di educazione non formale

Questa metodologia ti permetterà di chiarire le differenze tra i ruoli di Facilitatore, Consulente o Coach, ti aiuterà a supportare i giovani nelle aree rurali ad affrontare le sfide attraverso attività pratiche, in 6 diverse aree di interesse, come Psicologia, Attività all'aperto, Filosofia, Sport, Arti, e Crescita personale e suggerirà come promuovere la cooperazione con gli psicologi.

IL RUOLO DEL FACILITATORE

	3	
--	---	--

Sebbene ciò non avvenga nella totalità della realtà rurale, il ruolo del facilitatore non è facile quando si deve operare in questo tipo di contesto: bisogna aiutare il giovane ad affrontare paradigmi e resistenze sia proprie che del contesto sociale per avanzare e raggiungere il successo nelle proprie idee e nello sviluppo personale.

Potresti trovare le seguenti sfide:

- bassa autostima
- atteggiamenti dipendenti da opinioni o decisioni di poche persone con regole sociali, religiose, economiche o politiche locali
- speranza che qualcuno da fuori venga a risolvere i loro problemi
- pregiudizi
- rassegnazione, fatalismo e pessimismo
- mancanza di volontà di impegnarsi a cercare di risolvere i problemi
- mancanza iniziative volte a migliorare le condizioni attuali
- limitazioni ad esprimersi
- conflitti frequenti spesso caratterizzati da forte aggressività
- inibizione da parte del contesto familiare
- limitazioni culturali per ampliare le reti di contatto

In questa metodologia, cercheremo di presentare alcune chiavi che possono aiutarti ad affrontare queste situazioni in modo più efficace.

Il ruolo del facilitatore è molto vicino a quello del coach, anche se può assumere alcuni aspetti degli altri modelli di accompagnamento. Il compito di accompagnare il facilitatore prevede una serie di azioni concrete che, in termini generali, si possono riassumere in:

- Porre domande ai giovani studenti per cercare di sapere quali sono i loro sentimenti riguardo alla formazione, la loro evoluzione nel processo di apprendimento, le

	4	
--	---	--

possibilità che possono trovare per realizzare il loro progetto e altri aspetti del loro sviluppo. Nel contesto della facilitazione, più importante è sapere se un concetto è stato compreso, è importante sapere come si sente il partecipante riguardo all'applicazione pratica dei concetti nelle sue sfide. Sono preferibili domande più aperte, come ad esempio:

1. *In che modo pensi che un tale concetto - o un simile esercizio - possa servirti per il tuo futuro?*
2. *Qual è la tua posizione su questo problema?*
3. *Come ti senti ad applicare questa conoscenza?*
4. *Cosa pensi possa aiutarti a essere più sicuro?*

L'idea è che il giovane possa rispondere esprimendo il più possibile i propri sentimenti. Se non possono rispondere immediatamente o sono confusi su come applicare quanto appreso, le domande del facilitatore saranno quindi volte a trovare le cause di quella confusione, per arrivare, se possibile, a porre le domande che servono a riflettere su possibili soluzioni. Ascolta ciò che i giovani hanno da dire sui loro bisogni, su ciò che li preoccupa, ma anche su ciò che sperano e su ciò che pensano debbano fare. Con l'aiuto delle domande e attraverso la fiducia instaurata con il giovane, dovete essere in grado di sostenerlo, di individuare quali sono i suoi bisogni e capacità, i suoi punti di forza e di debolezza, le sue speranze e le sue paure. È molto importante prestare particolare attenzione al linguaggio utilizzato dal giovane, al modo in cui racconta un evento, a come lo costruisce. È particolarmente importante identificare le cause a cui attribuiscono i loro problemi, ad esempio, se li attribuiscono a cause interne o esterne. Con tutto questo, il facilitatore deve essere in grado di fare in modo che il giovane sappia pensare alla propria situazione, di osservarsi nel processo di crescita delle proprie competenze.

Sulla base di questo quadro, il facilitatore proporrà altri possibili modi di vedere la realtà, aiutando il giovane a ridefinire le proprie ipotesi e il proprio modo di analizzare i problemi. In questo modo il facilitatore non deve invadere il mondo dei giovani e modificarlo in modo autoritario ma, anzi, collaborare con il giovane nella progettazione di compiti che lo aiutino

	5	
--	---	--

ad andare avanti trasformando la situazione iniziale, accompagnando il giovane nel suo viaggio.

- Programmare incontri di follow-up che servono a valutare periodicamente l'evoluzione del giovane attraverso la riflessione sulle diverse situazioni che sta vivendo. Dopo aver superato una certa fase in cui il giovane e il facilitatore hanno concordato un determinato compito, dovrai porre nuovamente al giovane le domande che fanno riflettere sull'esperienza: quali cose secondo lui hanno funzionato bene e male, secondo tua opinione, dal momento che hai osservato la situazione; come si sono sentiti durante il compito; cosa pensi li abbia aiutati; cosa ci vorrebbe per ottenere di più; cosa farebbero se dovessero fare di nuovo la stessa cosa. Il nuovo processo di riflessione deve essere il punto di partenza per un nuovo programma di attività che attraverserà fasi nuove e diverse.

Finora abbiamo esaminato il ruolo del facilitatore come compagno, che guida il processo di sviluppo intrapreso dal partecipante.

Presenteremo ora altri ruoli e le loro caratteristiche distintive che potresti svolgere nelle attività con i giovani, se pensi di essere preparato per loro.

IL CONSULENTE:

Di solito è qualcuno che ha una conoscenza specializzata in un argomento specifico. I consulenti vengono spesso chiamati quando qualcosa si complica. In alcuni casi non si conoscono le cause di questi problemi, in altri casi si conoscono le cause ma non si sa come isolare il problema. Pertanto, il giovane attribuisce al consulente la capacità di aiutarlo a identificare le cause dei problemi e/o risolverli. A volte, il ruolo del consulente è scoprire la radice del problema e quindi aiutare a trovare una soluzione. Altre volte, i consigli sono diretti alla prevenzione degli errori o alla pianificazione o attuazione di buone pratiche. La consulenza può essere svolta da diversi specialisti quando i giovani hanno

	6	
--	---	--

bisogno di consigli. L'idea sarà quella di metterli in contatto con un esperto sull'argomento su cui richiedono la consulenza.

L'ALLENATORE:

In questo caso l'orientamento è focalizzato sulle priorità e sui bisogni del giovane e sui problemi che devono affrontare per risolverli. Non si tratta né di consigliare comportamenti comprovati dall'esperienza del coach (come nel caso del mentor), né di applicare conoscenze specifiche alla risoluzione dei problemi (come nel caso del consulente), né di promuovere il supporto psicologico (dominio dello psicologo). L'idea è che la persona che riceve aiuto attraverso il coaching abbia un quadro abbastanza chiaro della propria situazione e stia valutando azioni per cambiarla.

Il modo in cui l'allenatore fa il proprio lavoro è attraverso le domande. Fare le domande giuste aiuterà a capire determinate situazioni, come le sente il giovane, come vorrebbe sentirsi e cosa dovrebbe fare e pensare per sentirsi in questo modo.

I coach non devono essere necessariamente esperti nel campo specifico di intervento, ma devono conoscere almeno i compiti e le responsabilità coinvolti. Il coach aiuta a scoprire capacità che il giovane a volte non ha, a “tirare fuori” il meglio di sé.

Tutto quello che devono fare è porre le domande giuste. Quali domande sono considerate “buone domande” dal punto di vista del coaching? Quelle che servono a far riflettere una persona su ciò che fa e sulle proprie attitudini e capacità.

Quali domande sono considerate “buone domande” dal punto di vista del coaching? Quelle che servono a far riflettere una persona su ciò che fa e sulle proprie attitudini e capacità.

Quali domande sono considerate “buone domande” dal punto di vista del coaching? Quelle che servono a far riflettere una persona su ciò che fa e sulle proprie attitudini e capacità.

	7	
--	---	--

LA SFIDA FINALE - ATTIVITÀ DI FOLLOW-UP

La metodologia Challenged si basa sulla formazione di abitudini che devono essere ripetute per almeno 21 giorni consecutivi.

I facilitatori dovrebbero motivare i giovani a mettere in atto un'abitudine/piccola attività che li aiuterà a crescere come persone e/o professionisti. Dovrebbe durare 21 giorni consecutivi dopo l'attività principale.

Guarda alcuni esempi di seguito, ma crea un elenco che puoi raccogliere dai giovani durante la fase di riflessione:

- leggere un libro ogni giorno per almeno 30 minuti
- trova ogni giorno almeno un aspetto positivo della tua giornata e scrivilo
- trova un hobby che volevi provare e lavoraci su almeno 20 minuti al giorno
- fai un esercizio fisico, a tua scelta, almeno 15 minuti al giorno
- sostituire uno spuntino malsano con almeno 1 spuntino sano ogni giorno (es: frutta fresca, verdura o noci, ecc.)
- mangiare e bere senza zuccheri aggiunti (es: dolci, succhi, ecc.)
- annota ogni giorno tutte le parolacce/imprecazioni che hai sostituito con belle parole
- fare un breve elenco di affermazioni e leggerle ogni mattina

I facilitatori utilizzeranno il diario digitale delle sfide per seguire i progressi dei giovani, comunicare con loro costantemente e motivarli a rimanere impegnati nella loro sfida di 21 giorni.

Dopo i 21 giorni, i facilitatori devono organizzare un incontro con tutti i giovani che hanno affrontato la sfida dei 21 giorni. Lo scopo è riflettere su come sono riusciti a gestire la propria sfida, cosa è cambiato, cosa hanno imparato da essa. Il facilitatore può scegliere uno dei metodi di valutazione descritti nella nona fase di questa metodologia.

	8	
--	---	--

Capitolo primo

AFFRONTARE LE SFIDE ATTRAVERSO LA PSICOLOGIA

La psicologia è la scienza che studia gli stati mentali nei processi emotivi, cognitivi e comportamentali a livello conscio e a livelli inconsci e ha l'obiettivo di favorire il benessere mentale e il recupero dei disturbi.

I giovani rurali vivono molto spesso in condizioni che possono esporli a maggiori rischi psicologici ma anche ad alcuni fattori protettivi.

La consulenza psicologica è un atto tipico riservato agli Psicologi Certificati ed è un argomento molto delicato che dovrebbe essere gestito da professionisti certificati.

Tuttavia, alcuni studi sulla percezione della professione pongono spesso dei pregiudizi nell'adozione di psicologi che possono porre seri ostacoli per tutti i giovani che necessitano di questo specifico tipo di supporto.

Il tuo ruolo, come Facilitatore Giovanile, è quello di supportare i giovani nella richiesta di supporto psicologico, identificare possibili difficoltà che devono essere valutate e curate dagli psicologi, favorire una migliore comprensione dei problemi di salute mentale, combattere lo stigma associato alle condizioni di salute mentale e promuovere la Psicologia come attività di professionisti che si occupano non solo dei disturbi ma anche della promozione del benessere psicologico.

PASSAGGIO 1: CONOSCERSI

Conoscersi è un'attività molto piacevole che puoi svolgere in gruppi di giovani e può essere svolta in diversi modi. È inoltre un'opportunità per gli Educatori Giovanili di creare un clima positivo prima di implementare altri gruppi.

	9	
--	---	--

Sugeriamo questo esercizio per promuovere un ambiente piacevole in preparazione per ulteriori attività.

ESERCIZIO



Struttura: Presentazione singola e feedback



Durata: 30 minuti - 1 ora



Materiali e strumenti: Penna, lettere e carta



Numero di partecipanti: massimo 12

- Ogni partecipante deve preparare un'auto-presentazione di 3 minuti ed eseguire il discorso davanti agli altri partecipanti.
- Gli ascoltatori scrivono un aggettivo positivo sull'impressione avuta dall'oratore e allegano il documento nelle lettere. Si possono usare solo aggettivi positivi. Incoraggiare i partecipanti a trovare tratti positivi negli altri.

	10	
--	----	--

- L'oratore riceve le lettere degli altri partecipanti.
- Tutti i partecipanti fanno l'auto-presentazione.
- Una volta ricevuto il feedback, ogni partecipante leggerà l'aggettivo ricevuto.

Ti diamo qui alcune domande aggiuntive che puoi utilizzare per far sì che elabori il feedback ricevuto:

- Come ti senti?
- Pensi che gli aggettivi ricevuti siano accurati?
- Vuoi dire qualcosa di specifico sul feedback ricevuto?
- Qual è un'azione concreta che potresti fare ora per migliorare il feedback positivo ricevuto?

Diamo alcuni suggerimenti per migliorare la tua capacità di imparare qualcosa dall'autopresentazione nelle sessioni di gruppo:

- Leggi un libro sul linguaggio del corpo: ti aiuterà a osservare i partecipanti con maggiore attenzione e ad avere input per feedback.
- Leggi un libro che parla in pubblico: ti aiuterà a discriminare presentazioni efficaci e meno efficaci, ma anche a supportare le persone nel migliorare la loro comunicazione in gruppo.

Per l'analisi e il monitoraggio dei risultati, suggeriamo inoltre di considerare la seguente categorizzazione delle strategie di autopresentazione:

- **Assertività:** nell'auto-presentazione assertiva, attira l'attenzione sui tuoi attributi e meriti, come fare commenti intelligenti a una festa, essere divertente, ballare in modo brillante, parlare in modo affascinante con tutti e così via. Una strategia così diretta può essere ben accolta dagli altri ma può anche essere facilmente percepita negativamente. Gli obiettivi desiderati (differenziarsi come persona particolarmente intelligente e socialmente competente) possono così essere vanificati.

	11	

- **Ringraziamento** per ottenere l'approvazione di altri significativi, ma potrebbe scivolare in evidenti lusinghe.
- **Intimidazione:** ci presentiamo come potenti e in qualche modo pericolosi.
- **Promozione di sé** (autopromozione), piuttosto che puntare ad essere piacevoli, gli individui aspirano ad apparire competenti.
- **Azioni esemplari:** l'individuo vuole essere rispettato e ammirato per la propria integrità e dignità morale.
- **Supplica:** a volte può essere più conveniente ritrarre te stesso come povero e indifeso per convincere le persone a fare esattamente quello che vuoi che facciano, facendo appello alla norma sociale di aiutare le persone bisognose.
- **Autopresentazione offensiva:** è un modo aggressivo di cercare di fornire un'immagine positiva di sé svalutando gli altri (confronto al ribasso) o facendo dichiarazioni ironiche o valutazioni critiche su terzi. Entrambi i metodi comportano rischi di cui devi essere consapevole quando pensi a tecniche di espressione personali mirate.
- **Autopresentazione protettiva:** l'obiettivo delle strategie difensive è cercare di prevenire o limitare la possibilità di apparire sfavorevoli evitando di trasmettere immagini di sé negative che lasciano una cattiva impressione sul pubblico e quindi perdono influenza.
- **Auto handicap:** è un altro metodo per cercare di evitare una cattiva impressione sugli altri. Ad esempio, puoi segnalare in anticipo che ieri notte non hai dormito e quindi non sei proprio al top della forma oggi. Quindi la buona impressione rimane intatta e, per il momento, si scongiura il pericolo di sentirsi imbarazzati e insicuri. È una strategia per aumentare le possibilità di giustificare il fallimento.

FASE 2 – IDENTIFICAZIONE DEI PROBLEMI

	12	
--	----	--

La diagnosi psicologica è un atto riservato agli Psicologi abilitati che necessitano di una specifica valutazione professionale che non può essere svolta dagli Educatori Giovanili. Ma quello che puoi fare è altrettanto importante, puoi promuovere l'importanza del supporto psicologico, combattere lo stigma associato ai problemi di salute mentale, stimolare una conoscenza critica delle scienze psicologiche e favorire la consulenza e il supporto di specialisti, senza paura, pregiudizio o stigma.

E questo può aiutare in modo significativo le persone che vivono nelle aree rurali nella gestione delle sfide.

Nella realizzazione di attività formative per i giovani che vivono nelle zone rurali, considera che è davvero importante adattare esercizi e attività al contesto rurale.

Diverse statistiche e dati sociologici mostrano gli ostacoli condivisi dalle persone che vivono nelle aree rurali, tra cui:

- Divario digitale
- Livello di istruzione inferiore
- Difficoltà a livello imprenditoriale
- Disoccupazione
- Isolamento sociale

La precarietà del lavoro è certamente un fattore di rischio per ansia, stati depressivi e altre condizioni psicologiche negative che possono ostacolare la gestione delle sfide.

Il tuo obiettivo, come Educatore Giovanile, è evidenziare anche le opportunità di vivere nelle zone rurali e i loro vantaggi:

- La connessione con la natura può essere benefica per la salute mentale.
- Comunità forti e connessione con le persone hanno un impatto benefico sul supporto sociale e sulla gestione dello stress.

	13	
--	----	--

- Il patrimonio culturale può fornire input importanti per il rafforzamento del senso di identità.
- Il costo economico di una casa in una zona rurale è generalmente inferiore.
- La dieta è generalmente più sana.
- Il lavoro rurale tende ad essere più cooperativo.
- C'è aria pura.
- E' facile fare esercizio fisico.

Secondo la Psicologia Sociale e Ambientale, vivere a contatto con la natura ha i seguenti vantaggi:

- Ci aiuta ad eliminare la ruminazione mentale
- Ci aiuta a concentrarci
- Rende più facile combattere lo stress
- Offri luoghi perfetti per la meditazione

L'adozione di storie, aneddoti e input relativi all'area rurale in cui si vive è fortemente raccomandata per rafforzare il senso di orgoglio di vivere nelle zone rurali, pur concentrandosi sulle cose negative.

E' inoltre fortemente consigliato trovare alleanze con Psicologi Certificati al fine di gestire correttamente eventuali difficoltà psicologiche che necessitano di un supporto specifico e qualificato.

I suggerimenti che vi diamo per produrre alleanze forti con Psicologi pronti ad intervenire in caso di difficoltà sono i seguenti:

	14	

- Verificare sugli Ordini Nazionali Ufficiali che lo Psicologo sia effettivamente presente nella loro lista.
- Assicurati che lo Psicologo abbia esperienza specifica e lavora con gli intervalli di età dei gruppi target.
- Ricorda che se vivi in una zona molto isolata, potrebbe non esserci uno Psicologo Certificato che vive in quel luogo specifico. Ricorda l'opportunità di trovarne uno nelle vicinanze o anche di metterti in contatto con uno psicologo pronto ad offrire supporto online.
- Ricorda che la psicologia include numerosi approcci, con caratteristiche diverse, e le possibili attività passate insoddisfacenti con un approccio specifico non possono essere generalizzate ad altri approcci.

ESERCIZIO

L'esercizio che proponiamo è molto ampio e flessibile. Può essere applicato durante una discussione di gruppo finalizzata a promuovere il pensiero critico e gli approcci alla risoluzione dei problemi. In questo senso, potresti integrare questi esercizi nel tuo allenamento in diversi modi, ma ti suggeriamo di utilizzarlo nelle fasi iniziali.

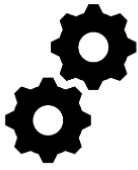


Struttura: Discussione di gruppo



Durata: 30 minuti - 1 ora

	15	
--	----	--



Materiali e strumenti: Carta e penna



Numero di partecipanti: massimo 12

Durante la discussione di gruppo dovresti porre ai partecipanti le seguenti domande:

- Qual è la tua sfida più grande nella tua vita?
- Cosa fai concretamente per affrontare la sfida?
- Quali delle strategie che hai implementato ti hanno aiutato ad affrontare la sfida?
- Quali strategie non hanno aiutato a risolvere il problema?
- Qual è il prossimo passo da implementare per affrontare la sfida?

Fagli scrivere le risposte. Questo li aiuterà a concentrarsi meglio sul contenuto e sugli aspetti rilevanti.

La cosa bella di questo esercizio è che lo puoi eseguire in diversi modi:

- I partecipanti possono condividere elementi delle domande insieme, trovare punti in comune in possibili sfide, creare alleanze tra loro o condividere attività che li hanno aiutati ad affrontare la sfida.
- I partecipanti possono scrivere le risposte in privato senza condividerle.
- Puoi facilmente adattare queste domande anche per esplorare una possibile richiesta individuale formulata spontaneamente da ragazzi in difficoltà.

	16	
--	----	--

Per monitorare questo esercizio, ricorda che se hai una o più delle seguenti impressioni, sarebbe bene promuovere la consulenza psicologica come metodologia affidabile per affrontare il problema:

- La sfida sembra connessa a una persistente gestione emotiva.
- La sfida sembra collegata a uno stato mentale persistente.
- La sfida sembra connessa a un costante stato disfunzionale comportamentale.
- Le soluzioni messe in atto per affrontare la sfida sembrano non funzionare, funzionano in parte o addirittura sono peggiorative.

PASSAGGIO 3: PENSIERO POSITIVO

Il pensiero positivo è uno dei metodi più potenti che puoi applicare nel tuo lavoro con i giovani. Tecnicamente, il pensiero positivo si riferisce alla capacità di vedere le cose da una prospettiva ottimistica, arricchente e costruttiva. Implica anche credere in sé stessi, essere realistici e affrontare i problemi con ottimismo.

Quando inizi una sessione per incoraggiare il pensiero positivo, ti suggeriamo di parlare dei 4 tipi di pensieri che attraversano la nostra mente. Abbiamo anche preparato un testo che puoi utilizzare nelle lezioni frontali o per introdurre l'argomento.



Attività: Lezione frontale



Durata: 10 minuti

	17	
--	----	--



Ambientazione: sessione di gruppo o individuale

La struttura della lezione frontale può essere riassunta come segue, ma sentiti libero di adattare il testo e il contenuto al tuo contesto specifico.

Sia pensare che parlare positivamente sono azioni che predispongono al dialogo e che consentono una migliore comunicazione con sé stessi e con gli altri. Tieni presente che ciò che pensiamo influenza le nostre emozioni, il nostro umore e le nostre azioni. Ciò che dici a te stesso, attraverso il pensiero positivo, ha a che fare con il tuo dialogo o linguaggio interno. Costruire un linguaggio interno positivo può aiutarti a connetterti in modo più positivo con te stesso. Inoltre, questo linguaggio permette di avere una visione più costruttiva di fronte a possibili avversità.

I quattro tipi di pensiero sono:

- Pensieri necessari o di routine.
- Pensieri inutili.
- Pensieri negativi e/o distruttivi.
- Pensiero positivo.

1. Le riflessioni necessarie sono quelle che fanno riferimento alla nostra routine quotidiana come "cosa mangiamo, cosa devo fare oggi, quando devo pagare l'affitto, ecc.". Sono pensieri che riguardano la vita quotidiana.

2. I pensieri inutili sono quelli che non hanno utilità né costruttiva né particolarmente negativa. Si riferiscono a cose del passato, come "se questo non è successo a me, perché me lo hanno detto, se hanno fatto solo questo o quello, ecc.". Stai pensando a qualcosa

	18	
--	----	--

che non possiamo più cambiare. Pensieri inutili riguardano anche il futuro, come ad esempio: "Cosa accadrà se...? Come accadrà...? Cosa farò se...? ecc."

Molti dei nostri pensieri rientrano in questa categoria di pensieri inutili (e la scienza dice che creiamo tra i 30 e i 50mila pensieri al giorno) e, sebbene non siano negativi, tolgono comunque forza interiore e ci fanno sentire stanchi, intaccando le nostre stesse capacità concentrarti anche tu.

3. I pensieri negativi sono i più dannosi, soprattutto verso noi stessi. A parte l'impatto che possono avere sugli altri, questi pensieri causano un grande spreco della nostra pace e forza interiori. I pensieri negativi sono basati su rabbia, avidità, aspettative non realizzate, disaccordi, gelosia, ecc. Se i nostri pensieri sono basati su queste debolezze è come se stessi avvelenando la nostra stessa mente e anche l'atmosfera che ci circonda. Non importa quanto siano legittimi i pensieri: se pensiamo negativamente saremo sempre i perdenti.

4. Pensieri positivi: sono gli unici che ci permettono di accumulare forza interiore e ci permettono di essere costruttivi. Pensare positivo non significa ignorare la realtà che ci circonda e vivere nella fantasia o fingere di essere qualcun altro. Pensare positivo significa vedere i problemi e riconoscerne la realtà ma, allo stesso tempo, essere in grado di trovare soluzioni a quel problema. Questo spesso richiede tolleranza, pazienza e buon senso.

Una cassetta degli attrezzi per favorire il pensiero positivo

In qualità di educatore giovanile, puoi pianificare durante la sessione diverse tecniche per migliorare il pensiero positivo. Ti suggeriamo di mettere in pratica una serie di esercizi anche nella stessa sessione per rafforzare il senso del pensiero positivo.

Poiché la struttura delle seguenti attività è simile, riassumiamo qui le regole e le procedure di impostazione.

	19	
--	----	--



Contesto: Discussione di gruppo



Durata: circa 15 minuti per esercizio



Numero di partecipanti: suggeriamo 12 partecipanti per sessione

Al termine di ogni esercizio, vi suggeriamo di svolgere una sessione di debriefing per analizzare il significato personale delle risposte proposte. Proponiamo le istruzioni in un set insieme al testo e alle parole principali da utilizzare durante la presentazione degli esercizi

La tecnica di innesco

Consiste nel fare un elenco di aspetti positivi su di te e sul tuo ambiente, evidenziandoli, scrivendoli, come "Ho una buona salute", "Ho una famiglia che mi vuole bene", "Sono bravo nel mio lavoro"... Se questo esercizio costa la tua fatica, chiedi aiuto ad amici e parenti per farlo. Rivedere questo elenco e completarlo regolarmente ti aiuterà a dissolvere i pensieri negativi.

Aumenta la tua attenzione

Quando ti preoccupi o ti senti depresso, la tua capacità di concentrazione si riduce. Lo puoi notare se, ad esempio, leggi un libro e quando giri pagina ti accorgi che non ricordi

	20	
--	----	--

quello che hai appena letto. Per concentrarsi meglio, ci sono esercizi pratici come questi: concentrarsi su un oggetto o qualcosa di esterno, come un'attività che qualcuno sta facendo e prestare attenzione a ogni dettaglio o svolgere attività che richiedono molta attenzione, come fare parole crociate o dipingere mandala.

Migliora l'autostima

A lungo andare, un atteggiamento costellato di pensieri negativi può lasciarti insoddisfatto e frustrato, il che danneggia la tua autostima. Praticare l'albero dell'autostima ti consente di visualizzare le tue qualità e i tuoi risultati. Per prima cosa devi preparare una lista con due colonne: in una elencherai i tuoi successi nella vita, (laurea, cucinare bene, saper fare il proprio lavoro...) e, nell'altra, definirai la tua virtù (generoso, comprensivo, combattente...). Dopo aver identificato i tuoi risultati e le tue qualità, disegna un albero con vari frutti; in ognuno di essi poni un obiettivo (ad esempio, fare carriera), e alle radici poni la relativa virtù (in questo caso, essere un combattente). Il risultato è un modo grafico di verificare il tuo valore che puoi rivedere all'ora del giorno che preferisci.

Diventa consapevole dei tuoi pensieri

Il primo passo nell'allenamento del pensiero positivo è diventare consapevoli del proprio modo di pensare. Cosa ti dici durante il giorno? Quali pensieri ti vengono in mente sui tuoi successi? E di fronte alle tue difficoltà? Osserva quanto segue: sono pensieri positivi o negativi? Ti aiutano a migliorare e divertirti o generano interferenze e sofferenza? Una volta individuati i pensieri positivi (e realistici), cerca di rafforzarli, di riprodurli nel corso della giornata.

Visualizza il tuo successo

Uno dei migliori esercizi per imparare a essere positivi è cercare di visualizzare un futuro di successo. Hai sicuramente uno scopo nella tua vita, un obiettivo, un sogno che vuoi raggiungere. Quindi, per cercare di vedere il lato positivo delle cose, ti incoraggiamo a lasciarti sognare un po', a lasciarti immaginare quel successo e, quindi, a riempirti di sentimenti positivi che ti terranno lontano dall'apatia e ti aiuteranno a motivare te stesso e continua a lavorare per raggiungere i tuoi obiettivi.

	21	
--	----	--

Accetta le difficoltà

Sarebbe un po' ingenuo pensare che, solo avendo un pensiero positivo, le cose andranno sempre bene. Più o meno frequentemente dobbiamo risolvere situazioni che possono turbarci, o sentire che i giorni passano senza che succeda nulla di soddisfacente. Inoltre, poiché i pensieri hanno a che fare con il carattere, le esperienze vissute, l'istruzione e l'apprendimento, se hai una personalità pessimista o ansiosa può essere difficile mettere in pratica tutti i nostri consigli. Quello che vogliamo ottenere è un pensiero positivo ma realistico, non un pensiero idealistico e utopico. Per questo è importante anche prendere coscienza delle nostre difficoltà e degli ostacoli che dobbiamo affrontare durante la giornata. Accetta che esistono e proponi di riformulare positivamente i tuoi problemi: come posso stare meglio? Cosa posso fare per migliorare la situazione? Posso fare qualcosa o è qualcosa che non dipende da me?

Identifica il lato positivo di ciò che ti accade

Questo non è un compito facile ma, come in tutto, può essere addestrato. Tutto ciò che ci accade ha aspetti positivi e negativi ed è importante imparare a identificarli. Ci sono situazioni molto difficili che dobbiamo affrontare e cercare di trovare la parte positiva non è sempre possibile. Possiamo, tuttavia, cercare sempre di trovare, almeno, una lezione derivante da quell'esperienza. Quando impariamo a trovare il lato positivo di determinate situazioni, stiamo anche coltivando un linguaggio più gentile, compassionevole e positivo verso noi stessi.

Analizza i sentimenti che provi mentre pensi

I pensieri positivi non sono semplicemente quelli formulati con ottimismo, ma quelli che generano in noi emozioni positive, quelle funzionali e sane, che hanno un impatto positivo sugli altri nostri pensieri, sulle nostre emozioni e sul nostro umore. Per questo è importante imparare a identificare quali emozioni generano i nostri pensieri, imparare a "classificarle" come positive (sane) o negative (disadattive).

Circondati di persone che ti arricchiscono

	22	
--	----	--

Circondarsi di persone che ci fanno sentire bene è anche un altro modo per coltivare il nostro pensiero positivo poiché le nostre relazioni influenzano il modo in cui pensiamo, siamo e agiamo. Per scoprire se le persone con cui interagiamo aggiungono valore per noi o meno (cioè sono positive per noi e ci fanno stare bene), possiamo praticare il seguente esercizio: chiediti "come mi sento dopo aver visto quella persona?" "Mi sento meglio o peggio?" "Con più energia o meno?" Ricorda che sta a te decidere chi vuoi nella tua vita e chi no.

Riduci l'autocritica e l'ipocrisia

Va bene essere esigenti con noi stessi, soprattutto quando vogliamo raggiungere determinati traguardi, ma considera in che misura il tuo grado di severità ti avvantaggia o ti ferisce. E se c'è qualcosa che ti infastidisce davvero o ti impedisce di essere felice, allora è il momento di provare a cambiarlo e a migliorare come persona. Essere molto esigenti con noi stessi e, soprattutto, essere critici, può contaminare i nostri pensieri e trasformarli in negativi o disfunzionali. Abbi cura del tuo dialogo interiore, non giudicarti, perdona i tuoi errori e difetti e non essere particolarmente duro con te stesso. Ricorda che l'amore per te stesso è la prima cosa che devi coltivare per godere di una buona autostima.

Ama te stesso, molto

Per imparare ad essere positivi, è importante avere un sano rapporto con sé stessi. Prenditi cura di te dentro e fuori, prenditi il tempo per fare ciò che ti piace fare e goditi la tua compagnia. Recupera quel progetto o sogno che hai abbandonato e permetti a te stesso di essere il padrone della tua vita. Oltre agli esercizi per imparare ad essere positivi, è importante anche seguire alcune tecniche che possono aiutarti a essere più preparato a coltivare questa nuova visione del mondo e della tua vita. Per avere una visione ottimista della vita, devi goderti una vita positiva e sana.

Dedica del tempo ai tuoi hobby

È importante che ti godi la vita. Non puoi mai avere una visione positiva della vita se non ti piace come vivi, se ti senti stagnante, perso o senza niente che ti motiva. Pertanto, il

	23	
--	----	--

nostro consiglio è che, dentro tutti gli obblighi e tutta la tua routine, riesca a lasciare uno spazio per goderti i tuoi hobby e le tue passioni.

Riduci lo stress nella tua vita

Un'altra delle migliori tecniche ed esercizio per imparare a essere positivi è rimuovere lo stress e l'ansia dalla tua giornata. Vivere in uno stato nervoso costante provoca un'alterazione del nostro sistema nervoso e questo influenzerà un gran numero di situazioni della nostra vita: non riposeremo bene la notte, non mangeremo correttamente, non avremo tempo per riposarci o rilassarci, e così via. Tutto ciò, nel tempo, renderà il nostro umore molto più irascibile e, quindi, sarà quasi impossibile vedere la vita con occhi buoni.

Medita settimanalmente

Un altro esercizio perfetto che ti aiuterà ad avere un atteggiamento più positivo e ottimista è la meditazione. Questa pratica orientale è totalmente progettata per calmare la mente, ridurre lo stress, vivere il presente e provare una grande pace interiore. L'ideale è provare a meditare quotidianamente ma, se non puoi, quello che ti consigliamo è di farlo almeno due volte a settimana. Esistono eccellenti corsi online di meditazione, consapevolezza e persino autoipnosi, tutte tecniche ampiamente convalidate ed efficaci per ridurre lo stress.

Esercizio

L'esercizio fisico è una pratica molto salutare per raggiungere un atteggiamento più rilassato e positivo. Tieni presente che lo sport ci fa rilasciare endorfine, un tipo di ormone che ci fa sentire meglio e più felici. Inoltre, lo sport attiverà il tuo corpo e farà muovere le cellule attraverso il tuo corpo più velocemente, rendendoti più ossigenato, sveglio e di umore migliore.

Queste piccole linee guida che abbiamo presentato possono aiutarti a sviluppare pensieri positivi nella tua vita quotidiana, che ti permettono di sanare il tuo dialogo interiore e affrontare le sfide della vita con maggiore serenità, calma e ottimismo.

Tuttavia, ognuno dovrà trovare il proprio modo di coltivare questo tipo di pensiero nel modo più vantaggioso per la propria vita quotidiana.

	24	
--	----	--

PASSAGGIO 4: SFIDA I GIOVANI DIVERTENDOTI

Quando io, Igor, ero uno studente di psicologia, il mio primo corso esterno all'Università è stato Psicologia del benessere organizzato da una ONG esterna. Ricordo che com'era ieri, uno psicologo moderava la seduta in gruppo e la prima volta che ho appreso il ruolo “terapeutico” delle emozioni positive. È stato fantastico per me apprendere che le emozioni positive influenzano direttamente il nostro corpo anche a livello neurochimico.

Sono sempre grato per questa esperienza che ho avuto attraverso l'Associazione “Accademia della Risata” (Accademia della Risata), a Urbino, Italia.

Poiché il processo di apprendimento di questa metodologia può essere adeguatamente appreso con uno studio approfondito dell'argomento, ti suggerisco qui alcuni esercizi che puoi applicare per aumentare gli atteggiamenti positivi dei partecipanti attraverso la terapia della risata. Se vuoi saperne di più su questo tipo di terapia, ti consiglio di visitare il sito ufficiale del Dr. Madan Kataria qui ([Yoga della risata internazionale per la salute, la felicità e la pace nel mondo](#)). Se vivi in Italia e preferisci leggere i contenuti in italiano, ti consiglio di visitare questo sito ([Accademia della risata - comicoterapia, yoga della risata, gelotologia e terapia della risata](#)).

TERAPIA DELLA RISATA

Per iniziare una sessione con i giovani sulla terapia della risata, è molto utile iniziare con una discussione frontale su cosa sia la terapia della risata. Spiegare che la risata ha implicazioni psicologiche e positive dirette, fornisce un ottimo suggerimento per i partecipanti.

Qui hai il contenuto introduttivo sulla terapia della risata.

Questo tipo di terapia ha carattere preventivo per il miglioramento della qualità della vita, la promozione della salute e del benessere mentale.

	25	
--	----	--

Come sostengono gli esperti di questo tipo di terapia, la risata aiuta a contrastare malattie come la depressione e può fungere da analgesico in quelle persone che si trovano in una situazione di disagio fisico e psicologico. La risata scioglie la tensione accumulata nel nostro corpo, produce linfociti K ed è anche in grado di aiutare a rafforzare il nostro sistema immunitario.

Sebbene il suo nome indichi che si tratta di una terapia, in realtà la terapia della risata è una strategia per far ridere le persone attraverso varie attività come giochi, drammatizzazioni, balli, espressioni corporee o attraverso il semplice contagio della risata che nasce spontaneamente quando un gruppo di persone si riunisce. La terapia della risata si effettua, infatti, solo in gruppo, indipendentemente dal fatto che i membri del gruppo abbiano già avuto contatti tra loro poiché una delle peculiarità della risata è che aumenta l'autostima e la capacità di socializzare.

È importante tenere presente che nella terapia della risata non è rilevante se la risata è forzata o spontanea, poiché il corpo reagisce allo stesso modo e ottiene gli stessi benefici.

Dinamica della terapia della risata

Le sessioni di terapia della risata di solito durano due ore, anche se possono essere più lunghe in un'occasione speciale, come una dimostrazione, un evento o l'apertura di un nuovo gruppo. Ci sono sempre, però, tre fasi distinte: riscaldamento, attività e conclusione.

All'inizio, i facilitatori si assicurano che tutti i partecipanti siano preparati a svolgere le attività e a reagire positivamente ad esse, quindi devono essere calmi e concentrati sulla sessione. Generalmente durante la prima fase vengono eseguiti esercizi di respirazione e rilassamento, oltre al classico “cerchio” delle presentazioni.

Gli esercizi di respirazione che si praticano nelle sessioni di terapia della risata sono generalmente innovativi, quindi non solo cercano di rassicurare i partecipanti semplicemente controllando l'ossigenazione polmonare, ma utilizzano anche altri strumenti, come la riproduzione di musica strumentale in sottofondo che aiuta a sincronizzarsi armoniosamente il respiro al ritmo della melodia, oppure diffondendo i suoni

	26	
--	----	--

della natura per creare scenari immaginari di paesaggi naturali che portano i soggetti a raggiungere il livello di tranquillità necessario per sentirsi a proprio agio con i colleghi di laboratorio e per potersi esibire al meglio in seguito esercizi.

Molte persone sono quindi a disagio quando arrivano in posti nuovi dove non conoscono nessuno, una situazione che può aumentare l'irrequietezza. È necessario che prima di iniziare le attività necessarie per creare risate, i partecipanti si conoscano, in quanto ciò consente loro di rilassarsi e godersi un ambiente più confortevole. Il round di presentazione sarà quindi divertente e mostrerà gli aspetti positivi di ciascun membro. Per questo motivo, nella terapia della risata, questa fase cerca di evidenziare le virtù, le caratteristiche personali e può includere anche commenti sulla prima impressione che i partecipanti hanno avuto del facilitatore della sessione di terapia della risata.

Le informazioni principali sull'esercizio di terapia della risata possono essere riassunte come segue:



Tipo di sessione: lezioni frontali e interventi di gruppo



Durata: 2 ore



Numero di partecipanti: 12 a 50

L'insieme delle attività proposte deve essere eseguito in sequenza.

	27	
--	----	--

La patata sta bruciando

Un altro tipo di presentazioni sono quelle che si fanno giocando in gruppo, come nel caso di "la patata sta bruciando" in cui tutti i partecipanti formano un cerchio e pronunciano il proprio nome passandosi una palla. Quando uno dei facilitatori del workshop dice "La patata sta bruciando", la persona che rimane con la palla in mano deve ricordare e ripetere tutti i nomi di tutti quelli che li hanno già pronunciati. Questo è un modo per conoscersi e le risate vengono spontaneamente durante il gioco.

Tre animali

Una volta che i partecipanti si sono presentati tradizionalmente, il facilitatore della sessione di terapia della risata chiede loro di pensare rapidamente a tre animali e di pronunciarli nell'ordine in cui si sono presentati, aggiungendo una caratteristica di ciascuno. Quando tutti i partecipanti sono intervenuti, il facilitatore spiega che psicologicamente il primo nome animale indica come una persona pensa che gli altri li vedano, il secondo come si vedono e il terzo come sono realmente. Sebbene, ovviamente, sia solo un gioco, questa tecnica apre la strada al buon umore collettivo.

Una volta che i partecipanti hanno raggiunto il necessario rilassamento e si sono conosciuti, il facilitatore del laboratorio si prepara a utilizzare le attività che provocheranno intenzionalmente la manifestazione di risate, che permetteranno a tutti i partecipanti di essere contagiati da emozioni e pensieri positivi. Una caratteristica comune che hanno le dinamiche da utilizzare in questo tipo di incontro è che cercano di esternare il bambino interiore che tutti noi teniamo.

Tra le attività più note spiccano:

Duello di risate

È una dinamica comunemente usata nelle sedute di terapia della risata, che consiste nel fare coppia e nel guardarsi negli occhi, fino a quando uno dei due non ce la fa più e ride, provocando anche le risate del partner e di tutti i presenti, creando un'ondata di gioia che durerà diversi minuti. Questo gioco è molto famoso, la gente lo usa per fare "duelli di risate" e vedere chi può durare più a lungo senza sorridere.

	28	
--	----	--

Scambio di ruoli

Le drammatizzazioni sono spesso usate anche come strategie per generare risate. Molti giochi si fanno con l'imitazione e la recitazione, ma quello che viene utilizzato più regolarmente nella terapia della risata è lo "scambio di ruoli", che consiste nell'adottare gli atteggiamenti di un'altra persona, che può essere un altro membro del gruppo o un artista famoso, e comportarsi come quella persona in una certa situazione. C'è una variante di questa tecnica in cui un individuo cerca di imitarne un altro in modo che il resto dei partecipanti indovini chi sono; in entrambi i casi, la risata si spegne quando la persona che cerca di veicolare il messaggio si comporta in modo divertente senza usare parole, ma solo gesti.

Canta con una risata

Ci sono diversi modi per applicare questa dinamica nei laboratori di terapia della risata, anche se l'intenzione sarà sempre che i partecipanti cantino alcune famose melodie usando solo la risata. La versione più applicata di questo gioco è quella che segue la struttura dello scambio di ruoli. Vai sul palco, o davanti al resto del gruppo, e scegli un cantautore o una canzone, cercando di fare amicizia e indovinare quale sia, mentre ridi simulando la melodia della canzone. Saranno tutti coinvolti in grandi risate.

Il bambino interiore

Una qualità che i neonati e i bambini piccoli hanno è che ridono ogni giorno, fino a quattro volte di più degli adulti, poiché possono trovare grazia in ogni situazione e la loro vita ruota attorno a giochi e divertimento. I piccoli di solito sono un motivo per far ridere gli adulti, o per la loro innocenza o per il modo in cui si esprimono, motivo per cui la maggior parte delle dinamiche nella terapia della risata cercano di esternare il bambino che ogni partecipante si porta dentro. "Il bambino interiore" consiste nel fatto che i partecipanti devono comportarsi come bambini, parlare come loro, fare rumori, sorprendersi per piccoli dettagli e ridere proprio come fanno i bambini, perché imitandoli e osservando il resto del gruppo mentre fanno questo, ridere viene naturale a tutti.

	29	
--	----	--

Una volta completato il ciclo delle dinamiche, segue la fase di chiusura, in cui i partecipanti esprimono come si sono sentiti durante la sessione, indicano cosa hanno imparato dall'esperienza e cosa cercheranno di mettere in pratica nella loro routine quotidiana. Allo stesso modo, i facilitatori faranno alcune riflessioni sulle attività che sono state svolte in laboratorio, sui benefici della risata e sull'importanza di frequentare regolarmente sessioni di terapia della risata, poiché questi sono un modo per adottare uno stile di vita più sano, aiutando le persone a ricreare, rilassarsi e adotta una visione ottimista delle situazioni della vita.

PASSI 5, 6, 7, 8 – PREPARAZIONE, ACCETTAZIONE, GESTIONE, MONITORAGGIO DELLA SFIDA

Accettare, gestire e monitorare la sfida psicologica è qualcosa che può essere svolto a livello unitario e dovrebbe essere gestito da uno psicologo certificato.

Una volta eseguita l'attività preparatoria, il gruppo dovrebbe essere pronto con la giusta mentalità per impostare una vera sfida nella propria vita.

Gli obiettivi psicologici dovrebbero essere sempre fissati attraverso l'aiuto di uno psicologo certificato in grado di fornire una visione professionale degli aspetti psicologici da considerare nello sviluppo personale e nell'affrontare gli ostacoli psicologici.

Per raggiungere questo obiettivo, ti suggeriamo di invitare uno psicologo per una sessione di gruppo sullo stato psicologico nel tuo gruppo.

Poiché questo è un argomento delicato e può essere svolto individualmente per questioni tecniche e di privacy, ti suggeriamo qui le possibili attività da organizzare nel tuo gruppo per affrontare le sfide. Tieni presente che le valutazioni psicologiche possono essere eseguite solo da psicologi. Per raggiungere questo obiettivo, ti suggeriamo di rafforzare il personale del tuo centro di educazione giovanile attraverso l'aiuto di uno psicologo.

Se vuoi ottimizzare l'utilizzo di un solo psicologo in un gruppo, tieni presente che esistono forme specifiche di supporto psicologico per i gruppi.

	30	
--	----	--

Una si chiama terapia di gruppo, e si basa sul presupposto che le dinamiche di gruppo possano essere applicate per rafforzare gli effetti terapeutici, ma tenete presente che, di solito, le sessioni di terapia di gruppo organizzano gruppi che condividono lo stesso tipo di problema.

Un altro metodo che può essere utilizzato da psicologi certificati e che può essere eseguito in gruppo è chiamato Psicodramma, una metodologia in cui le persone adottano ruoli in una sessione simulata.

Gli psicologi certificati possono determinare correttamente obiettivi, sfide e monitorare lo stato psicologico.

PASSAGGIO 9 – VALUTAZIONE

Durante la chiusura di una sessione relativa alle attività legate alla positività e alla condizione psicologica, è bene che tutte le parti coinvolte nel processo siano presenti in modo da rafforzare l'autostima e ricordare ai partecipanti i risultati raggiunti durante il processo. Si suggerisce una sessione di gruppo che includa tutti i partecipanti per ricordare i progressi del gruppo e il feedback principale. Questa metodologia viene fatta per fornire agli educatori giovanili una serie di attività da svolgere nei centri giovanili rurali e, certamente, la chiusura di un ciclo di attività può essere l'inizio per un'altra delle 5 aree presentate in questa metodologia.

Riguardo agli Autori:

	31	
--	----	--



Dott. Igor Vaslav Vitale

Psicologa, Formatore Internazionale e Autore, Key Expert per 40 Progetti Erasmus+ con esperienza in 25 paesi europei ed extraeuropei. Docente presso Università LUMSA, Università di Padova, Università di Roma "Tor Vergata" e Scuole di Psicoterapia.



Dott. Claudio Iacono

Psicologa e Psicoterapeuta, specializzazione in Psicoterapia Gruppo-Analitica.

Faccio parte del team di IIAPHS, partecipo a numerosi progetti europei Erasmus+, che coinvolgono molti partner internazionali, e che si occupano attivamente di molti temi socialmente e psicologicamente rilevanti per il miglioramento delle condizioni di vita e professionali dei cittadini.



International Institute of Applied Psychology and Human Sciences è un'associazione culturale e scientifica con sede in Italia e comprende esperti in psicologia e scienze sociali: lavoro e organizzazione, marketing, sociale, culturale, psicologia e psicomelia.

IIAPHS è coinvolto nella partecipazione di progetti dell'UE in diversi campi di intervento relativi alla psicologia applicata e alle scienze umane tra cui bullismo, cyberbullismo, prevenzione della violenza, comunicazione di cattive notizie, psicologia scolastica, protezione dell'infanzia, rilevamento di notizie false, psicologia del turismo, psicologia del lavoro e delle organizzazioni, psicologia della disabilità e sessuologia.



	32	
--	----	--

Capitolo due

AFFRONTARE LE SFIDE ATTRAVERSO LE ATTIVITÀ ALL'APERTO

Le attività all'aria aperta possono essere divertenti, avventurose e buone per il tuo benessere, anche se richiedono un certo grado di impegno e magari uscire dalla zona di comfort. Non esiste una definizione chiara di cosa costituisca un'attività all'aperto, ma ci sono alcuni fattori che tendono a farne parte come l'esercizio, lo stare in uno spazio all'aperto e il contatto con la natura. Tuttavia, l'interpretazione varia a seconda della persona e il livello di intensità deve essere adattato all'individuo. Spesso le attività comportano un certo sforzo o presentano un elemento di pericolo, reale o immaginario, ma queste non sono certamente caratteristiche intrinseche (Korenstra&Worm, 2018).

Per i giovani che vivono in zone rurali, con minori opportunità, che non amano gli ambienti vincolati e limitati e che affrontano problemi psicologici e sociali, fare attività all'aria aperta è uno dei modi per vivere gioia e appagamento. È un metodo per aumentare l'autostima, costruire fiducia in sé stessi, sviluppare capacità di comunicazione o semplicemente un'opportunità per trovare amici. Pertanto, partecipare ad attività all'aperto non è solo una vecchia ricerca del tempo libero. Proprio come esempio dei benefici di questo tipo di attività: uno studio ha dimostrato che l'educazione all'aria aperta produce esperienze significative sulla vita delle persone con cecità sorda

(Gibson, 2005). Partecipando a tali attività, vengono formate varie abilità, che portano a miglioramenti in:

- sonno
- condizione fisica generale
- mobilità fisica
- il verificarsi di comportamenti autolesionistici.

Inoltre, ci sono state opportunità di sviluppo personale e sociale, come ad esempio:

- fiducia in sé stessi
- consapevolezza di ciò che ci circonda
- livello di concentrazione
- pazienza
- relazioni interpersonali

Sebbene l'obiettivo principale delle attività all'aperto possa essere semplicemente quello di divertirsi, ha il vantaggio aggiuntivo di avere effetti positivi sulla salute fisica e mentale.



[Link aperto. Maggiori informazioni sui vantaggi delle attività all'aperto.](#)



	34	
--	----	--

“

Il facilitatore, che svolgerà attività all'aperto, deve essere motivato ad essere attivo, di mentalità aperta e avere le capacità per rispondere ai bisogni della gioventù rurale.

”

Il facilitatore deve essere ben informato su quanti giovani rurali partecipano alle attività di gruppo (da 6 a 12 persone) e sulle loro caratteristiche principali. In base a ciò, il facilitatore deve essere in grado di selezionare le attività più appropriate per quel gruppo.

Come gestire il processo di facilitazione

Per lavorare con i giovani, proponiamo un modello in 9 fasi da preparare e consegnare nell'ordine che segue. In totale l'intero processo potrebbe richiedere fino a 7 o 8 ore e suggeriamo di programmare le attività. 3 ore al giorno, inclusa una pausa, per un totale di 3 giorni.

1. **Conoscersi** (30-40 minuti). Giochi di team building: “Gioco dei nomi”, “Chi ha iniziato il movimento”, “Sculptura di gruppo”. È molto importante capire il contesto sociale e rispettare la diversità, quindi devi scoprire con che tipo di giovani lavorerai, ma non sviluppare stereotipi precostituiti. Per conoscerci devi giocare a giochi o attività di team building e rompighiaccio. Perché i giochi di team building sono così importanti? Collaborazione, comunicazione efficace e coesione di gruppo possono aiutare le persone ad avere successo nelle situazioni di squadra. Mostrare

	35	
--	----	--

dedizione ed entusiasmo per il nostro lavoro crea risultati positivi e produttivi per coloro che serviamo. Mescolando questi ingredienti, professionisti competenti e premurosi possono fare cose incredibili. I partecipanti a questi giochi facilitano la fiducia, il lavoro di squadra e una comunicazione positiva ed efficace all'interno dei gruppi.

2. **Identificazione dei problemi** (20-30 minuti). Rilevare paure e problemi in modo creativo, lavorando insieme in un contesto di gruppo. La risoluzione dei problemi è una delle abilità più importanti che devono essere sviluppate e aiuta a guardare il problema in modo creativo. Questa attività servirà a sviluppare la creatività, il pensiero critico, la risoluzione dei problemi e la metacognizione, la comunicazione, la collaborazione, l'informazione e l'alfabetizzazione tecnologica.
3. **Pensiero positivo** (40-60 minuti). La Caccia al Tesoro aiuterà i più piccoli a pensare positivo, perché è un gioco attivo, emozionante e motivante che stimola felicità e curiosità, promuovendo allo stesso tempo abilità come la comunicazione, il lavoro di gruppo, l'assunzione di responsabilità condivise, la fiducia in sé stessi, ecc.
4. **Sfida i giovani divertendoti** (30-60 minuti). Il Viking Chess Throwing Game è un modo originale per consentire ai più giovani di affrontare una sfida controllata e di superarla, migliorando così la loro fiducia per affrontare altre sfide, della vita reale.
5. **Preparazione per una sfida** (30-40 minuti). L'attività Disegna una mano darà ai giovani delle zone rurali la possibilità di lavorare sulla propria creatività e abilità sociali. Inoltre, questo gioco permette non solo di conoscere altre persone, ma anche te stesso, attraverso gli occhi dell'altro. Va notato che prima di fare questa sfida, i giovani devono essere consapevoli di come sono e quali sono i loro punti di forza e di debolezza.

	36	
--	----	--

6. **Accettando la sfida** (60 minuti). Attraversare il percorso ad ostacoli è un compito che aiuterà ad aumentare la fiducia in sé stessi e la capacità dei giovani di affrontare le sfide, oltre a dare loro una sferzata di energia e al rilascio di endorfine.
7. **Gestire la sfida** (30-60 minuti). Appendere grandi fogli di carta su cui sono scritte delle sfide consentirà una visualizzazione chiara e fisica dei problemi, il che renderà facile non solo per l'individuo affrontarli ma anche per il gruppo lavorare insieme alle soluzioni, favorendo un senso di solidarietà.
8. **Monitoraggio** (60 minuti). Intervista ai partecipanti sulle attività outdoor e analisi delle loro aspettative e risultati.
9. **Valutazione** (da condurre durante le attività). La riflessione è uno dei passaggi più importanti in qualsiasi processo e i partecipanti dovrebbero sempre avere il tempo e la guida per farlo. L'esperienza rimane dopo ogni parte delle attività e il tempo di riflessione è l'occasione per pensare ai problemi, per migliorare la capacità di risolvere le sfide ed essere lasciati con emozioni positive alla fine del processo.

FASE 1 - CONOSCERE L'ALTRO

Metodo: Giochi di team building

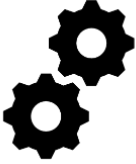


Obiettivo: aiutare i giovani a sentirsi più a loro agio all'interno del gruppo in diversi contesti sociali nel rispetto della diversità.

	37	
--	----	--



Durata:30 – 40 min



Materiali e strumenti: Un luogo abbastanza grande da ospitare tutti i partecipanti in piedi in cerchio.



Risultati di apprendimento: Comprendere il contesto sociale, conoscere le persone intorno a te, imparare a fidarti di una persona che incontri per la prima volta.

Nella cultura iper-individualistica del mondo moderno, il team building può essere una sfida per i facilitatori. Si sente spesso lo slogan familiare “non c'è 'io' in 'Team’”, ed è proprio vero che per costruire una squadra bisogna rinunciare a una certa individualità. Ingalls (2018) suggerisce questi giochi teatrali di improvvisazione per attività di team building.

Per monitorare questi esercizi, il facilitatore può scattare foto di gruppo e avere una breve discussione con i partecipanti dopo gli esercizi, ponendo domande come: come ti sei sentito a svolgere il compito? Quali erano le difficoltà degli esercizi? Cosa ti è piaciuto di più?

	38	
--	----	--

GIOCO DEI NOMI

Scopo: Esistono molti tipi ed esempi di giochi di nomi. Non solo aiutano i nuovi gruppi a imparare i nomi degli altri, ma possono anche fungere da rompighiaccio o attività di riscaldamento.

Competenze/obiettivi: Questo gioco richiede ai giocatori di ampliare il campo dell'attenzione visiva e di coordinare i propri movimenti con il gruppo.



Dimensione del gruppo: Questo gioco può essere giocato comodamente con un gruppo piccolo come 8 o grande come 25.

Attrezzature necessarie: L'area è abbastanza grande da ospitare i partecipanti in piedi in cerchio. Etichette con nome per i partecipanti, se i partecipanti non conoscono già i nomi degli altri.

Tempo necessario: 10–20 minuti, a seconda delle dimensioni del gruppo.

Istruzioni per il facilitatore: Il leader spiega i passaggi seguenti, dopodiché il gioco inizia.

1. A indica B attraverso il cerchio e dice il nome di B.
2. Quando A dice il nome di B, A inizia a camminare verso B.
3. Immediatamente, dopo aver sentito il nome, B indica C attraverso il cerchio, dice il nome di C e inizia a camminare verso C.
4. A prende il posto di B nel cerchio, B prende il posto di C nel cerchio, e continua a farlo, finché non c'è un flusso regolare di indicare, chiamare nomi e movimento attraverso il cerchio. Il gioco potrebbe finire quando tutti hanno avuto la possibilità di cambiare posto più volte e i giocatori non hanno bisogno di aiuto con i nomi degli altri.

Sfide: La sfida in questo gioco è ricordare il nome di tutti e sostenersi a vicenda per rendere fluido il flusso del "traffico" attraverso il cerchio.

Consigli: Il facilitatore può incoraggiare i partecipanti ad aiutarsi a vicenda con i nomi. Possono richiamare le regole del gioco come promemoria, inclusa l'istruzione di indicare con enfasi con il braccio teso, chiamare il nome, muoversi lentamente e navigare attraverso il cerchio senza interferire con gli altri giocatori. Se un partecipante

	39	
--	----	--

sembra riluttante a indicare con coraggio, il leader potrebbe istruire tutti a indicare timidamente e vedere come questo cambia il gioco: significa che tutti devono essere avvisati due volte? È difficile da vedere o essere visti? Questo rende il gioco più divertente o più impegnativo?

CHI HA INIZIATO IL MOVIMENTO?

Scopo: Sfidare le capacità di osservazione visiva e la consapevolezza dei propri movimenti.

Competenze/obiettivi: L'obiettivo di questo gioco è che il gruppo e la persona che ha avviato il movimento (il "leader") nascondano collettivamente chi è il leader. Il leader deve fondersi e integrarsi. Questa può essere una sfida per i giocatori che credono che una buona leadership significhi



distinguersi ed essere speciali, creativi e innovativi. Questo gioco enfatizza la guida sia davanti che dietro. Rende i seguaci i leader, nel senso che i leader devono adattare i loro movimenti e guardare i seguaci per assicurarsi che li stiano seguendo. Questa mescolanza di leader e seguace è un tema che può essere giocato in molti giochi, ma soprattutto in "Chi ha iniziato il movimento?" e "Specchi".

Dimensione del gruppo: 10–25 partecipanti. Gruppi più piccoli rendono più facile indovinare chi è il leader.

Attrezzature necessarie: Un posto abbastanza grande da ospitare il gruppo in piedi in cerchio con un braccio di distanza tra loro.

Tempo necessario: Un minimo di 10 minuti, ma questo è un gioco divertente e il facilitatore può continuare finché il tempo lo permette e se continua a essere una sfida.

	40	
--	----	--

Istruzioni per il leader: 1. Il gruppo forma un cerchio. 2. La persona A si offre volontaria e lascia il posto. 3. Il gruppo designa la persona B come "leader". 4. Il leader inizia il movimento che tutti seguono. 5. La persona A viene chiamata al centro del cerchio e ha tre ipotesi su chi sia il leader. 6. Dopo tre ipotesi o un'ipotesi corretta, la persona A si unisce al cerchio. 7. Vengono selezionate nuove persone (un nuovo volontario o il vecchio leader). 8. Il gioco si ripete finché tutti non hanno avuto un ruolo di primo piano o hanno cercato di indovinare chi è il leader.

Sfide: Il "leader" si muove troppo lentamente e non cambia il proprio movimento. Il "seguace" guarda direttamente il leader.

Consigli: Il gruppo può concordare in anticipo di guardare un altro partecipante che non è il leader. Il gruppo può inventare varie strategie simili per ingannare il partecipante che cerca di indovinare chi è il leader.

SCULTURA DI GRUPPO

Scopo: Smettere di fare affidamento sulla capacità di comunicare parlando e sviluppare altri metodi di comunicazione; vedere (piuttosto che ascoltare) la "storia" del gruppo.

Competenze/obiettivi: I partecipanti imparano a non usare le proprie idee, ma per apportare piccole modifiche che si aggiungono alle idee del gruppo/scultura collettiva, fisicamente commuovendo i partecipanti alla scultura.

Dimensione del gruppo: Ideale per un gruppo di 12 o 14.

Attrezzature necessarie: Un posto abbastanza grande da permettere al gruppo di stare in cerchio ad almeno un braccio di distanza.



Tempo necessario: con un piccolo gruppo, ca. 20 minuti per questa partita. Può essere fatto con un gruppo più numeroso, ma ci vorrà più tempo.

Istruzioni per il leader: Questo è un gioco non verbale, ma prima di tutto i partecipanti devono avere del tempo per decidere qual è la "storia" che creeranno nella scultura. Il facilitatore cronometra i periodi di scultura e dà un segnale quando iniziare e quando interrompere la scultura. Il facilitatore può anche offrire alcuni piccoli suggerimenti o indicare i dettagli se lo ritiene necessario.

1. Il gruppo si divide equamente in due.
2. Formare due cerchi concentrici. Il cerchio interno è "l'argilla" e si affaccia. Il cerchio esterno è lo "scultore" e si affaccia.
3. Il facilitatore dà il segnale ai giocatori nel cerchio esterno di iniziare a "scolpire" la persona direttamente di fronte a loro.
4. Dopo 30 secondi di "scultura", il facilitatore dà il segnale di fermarsi.
5. Per i successivi 30 secondi, gli "scultori" si muovono in senso orario per tutto il cerchio che esamina la scultura.
6. Si smette di muoversi quando arrivano alla persona in piedi dopo quella che hanno precedentemente scolpito.
7. Ripetere i passaggi 3-5 aggiungendo qualcosa alla scultura che si adatta a ciò che il gruppo sta costruendo. La scultura è terminata quando hanno scolpito la persona alla sinistra della prima persona che hanno scolpito e fatto un ultimo transito attorno al cerchio per osservare la scultura.
8. Quindi fare un passo indietro e osservano la scultura di gruppo.
9. Il facilitatore può avere una discussione di gruppo a questo punto o può chiedere ai circoli interni ed esterni di scambiarsi di posto e ripetere i passaggi dando forma a una nuova scultura, che aggiungerà almeno 10 minuti al gioco. Al termine del gioco è il momento della discussione di gruppo.

	42	
--	----	--

Sfide: Questo è un gioco pratico, gli "scultori" devono essere fermi, ma delicati e l'"argilla" deve essere flessibile, ma mantenere le forme in cui sono stati modellati.

Consigli: Il consiglio principale è di rallentare gli scultori se necessario (una musica di sottofondo lenta può aiutare). Fai una discussione di gruppo in cui fai domande come: com'è stato realizzare una scultura di gruppo? Qualcuno ha pensato che la scultura fosse come l'aveva immaginata o pianificata? Come hai deciso cosa aggiungere? Com'è stato lavorare in un gruppo con comunicazione non verbale?



[Collegamento aperto per altri esempi di attività di team building.](#)



	43	
--	----	--

FASE 2 - IDENTIFICAZIONE DEI PROBLEMI

Metodo: rappresentare una paura/problema utilizzando le risorse naturali in modo creativo



Obiettivo: identificare i problemi dei giovani; identificare le sfide che i giovani nelle zone rurali devono affrontare e aiutare a risolverli in modo creativo.



Durata: 20 – 30 min



Materiali e strumenti: tutto ciò che si trova in natura: sassi, foglie, fiori, pigne, sabbia, ramoscelli, erba, bacche ecc.



Risultati di apprendimento: guadagnare per individuare i problemi, identificare opportunità di problem solving, imparare a guardare i problemi in modo creativo e visivo.

I problemi fanno parte della vita umana quotidiana. Possiamo pensarli come un peso che non siamo in grado di affrontare o possiamo scegliere di considerarli come sfide, come un enigma da risolvere. La nostra volontà e capacità di risolvere i problemi ha un enorme effetto sui nostri sentimenti e determina in gran parte se diventiamo frustrati, evitanti o

	44	
--	----	--

depressi. In alcuni casi, le soluzioni sono piuttosto ovvie: sappiamo cosa bisogna fare per risolvere il problema e abbiamo le capacità per farlo. In altre situazioni, le soluzioni non sono chiare ed è necessario considerare diverse opzioni possibili prima di trovare la soluzione migliore. Quindi, la lezione più importante da ricordare è che quando qualcuno si trova di fronte a un problema ci sono modi per affrontarlo.

Processi. Le attività all'aperto aiutano a risolvere i problemi in modo creativo. La creatività si riferisce al processo di ideazione - vale a dire, lo sviluppo di nuove idee che sono nuove e utili (Carmeli, Gelbard, Reiter-Palmone, 2013). Quindi, può essere utile progettare una paura/problema, ad esempio utilizzando le risorse naturali in modo creativo e realizzando un disegno o un collage.

I partecipanti devono presentare e discutere quei progetti dopo l'attività. Può assomigliare a queste immagini:



	45	
--	----	--

PASSO 3 - PENSIERO POSITIVO

Metodo: caccia al tesoro



Obiettivo: aiutare a capire che il superamento di un percorso difficile può portare a un senso di appagamento.



Durata:40- 60 min



Materiali e strumenti: Carta, scatola e tutti i materiali che possono essere utilizzati per costruire un tesoro.



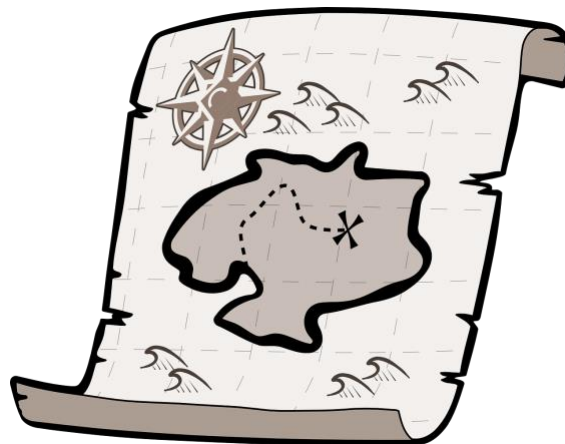
Risultati di apprendimento: La caccia al tesoro aiuterà i più piccoli ad avere atteggiamenti positivi e poiché è un gioco attivo ed emozionante stimola la felicità, la curiosità e l'energia positiva. Condurrà anche allo sviluppo di abilità come la comunicazione, il lavoro di gruppo, l'accettazione di responsabilità condivise, la fiducia in sé stessi e l'espressione di sé.

Processi. Treasure Hunt è uno spettacolo di giochi nel Regno Unito, basato sul formato dello spettacolo francese "La Chasse au Trésor", creato da Jacques Antoine. Il gioco è organizzato per indizi e ai concorrenti viene fornito il primo indizio, che porterà alla

	46	
--	----	--

posizione del secondo indizio e così via fino a quando non viene trovato un gingillo o un altro oggetto significativo.

Il compito del facilitatore è organizzare un gioco di caccia al tesoro per citazioni motivazionali, e successivamente il gruppo deve classificare le citazioni, finalizzando presentando e spiegando perché è stato scelto l'ordine particolare.



Per fare alcuni esempi, questi sono i tipi di citazioni motivazionali che possono essere utilizzate¹:

1. "Il modo migliore per iniziare è smettere di parlare e iniziare a fare." - Walt Disney
2. "Il pessimista vede difficoltà in ogni opportunità. L'ottimista vede l'opportunità in ogni difficoltà". - Winston Churchill
3. "Non lasciare che ieri occupi troppo di oggi." – Will Rogers
4. "Si impara di più dal fallimento che dal successo. Non lasciare che ti fermi. Il fallimento costruisce il carattere". - Sconosciuto
5. "Non vieni abbattuto, se ti alzi". –Vince Lombardi
6. "Se stai lavorando su qualcosa a cui tieni davvero, non devi essere spinto. La visione ti attira". - Steve Jobs

¹App per citazioni di motivazione:<https://bit.ly/Quotable>

	47	
--	----	--

7. "Le persone che sono abbastanza pazze da pensare di poter cambiare il mondo, sono quelle che lo fanno." – Rob Siltanen
8. "Il fallimento non mi supererà mai se la mia determinazione ad avere successo è abbastanza forte." – Og Mandino
9. "Gli imprenditori sono bravi a gestire l'incertezza e anche molto bravi a ridurre al minimo i rischi. Questo è il classico imprenditore". – Mohnish Pabrai
10. "Possiamo incontrare molte sconfitte, ma non dobbiamo essere sconfitti". – Maya Angelou
11. "Sapere non basta; dobbiamo fare domanda. Desiderare non è abbastanza; dobbiamo farlo." – Johann Wolfgang von Goethe
12. "Immagina che la tua vita sia perfetta sotto ogni aspetto; come sarebbe?" – Brian Tracy
13. "Generiamo paure mentre siamo seduti. Li superiamo con l'azione". – dott. Enrico Link
14. "Che tu pensi di poter o pensi di non poterlo fare, hai ragione." - Henry Ford
15. "La sicurezza è per lo più una superstizione. La vita o è un'avventura audace o niente". -Helen Keller
16. "L'uomo che ha fiducia in sé stesso guadagna la fiducia degli altri". – Proverbio chassidico
17. "L'unico limite alla nostra realizzazione del domani saranno i nostri dubbi di oggi." – citazione motivazionale di Franklin D. Roosevelt
18. "La creatività è intelligenza e divertimento." – Albert Einstein
19. "Ciò che ti manca in talento può essere compensato con il desiderio, la frenesia e il dare sempre il 110%". – Don Zimmer
20. "Fai quello che puoi con tutto quello che hai, ovunque tu sia." - Theodore Roosevelt

	48	
--	----	--

Per gestire una sessione post-attività, suggeriamo di discutere quali tesori (citazioni motivazionali) hanno trovato i partecipanti e quale può essere il loro significato per loro, cosa potrebbero farci e come possono essere applicati alle loro vite.

FASE 4 - SFIDA I GIOVANI CON DIVERTIMENTO

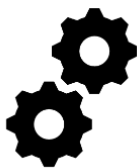
Metodo: Scacchi vichinghi



Obiettivo: aiutare i partecipanti a calmarsi, rilassarsi, divertirsi e mostrare che le sfide possono avere un lato risolutivo divertente.



Durata: 30 – 60 min



Materiali e strumenti: Un set del gioco degli scacchi vichinghi, che di solito sarebbe fatto di blocchi e bastoncini di legno, può essere adattato utilizzando altri materiali, ad esempio bottiglie. La cosa necessaria è avere 10 oggetti simili che possono essere appoggiati a terra per essere rovesciati, un altro oggetto più alto degli altri e due oggetti che possono essere tranquillamente lanciati contro quelli a terra. È inoltre necessario avere spazio per mettere due file di oggetti con una distanza da terra di circa 3 metri tra loro o almeno sufficiente per renderlo impegnativo.

	49	
--	----	--



Risultati di apprendimento: imparare a definire strategie per affrontare una sfida, la capacità di pensare a soluzioni sia come individuo ma anche come parte di un gruppo, essere in grado di lavorare su un compito fino al raggiungimento dell'obiettivo finale.

Processi:

Il modo di giocare a Viking Chess Throwing Game è mettere a terra due file di 5 pedine ciascuna, con le file separate da circa 3 metri, e posizionare un re (ovvero qualsiasi oggetto più alto degli oggetti usati per le pedine) al centro. Ogni elemento di ogni squadra deve, a turno, lanciare un bastone per cercare di abbattere le pedine delle altre squadre. Quando tutte le pedine sono cadute, è il momento di provare ad abbattere il re e il facilitatore può incoraggiare i giovani a considerare il re come l'ultima sfida o paura che devono affrontare nella loro vita, promuovendo così un ulteriore senso di liberazione quando il gioco è concluso.



[Link aperto. Come giocare a scacchi vichinghi](#)

È importante mostrare ai giovani che possono superare le sfide e divertirsi allo stesso tempo. Hunicke, LeBlanc e Zubek (2004) sostengono che il termine "divertimento" nel design del gioco deve essere scartato a favore di una terminologia più precisa. Pertanto, presentano otto tipi distinti di piacere che possono derivare dal gioco: sensazione, fantasia, narrativa, sfida, amicizia, scoperta, espressione e sottomissione. Questa non è considerata una categorizzazione completa e, in effetti, sono state identificate molte altre forme distinte di divertimento (Sorenson & Pasquier, 2010). Indipendentemente da tali

	50	
--	----	--



considerazioni, le lezioni importanti da conservare sono che i giochi offrono ai giovani un modo per divertirsi mentre acquisiscono abilità preziose, che possono anche dimostrare che il processo di risoluzione dei problemi può essere interessante quanto il risultato finale,

FASE 5 - PREPARAZIONE ALLA SFIDA

Metodo: disegna una mano su un pezzo di carta e scambia una pagina con un altro ragazzo



Obiettivo: per aiutare a conoscere l'altro, ma anche per aiutare a conoscere sé stessi attraverso gli occhi dell'altro. Prima di accettare questa sfida, i partecipanti devono sapere come sono, quali punti di forza e di debolezza hanno.



Durata: 30 - 40 min



Materiali e strumenti: carta, matite colorate.

	51	
--	----	--



Risultati di apprendimento: prepararsi alle sfide in modo creativo, conoscenza di sé, autoriflessione, capacità comunicative, imparare a condividere e ad ascoltare gli altri

Processi.

I partecipanti devono disegnare una mano su un pezzo di carta, scriverci sopra il loro nome e scambiare quella pagina con un altro giovane. Quindi devono parlare con quel partecipante e scrivere sulle dita le risposte alle seguenti domande: come sono, cosa li rende tristi o felici, dove si sentono forti, chi vorrebbero essere.



Questo compito può potenzialmente innescare una reazione emotiva negativa in alcuni partecipanti, quindi è importante esserne consapevoli e prestare attenzione alle reazioni. Allo stesso tempo, è un dato di fatto che tutti abbiamo sfide che devono essere affrontate, quindi questo offre una grande opportunità per affrontare tali sfide e/o paure in un ambiente controllato, essendo così più preparati la prossima volta che si presenta un problema.

	52	
--	----	--

6 fasi di preparazione alla sfida.

Passo 1: Immagina la sfida (grande o piccola).

Passo 2: Metti la sfida nella prospettiva. Troppo spesso creiamo montagne con cumuli di talpe e ci chiediamo perché siamo così esausti dopo una giornata di "alpinismo".

Passaggio 3: Chiediti: "In un mondo ideale, come voglio sentirmi in questa situazione?" Forse vuoi sentirti calmo, soddisfatto, impegnato o qualsiasi altra emozione positiva. Nessuno vuole sentirsi arrabbiato, sconvolto o vittima di vittimismo, quindi noterai che quelli non fanno parte della lista.

Passaggio 4: Esercitati a sentirti in quel modo. Nota cosa non è un pensiero positivo e cosa è un sentimento positivo. Sentirsi positivi è un'abilità che deve essere praticata!

Passaggio 5: Nel periodo che precede la sfida, quando inizi a sentirti ansioso, preoccupato, arrabbiato o comunque non a tuo agio per la sfida, smettila. Invece di questo, togliiti dalla testa, torna nel tuo cuore e senti quell'emozione che hai identificato nel passaggio 3. Sii sincero.

Passaggio 6: Nei momenti immediatamente precedenti la sfida, dedica un paio di minuti o secondi per immedesimarti nell'emozione che hai provato. È molto più facile finire con il piede giusto se sei partito da lì.

<https://www.thestressexperts.com/blog/how-to-prepare-for-an-upcoming-challenge>

	53	
--	----	--

FASE 6 - ACCETTARE LA SFIDA

Metodo: attraversare il percorso ad ostacoli



Obiettivo: aiutare i giovani a conoscere i loro punti di forza e di debolezza e ad avere una visione positiva di sé stessi.



Durata: 60 min



Materiali e strumenti: qualsiasi tipo di materiale o oggetto che può essere utilizzato per costruire un percorso ad ostacoli e uno spazio sufficientemente ampio.



Risultati di apprendimento: maggiore fiducia in sé stessi, pensiero positivo, conoscenza di sé.

Processi:

Il facilitatore deve preparare un percorso di ostacoli e organizzare i partecipanti per attraversarlo, cronometrando ciascuno di essi e incoraggiando tutti a mostrare sostegno reciproco. Un piccolo regalo simbolico alla fine può essere fornito al partecipante più veloce, se il facilitatore lo ritiene opportuno.

	54	
--	----	--



Accettare e superare una sfida o un cambiamento di vita non solo dipende dallo stato interiore della persona, ma può anche cambiarlo, quando la situazione lo richiede. Ma per affrontare qualsiasi cosa si presenti, è importante essere sicuri di sé. La fiducia in sé stessi è un atteggiamento nei confronti delle capacità personali e significa accettare e fidarsi di sé stessi e avere un senso di controllo nella vita. Conoscendo bene i nostri punti di forza e di debolezza, diventa più facile avere una visione positiva di noi stessi. Significa che possiamo stabilire aspettative e obiettivi realistici, comunicare in modo assertivo e gestire le critiche. Pertanto, è necessario aumentare la fiducia in sé stessi del giovane rurale affinché riesca ad affrontare le sfide e ad avere una vita più felice.

FASE 7 - GESTIRE LA SFIDA

Metodo: appendere grandi fogli di carta a un albero e scrivere una sfida.

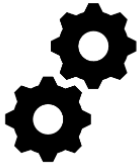


Obiettivo: per aiutare a gestire le sfide, per sviluppare il pensiero critico, per aumentare la fiducia in sé stessi

	55	
--	----	--



Durata: 30 – 60 min



Materiali e strumenti: fogli di carta grandi e abbastanza matite per tutti i partecipanti.



Risultati di apprendimento: la capacità di riflettere sulle soluzioni, migliorare nella risoluzione dei problemi, imparare ad essere aperti e fidarsi degli altri, aumentare la fiducia in sé stessi.

Processi: i partecipanti devono appendere grandi fogli di carta su un albero, ognuno con una sfida scritta su di esso. Quindi i giovani si scambiano i posti e scrivono un piano di attuazione per la sfida che l'altro ha scritto.

FASE 8 - MONITORAGGIO

Metodi: interviste ad alcuni dei partecipanti

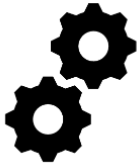


Obiettivo: verificare l'impatto per i giovani con minori opportunità che vivono nelle zone rurali.

	56	
--	----	--



Durata:60 min



Materiali e strumenti: Dispositivo di registrazione, come la fotocamera di uno smartphone



Risultati di apprendimento: apprendere se gli obiettivi delle attività sono raggiunti, scoprire se i giovani sono stati influenzati dalle attività

Processi:

A seconda del tipo di attività e del profilo dei giovani, il facilitatore deciderà con chi parlerà. La partecipazione deve essere improntata ai principi della volontarietà. La durata del colloquio dipende dalla disponibilità del giovane a parlare delle aspettative, dei sentimenti durante le attività e del possibile impatto su di esse.

PASSO 9 -VALUTAZIONE

Metodo: bastone di esperienza, dopo ogni parte delle attività

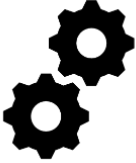


Obiettivo: avere riflessione, opportunità di pensare ai problemi, opportunità di migliorare la capacità di risolvere le sfide.

	57	
--	----	--



Durata: per tutta la sessione



Materiali e strumenti: bastone, materiali dalle attività



Risultati di apprendimento: l'opportunità di migliorare la risoluzione delle sfide, provare emozioni positive, sviluppare un senso di realizzazione.

Processi:

Prima che tutto abbia inizio, i partecipanti riceveranno un bastoncino, che dovrà essere "riempito" durante le attività. Ognuno dovrà legare o incollare qualsiasi simbolo (es. nota con la citazione utilizzata nell'attività, fiore, ecc.) per contrassegnare ogni attività svolta. Alla fine, seduti in cerchio, le impressioni verranno condivise e i bastoncini verranno portati a casa come promemoria dell'esperienza di apprendimento.

	58	
--	----	--

Riferimenti

1. Fisher, C. (2005). Giochi sfida di team building. RE: vista, 37(2), 79.
2. Gray C., Gibbons R., Larouche, R.Sandseter, , EBH Bienenstock, A. Brussoni M., et al.(2015). Qual è la relazione tra tempo all'aperto e attività fisica, comportamento sedentario e forma fisica nei bambini? Una revisione sistematica. Giornale internazionale di ricerca ambientale e salute pubblica.
3. Ingalls, JS (2018). Giochi teatrali d'improvvisazione: attività performative di team building. Giornale di educazione fisica, ricreazione e danza, 89(1), 40-45.
4. Korenstra, I. & Worm, M. (2018) Attività all'aperto:https://www.bartimeus.nl/sites/default/files/downloads/outdoor_for_people_with_deafblindness.pdf

	59	
--	----	--

Circa l'autore:



Dovilė LISAUSKIENĖ: dottorato di ricerca studente in scienze dell'educazione. I principali campi di ricerca di Dovilė sono i giovani con minori opportunità, le attività ricreative, il lavoro sociale, il volontariato, la cooperazione dei settori pubblico e non governativo.



Innovation Office è un'organizzazione che promuove lo sviluppo di innovazioni, mira a creare un ambiente favorevole, condividere idee innovative, motivare gli innovatori ad essere attivi e formare una società innovativa.

Aree di attività:

- progetti innovativi nel campo dell'istruzione;
- innovazione sociale;
- promozione dell'imprenditorialità;
- iniziative sociali;
- applicazione delle tecnologie digitali (intelligenza artificiale, realtà aumentata, applicazioni mobili, ecc.).

L'organizzazione realizza vari progetti e iniziative per aumentare il coinvolgimento pubblico e la cooperazione tra le organizzazioni nella risoluzione dei problemi sociali, nella creazione di opportunità e soluzioni.

VšĮ Inovacijų biuras/Ufficio Innovazione - www.inovacijubiuras.lt

	60	
--	----	--

Capitolo tre

AFFRONTARE LE SFIDE ATTRAVERSO LE LEZIONI DI FILOSOFIA

Philosophia: l'amore per la saggezza. Filosofia: il modo in cui pensiamo alle domande.

“

“Questa guida sulle attività filosofiche è una raccolta brillante e molto divertente! Le prossime pagine ti guideranno attraverso l'impostazione di un viaggio filosofico per i giovani, forniscono attività di esempio e la loro implementazione dettagliata. Trova tutto ciò di cui hai bisogno per organizzare la tua avventura filosofica per i giovani. Altamente raccomandato!”

”

L'obiettivo della filosofia è capire meglio la vita e capire cosa ci fa lavorare per perseverare ed essere efficaci. Perché ogni volta che facciamo una scelta, che si tratti di cosa mangiare o con chi passare la vita, facciamo filosofia. Usiamo ciò che abbiamo raccolto nel corso

	61	
--	----	--

della nostra vita per determinare cosa è giusto per noi, cosa è prezioso e cosa è in linea con il fatto che non viviamo da soli in questo mondo. Nell'Academy for Active Youth, abbiamo concluso che diverse scuole di filosofia e i loro insegnamenti possono essere utili per persone diverse e fornire loro gli strumenti mentali per affrontare le sfide e superarle. Questo è il motivo per cui vogliamo che gli educatori dei giovani pensino in termini di filosofia. Sia nella loro vita personale, sia quando si tratta di lavorare con i giovani.

Abbiamo ideato un programma di alcune attività per aiutare i facilitatori a trasmettere le conoscenze di pratiche ispirate alla filosofia per rendere la vita dei loro partecipanti più facile e appagante. Attraverso il loro essere professionisti qualificati, li incoraggeremo e li aiuteremo a ideare i propri metodi per trasmettere ciò che hanno imparato ai loro studenti. Crediamo anche che possano essere utili a noi tanto quanto noi lo siamo per loro. Vedendo come si avvicinano alle attività e ascoltando il loro feedback, siamo certi che ci insegneranno molto su come lavorare con i giovani in modo che possiamo migliorare i nostri altri progetti.

Le attività che abbiamo pensato per il programma sono:

Attività preliminari: conoscere il gruppo – in cui terremo alcune attività rompighiaccio in modo che i nostri partecipanti possano conoscerci e conoscersi tra loro. Come bonus speriamo che tutti si sentano un po' meno timidi e un po' più aperti a creare nuove connessioni con altre persone.

I meriti della filosofia – durante questa attività spiegheremo come è nata la filosofia e come può e ha aiutato persone di tempi e luoghi a ragionare meglio dietro le loro scelte e forse a fare quelle giuste. Una volta entrati nel merito, sarà dubbio se esista una scelta "giusta".

Conoscenza della storia della filosofia e del suo sviluppo – Qui parleremo di filosofie del passato. Il modo in cui le persone hanno pensato nel corso degli anni e come questo ha plasmato le nostre vite oggi.

	62	
--	----	--

Familiarizzazione con gli attuali movimenti filosofici predominanti – Questa sarà una continuazione naturale in cui tratteremo dove è arrivata la filosofia e come ha influenzato il modo in cui le persone pensano oggi.

“Rispondere” alle grandi domande - Probabilmente tutti hanno sentito le grandi domande a cui le persone hanno cercato di rispondere per millenni. Tuttavia, non vogliamo solo lasciarli inciampare nel buio, daremo loro il set di strumenti logici e li aiuteremo a evitare errori.

Scegli una scuola – È qui che torneremo alle diverse filosofie che abbiamo trattato e aiuteremo i partecipanti a capire cosa potrebbe funzionare meglio a lungo termine. Penseremo insieme a quello che ciascuno dei nostri partecipanti pensa sia l'approccio più ragionevole e come implementarlo per sfruttarlo al meglio.

Meditazione sugli insegnamenti della scuola – In questa attività, i partecipanti saranno in gran parte da soli. Lasceremo che pensino a come possono dare forma alla loro vita, ispirati dalle idee che gli abbiamo presentato. Lasceremo che ci pensino e ne emergeranno pronti ad applicare ciò che hanno raccolto.

Mantra personali ispirati alla scuola prescelta – Un'attività più pratica, questa mira ai partecipanti a inventare detti che potrebbero aiutarli a radicarsi di fronte a una sfida ricordando una certa serie di parole che avranno escogitato in questa attività.

Affrontare il confronto sociale attraverso l'insegnamento di una scuola di filosofia prescelta – un approccio pratico per testare quanto bene la filosofia scelta li serva. Metteremo in scena una discussione o un attacco personale nei confronti di ogni partecipante. Li faremo affrontare utilizzando ciò che hanno imparato in modo che possano capire meglio ciò che viene loro lanciato e escogitare un nuovo modo per reagire.

	63	
--	----	--

PASSO 1 - CONOSCERSI

Per avere un'idea dei partecipanti, nonché per tracciare il loro sviluppo personale durante il progetto, inizieremo con un'intervista video con ciascuno di loro. Le parole dette contano. Ma per favore, prendi in considerazione anche i piccoli gesti fatti nella conversazione e nella condivisione.

Video interviste preliminari

Metodo: **Intervista, registrazione video.**



Obiettivo: Per conoscere più a fondo i partecipanti e aiutarci a valutare il successo del programma.



Durata: 10 minuti al partecipante



Materiali e strumenti: Dispositivo di registrazione.



Risultati di apprendimento: Per aiutare i partecipanti a entrare nella mentalità di esplorare sé stessi.

	64	
--	----	--

Processi:

1. Chiameremo ogni partecipante in una stanza separata dove è impostata una telecamera.
2. Un facilitatore porrà loro una serie di domande sulle loro aspettative per il progetto e sul motivo per cui hanno aderito.
3. Verrà anche chiesto loro come si vedono nel momento attuale. E ciò che si vedono diventare.
4. Questo verrà registrato su video e messo da parte fino alla fine del progetto.

Le domande a cui risponderemo saranno:

- Quali sono le aspettative di ciascun partecipante rispetto al progetto?
- Cosa si aspettano di uscirne?
- Come si vedono i partecipanti?
- Cosa si vedono diventare?

Abbiamo tutti avuto quella storia che ha appena risuonato con noi. Abbiamo sentito che descrive perfettamente la nostra vita attuale e il nostro stato mentale. Per la prima attività, cercheremo di convincere i partecipanti a identificare quella storia per sé stessi come è la loro vita in quel momento attuale. Le nostre cose preferite spesso ci aiutano a dare un senso al mondo che ci circonda. Sembra che parlino la nostra lingua e noi parliamo la loro. Quelle storie possono darci idee e ispirazione su come affrontare le nostre difficoltà in questo momento. Cercheremo film, serie, libri, canzoni.

Raccontami la tua storia raccontandomi un'altra storia

Metodo: Apprendere attraverso la condivisione, la comunicazione, l'autoriflessione

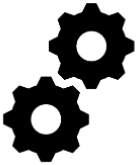
	65	
--	----	--



Obiettivo: Per far conoscere ai partecipanti. Attraverso l'identificazione con una storia presentata in uno qualsiasi dei mezzi suggeriti.



Durata: 70 minuti.



Materiali e strumenti: Lavagna bianca e pennarelli, carta e penne



Risultati di apprendimento: Costruire un rapporto tra i partecipanti. Aiutare ciascuno a identificare come si sente riguardo allo stato attuale della propria vita. Con cosa si identificano. Insegnando loro a trovare conforto in storie che risuonano con loro.

Processi:

1. Dai ai partecipanti un po' di tempo per riflettere sulle storie di film, libri e così via che li hanno toccati a un livello più profondo e hanno risuonato con dove si trovano nella vita e come lo vedono.
2. Ogni partecipante avrà 10 minuti davanti alla lavagna per illustrare attraverso parole e immagini di cosa trattava la storia.
3. Quindi avranno altri 5 minuti per collegare la storia alla loro situazione attuale e spiegare perché risuona così tanto con loro.

	66	
--	----	--

4. Dopo che tutti hanno avuto il loro turno, si formerà una discussione di gruppo in cui i partecipanti commenteranno qualsiasi combinazione storia/vita abbia lasciato loro la più grande impressione. A questo punto, i partecipanti sceglieranno se desiderano ascoltare anche i consigli che altri hanno fornito.
5. Tuttavia, il consiglio sarà accolto con favore se il partecipante accetta di ascoltarlo.
6. Ogni partecipante avrà il tempo di sedersi con ciò che ha sentito dai suoi coetanei e scrivere idee su come implementare le lezioni della storia e i consigli dei suoi coetanei nelle proprie situazioni di vita.

Le domande a cui risponderemo saranno:

- A quale storia mi riferisco di più in questo momento?
- In che modo i suoi personaggi affrontano le loro difficoltà?
- Quali lezioni posso trarne in modo da poter risolvere le mie sfide?
- C'è qualcosa che mi sfugge guardando la mia situazione?
- È più facile risolvere i problemi di qualcun altro piuttosto che i propri?

Per riunire il gruppo, ci impegneremo tutti in un'attività rompighiaccio. Abbiamo scoperto che è importante che i partecipanti si sentano familiari con i loro attuali coetanei e un rompighiaccio aiuta tutti a sentirsi più a proprio agio perché raccolgono alcune informazioni su come è la persona accanto a loro.

Come rompighiaccio per l'implementazione abbiamo scelto:

	67	

Cerchi di identità

Metodo: Discussione; cerchio di condivisione



Obiettivo: Affinché il gruppo condivida i propri valori nella vita e identifichi il proprio nucleo come guida principale in caso di sfide.



Durata: 90 minuti



Materiali e strumenti: Schede (10 a persona) con un valore riportato su ciascuna – scritte dai partecipanti, penne



Risultati di apprendimento: Per far conoscere ai partecipanti. Oltre a scoprire qual è il loro valore fondamentale ed essere in grado di discuterne il motivo. Questa attività mira a mostrare quanto sia fondamentale per qualcuno avere un valore principale, attraverso il quale giudicare la situazione in cui si imbatte.

	68	
--	----	--

Processi:

1. I partecipanti saranno divisi in due gruppi. Uno formerà un cerchio esterno rivolto verso l'interno e gli altri formeranno un cerchio interno rivolto verso l'esterno.
2. In questo modo si formeranno delle coppie che discuteranno poi per 5 minuti ciascuno dei valori che hanno messo giù e, alla fine, ciascuna dovrà decidere quale strappare e buttare via.
3. Il cerchio si sposterà in modo che ogni partecipante sia accoppiato con il successivo nel cerchio opposto e inizieranno altri 5 minuti di discussione/dibattito, iniziando con il loro ragionamento per abbattere la carta valore che hanno fatto. Al termine di questi 5 minuti successivi, i partecipanti abatteranno un'altra scheda, scartando così un altro valore dal 10.
4. Le iterazioni si ripeteranno fino a quando i partecipanti non saranno rimasti tutti con un'unica carta. Questo rappresenterebbe il loro valore fondamentale per la vita in caso di difficoltà e sfide.
5. Con il loro valore più importante in mano, ogni partecipante avrà il proprio turno per spiegare al gruppo perché pensano che questo sia il loro più caro e cosa pensano che porti nella loro vita, quando affrontano ostacoli.

Le domande a cui risponderemmo saranno:

- Quali sono i miei 10 valori principali?
- Qual è il mio valore fondamentale su 10?
- Perché ho mantenuto il valore che ho fatto?
- Cosa porta nella mia vita?
- Come può aiutarmi ad affrontare meglio le sfide?

FASE 2 - IDENTIFICAZIONE DEL PROBLEMA

	69	

Per portare più chiarezza nella vita dei partecipanti attraverso la filosofia, dobbiamo prima far loro capire di cosa tratta l'argomento e attraverso quali metodi cerca di risolvere i problemi quotidiani, oltre a quelli grandiosi, esistenziali. nella nostra prossima attività presenteremo l'argomento della filosofia stessa ai nostri partecipanti in modo che possano comprenderne meglio le capacità.

I MERITI DELLA FILOSOFIA

Metodo: Presentazione, Discussione



Obiettivo: Affinché i partecipanti si rendano conto di come la filosofia possa aiutarci ad affrontare le sfide della vita.



Durata: 2 ore



Materiali e strumenti: Presentazione PowerPoint, proiettore, appunti su come i filosofi sono migliorati nell'affrontare le lotte attraverso la propria filosofia



Risultati di apprendimento: Realizzazione dell'utilità dei diversi movimenti filosofici nell'affrontare le difficoltà; Ispirazione a perseguire lo studio della filosofia sia durante lo svolgimento del progetto che nel proprio tempo di autosviluppo.

	70	
--	----	--

Processi:

1. Il facilitatore presenterà una presentazione PowerPoint interattiva seguita da un gioco di Kahoot. I punti principali della presentazione saranno: cos'è la filosofia; perché siamo noi; come siamo moralmente come società; storie interessanti su come i filosofi sono giunti alle loro conclusioni; come la filosofia ha aiutato le persone del suo tempo; gli echi delle filosofie del passato.
2. Ai partecipanti verrà chiesto di partecipare a una conversazione su come applicare la filosofia nella vita di tutti i giorni. Ciò includerà il brainstorming, la condivisione di esperienze, la discussione su come avremmo potuto reagire meglio a ciò che ci è successo allora.

Le domande a cui risponderemmo saranno:

- Cos'è la filosofia?
- Perché abbiamo bisogno della filosofia per superare le sfide nelle nostre vite?
- Chi è un filosofo?
- Che cos'è una scuola di filosofia?
- Perché abbiamo bisogno di applicare l'insegnamento della filosofia nella nostra vita quotidiana, specialmente quando dobbiamo affrontare delle sfide?
- Quali sono i vantaggi dello studio della filosofia?
- Cosa rende un buon movimento filosofico?
- Come scegliere un movimento filosofico che funziona per noi?

	71	
--	----	--

FASE 3 - PENSIERO POSITIVO CON LE LEZIONI APPRESE ATTRAVERSO LE LEZIONI DI FILOSOFIA

Prima dei mezzi di comunicazione di massa, prima che le persone potessero semplicemente cercare su Google ciò che volevano sapere, c'erano diversi approcci per lenire l'anima. Nell'antica Grecia, insieme alla ginnastica, i membri della polis si riunivano nell'agorà per ascoltare i filosofi e le loro idee sul significato della vita e sul corretto approccio nell'affrontare le difficoltà. Desideriamo testare questo approccio nei tempi moderni e dare la possibilità ai giovani di tirarne fuori qualcosa.

Anche se alcune idee sono obsolete al giorno d'oggi, c'è una ragione, crediamo, che siano state scoperte e implementate nei rispettivi tempi. C'è almeno un po' di qualcosa da imparare in ogni cosa e nel caso della Filosofia, le idee precedenti riecheggiano ancora nei nostri modi di pensare e di governare. Una migliore comprensione di questi aiuterà con la filtrazione di ciò che potrebbe funzionare e ciò che è veramente obsoleto. Inoltre, se abbinati all'attività successiva, i partecipanti potrebbero essere in grado di seguire come vengono sviluppate le idee e come calpestare modi di pensare precedenti per raggiungere nuove vette di chiarezza.

Conoscenza della storia della filosofia e del suo sviluppo.

Metodo: Lezione, discussione, brainstorming, esame

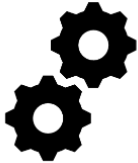


Obiettivo: Per introdurre l'insegnamento del passato. Per i partecipanti rendersi conto di come i diversi movimenti sono sorti a causa della necessità di un cambiamento nel modo di pensare. Così come per loro di scegliere idee che potrebbero funzionare per loro a breve e lungo termine.

	72	
--	----	--



Durata: 2 ore



Materiali e strumenti: Flashcard, penne e carta



Risultati di apprendimento: Migliore comprensione della storia della filosofia: come è nata e come ha beneficiato le persone del suo tempo. Idee su come riciclare certe idee che ora sono considerate superate.

Processi:

1. Passare in giro flashcard con informazioni condensate e strutturate su diverse scuole del passato.
2. Una lezione sulla storia della filosofia. Quali sono stati i benefici storici dei vari movimenti?
3. Discussione sulle idee su come applicare modi di pensare obsoleti che oggi si rivelano alquanto inefficaci. Il facilitatore presenterà le idee.
4. La stessa discussione di cui sopra, ma questa volta i partecipanti saranno incoraggiati a condividere come sono stati ispirati da ciò che hanno imparato.
5. Una sessione di brainstorming su cosa possiamo imparare da cose che non funzionano più.
6. Una sessione di brainstorming su ciò che abbiamo imparato può essere utile per i partecipanti che stanno lottando

	73	
--	----	--

7. Una sessione di brainstorming su come i facilitatori possono trasferire ciò che hanno imparato ai loro studenti nel migliore dei modi.

Le domande a cui risponderemmo saranno:

- Quali scuole sono state là fuori?
- Cosa è stato dimostrato che non funziona più?
- Come possiamo trarre il nostro insegnamento da quelli obsoleti?
- Come possiamo applicare ciò che abbiamo imparato nella nostra vita quotidiana?

FASE 4 - AFFRONTARE LE SFIDE CON DIVERTIMENTO

Questa prossima attività sarà una naturale continuazione della precedente. In cui volgeremo la nostra attenzione alle scuole filosofiche che sono attivamente in gioco nella nostra vita quotidiana, che ce ne rendiamo conto o meno. Ci concentreremo su teorie che devono ancora essere smentite o ignorate come superate e discuteremo di come percepiamo la loro presenza nella nostra vita quotidiana, ora che siamo più consapevoli di ciò che insegnano.

Familiarizzazione con gli attuali movimenti filosofici predominanti.

Metodo: Lezione, discussione, brainstorming

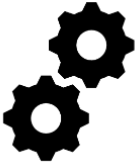


Obiettivo: Introdurre i movimenti filosofici attuali. Per i partecipanti capire perché sono emerse le idee filosofiche attuali e come ci servono sia nella vita di tutti i giorni, ma anche nella politica e nelle relazioni interumane e come possono far fronte alle sfide, avendo tale conoscenza.

	74	
--	----	--



Durata: 2 ore



Materiali e strumenti: Flashcard, penne e carta



Risultati di apprendimento: Migliore comprensione delle idee filosofiche del giorno d'oggi. Capire come ci servono per governare, prendere decisioni, risolvere i conflitti, il rapporto con noi stessi e le nostre relazioni con gli altri.

Processi:

1. Passare flashcard con informazioni condensate e strutturate su diverse scuole filosofiche che sono predominanti nella nostra epoca attuale.
2. Lezione interattiva che riassume gli attuali movimenti filosofici in gioco.
3. In che modo influenzano la nostra ragione e i nostri pensieri e in che modo ci aiutano a prendere decisioni?
4. Discussione sull'impressione raccolta dalla lezione. Cosa hanno notato i nostri partecipanti essere collegati ai punti che abbiamo fatto, come sono già influenzati dal ragionamento collettivo e come lo applicano loro stessi?
5. Una sessione di brainstorming su come possiamo applicare meglio ciò che abbiamo imparato durante la lezione nella nostra vita quotidiana e nel processo decisionale. Cosa trovano i pensatori ma non sono già applicati dalle persone che ci circondano e da coloro che ci governano?

	75	
--	----	--

6. Un'altra sessione di brainstorming, riguardante le applicazioni dell'insegnamento dei filosofi nel processo di apprendimento dei partecipanti. Inoltre, come possono alcuni partecipanti utilizzare le filosofie per aiutare sé stessi a risolvere i problemi che devono affrontare e quale modo sarebbe adatto per trasmettere queste idee?

Le domande a cui risponderemo saranno:

- Quali sono le scuole di pensiero dominanti?
- Quale dei loro insegnamenti funziona bene nel nostro tempo e quali no?
- Come possiamo interpretare meglio le idee a vantaggio di noi stessi e della società?
- Come possiamo derivare i nostri metodi per affrontare le difficoltà dagli attuali movimenti filosofici?
- Come possiamo applicare ciò che abbiamo imparato nella nostra vita quotidiana?

FASE 5 - PREPARAZIONE ALLE SFIDE CON LE LEZIONI APPRESE DALLA FILOSOFIA

Ci sono state molte domande che hanno preoccupato i filosofi nel corso dei secoli. Alcuni di questi devono ancora ricevere una risposta coerente e talvolta sono anche usati per mostrare alle persone quanto siamo ignari di ciò che è veramente la vita. In questa prossima attività, presenteremo un elenco di tali domande ai nostri partecipanti e li faremo pensare dal loro punto di vista, così come dal punto di vista di qualcuno in passato, che noi, i facilitatori, condivideremo.

“Rispondere” alle grandi domande.

Metodo: Lezione, simposio, discussione

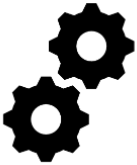
	76	
--	----	--



Obiettivo: Far pensare ai partecipanti come farebbe un filosofo. Farli passare attraverso il processo di valutazione critica della domanda e di esaminarla da più angolazioni.



Durata: 3 ore



Materiali e strumenti: Presentazione PowerPoint, proiettore, penne e carta



Risultati di apprendimento: Una migliore comprensione di come affrontare una domanda filosofica e come la sua risposta può essere utilizzata mentre affrontiamo le sfide. Comprensione del valore di pensare a come è il mondo e come dovrebbe essere. La capacità di guardare un problema da più lati e considerare alcuni punti di vista diversi dal proprio, per comunicare meglio e affrontare le sfide con coraggio.

Processi:

1. Il facilitatore porrà ai partecipanti alcune delle domande più discusse sulla vita in generale e chiederà loro di rispondere con ciò che stanno pensando inizialmente.
2. I facilitatori presenteranno al gruppo alcune delle risposte più popolari e dei modi per guardare alle domande di cui sopra.
3. Tutti discuteranno se sono d'accordo con ciò che è stato presentato o meno. E perché.

	77	
--	----	--

4. I partecipanti avranno la possibilità di aggiornare le proprie opinioni sulle domande poste inizialmente e il gruppo si valuterà reciprocamente sulla logica e sulla ragione.
5. Ognuno potrà porre le proprie domande davanti al gruppo e farle discutere nel tentativo di rispondere.

Le domande a cui risponderemmo saranno:

- Quali sono le questioni più discusse in filosofia nel corso della storia e al giorno d'oggi?
- Cosa rende una domanda filosofica coinvolgente?
- Come affrontiamo una domanda che non ha una risposta conclusiva?

Tutti abbiamo una certa percezione di noi stessi, per quanto vaga possa essere. Ed essere più profondi dentro di noi, e talvolta non così profondi, ha un impatto sulla nostra visione di dove vogliamo essere.

Chi sono?

Metodo: Journaling, pianificazione, visione.

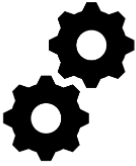


Obiettivo: Utilizzare il facilitatore per aprirsi su come vedono sé stessi e dove pensano di essere nel viaggio della loro vita. Incoraggiarli a fare un piano per l'anno successivo entro i trimestri.

	78	
--	----	--



Durata: 80 minuti



Materiali e strumenti: penne e carta



Risultati di apprendimento: Una prospettiva migliore nei partecipanti sul viaggio della loro vita e su come attraversarlo in modo più facile e diretto.

Processi:

1. Un breve discorso introduttivo sarà tenuto dal facilitatore. Avrà lo scopo di motivare i partecipanti a lasciarsi aspettare il meglio che possono sperare.
2. Il tempo sarà dato con lo scopo che ciascun partecipante scriva dove si trova nella propria vita: qual è la loro situazione, cosa è difficile per loro, cosa stanno facendo al riguardo, cosa pensano di dover fare.
3. Sarà condotta un'altra sessione di journaling. In questo, i partecipanti saranno incoraggiati a chiedere aiuto al facilitatore. I partecipanti scriveranno voci di diario su dove vogliono essere tra 3, 6, 9 e 12 mesi. I facilitatori saranno lì per incoraggiarli a pianificare in modo audace ma anche a radicarli quando necessario.

Le domande a cui risponderemo saranno:

- Dove sono attualmente?
- Dove voglio essere in futuro?

	79	
--	----	--

- Come posso arrivare?

Questa prossima attività è il succo del nostro progetto. La nostra idea principale è aiutare i potenziali facilitatori, e di conseguenza i loro studenti, a trovare e adottare un nuovo approccio, nel caso in cui tutto il resto sia fallito. Una lezione da ciò sarebbe che c'è sempre un altro modo, un altro approccio e un altro punto di vista per esaminare un problema. E niente è mai senza speranza perché c'è sempre un approccio diverso da provare.

Scegli una scuola

Metodo: Prendere decisioni, leggere



Obiettivo: Connettersi con una scuola di pensiero e prepararsi ad adottarne i punti di vista principali. Per loro capire cosa significa seguire i principi della loro scuola prescelta. Essere in grado di utilizzare l'insegnamento nella risoluzione dei conflitti e nel processo decisionale.



Durata: 1 ora



Materiali e strumenti: Lavagna bianca, pennarelli, penne e carta

	80	
--	----	--



Risultati di apprendimento: Una scelta di un insieme di principi e idee. Una comprensione approfondita di loro e di come applicare ciò che è stato studiato nella vita quotidiana: processo decisionale e risoluzione dei conflitti. Nuove idee su ciò che potrebbe influenzare la vita del partecipante nella direzione migliore.

Processi:

1. Questa attività comincerà tecnicamente subito dopo la presentazione di tutte le scuole di pensiero. I partecipanti saranno incoraggiati a pensare a quale dei modi di pensare presentati sembri più adatto ai loro bisogni e aspettative di vita.
2. Una chiacchierata vagamente coordinata all'inizio della sessione di attività in cui i partecipanti saranno incoraggiati a condividere con coloro che li circondano ciò che stanno pensando di scegliere.
3. Alcune opzioni saranno scritte su una lavagna, impegnando i partecipanti ad adottare il set di comportamenti e il ragionamento suggerito dalle loro filosofie scelte.
4. Domande e Risposte su come applicare nel migliore dei modi i principi scelti e a cosa prestare attenzione.
5. Materiale di lettura aggiuntivo sarà consigliato a tutti, secondo le proprie scelte.
6. Il tempo fino all'attività successiva sarebbe stato utilizzato dai partecipanti per istruirsi ulteriormente su cosa significa essere un sostenitore della scuola di pensiero prescelta.

Le domande a cui risponderemmo saranno:

	81	

- La filosofia che ho scelto è adatta a quali sono i miei obiettivi nella vita?
- Come posso implementare l'insegnamento nella mia vita quotidiana?
- Come posso istruirmi ulteriormente sul modo di pensare che ho scelto di provare?
- Quali sono alcuni errori di cui potrei cadere vittima?

FASE 6 - ACCETTARE LE SFIDE CON L'AIUTO DELLA FILOSOFIA

La meditazione non è sempre solo svuotare la mente. Questa spiegazione è completa, come spesso la meditazione è usata come un modo per schiarire prima la mente, ma solo per fare spazio a una specifica formazione di pensiero che il praticante desidera esplorare. Attraverso la nostra attività sulla meditazione, faremo in modo che i futuri facilitatori si immergano più a fondo da soli nel modo in cui comprendono la specifica scuola di pensiero che hanno scelto e a pensare a come può servirli in seguito.

Meditazione sull'insegnamento della scuola

Metodo: Lezione, brainstorming, discussione, meditazione guidata, meditazione silenziosa

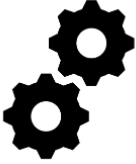


Obiettivo: per escogitare meditazioni che li aiutino a rimanere sulla buona strada nel seguire l'insegnamento della scuola di pensiero prescelta. Così come per loro di immergersi ancora più a fondo, per lo più da soli, nelle idee centrali della loro rispettiva scelta. Inoltre, per costruire una migliore comprensione di ciò che comporta la meditazione su un determinato argomento.

	82	



Durata: 1 ora e 30 minuti



Materiali e strumenti: Comodo pavimento per posti a sedere, penne e carta



Risultati di apprendimento: Una migliore comprensione di cosa sia la meditazione e come escogitarne una personale. Una maggiore chiarezza sull'argomento scelto da ciascun partecipante.

Processi:

1. I facilitatori terranno una lezione su come elaborare la meditazione e come implementare lo studio scelto nella pratica.
2. Una meditazione guidata introduttiva guidata da un facilitatore per presentare quanto può essere efficace il metodo e per fornire un esempio di cosa potrebbe essere la meditazione.
3. Brainstorming del gruppo su idee per approcci per elaborare meditazioni personali. Ulteriori note e indicazioni saranno fornite dai facilitatori.
4. Verrà assegnato del tempo per la costruzione solitaria di una meditazione da parte di ciascun partecipante che crede li aiuterà a interiorizzare completamente gli insegnamenti delle idee filosofiche scelte e li aiuterà a implementarli meglio nel tempo successivo alla meditazione.

	83	
--	----	--

5. Discussione tra i partecipanti e con i facilitatori sui risultati della costruzione della meditazione. Verranno forniti feedback e critiche costruttive.
6. La pratica consapevole delle meditazioni.

Le domande a cui risponderemo saranno:

- Cos'è la meditazione?
- In che modo la meditazione aiuta a comprendere meglio un argomento?
- Come costruire una meditazione personale?

PASSO 7- COME POSSIAMO GESTIRE CON SUCCESSO LE SFIDE?

Un mantra a volte viene cantato ad alta voce, a volte nella propria mente. Ma il suo scopo è sommergerci in un'idea singolare e aiutarci a ricordare una semplice verità che abbiamo trovato per noi stessi. Ci sono molti mantra creati per scopi diversi dai maestri della consapevolezza. Presenteremo ai partecipanti alcuni di loro per aiutarli a comprendere meglio il compito da svolgere. Ma alla fine, una volta che avranno raccolto tutti i materiali, saranno da soli per attingere a ciò di cui hanno veramente bisogno da un mantra e come realizzarlo al meglio.

Mantra personali ispirati alla scuola prescelta.

Metodo: Questionario, conferenza, discussione, brainstorming



Obiettivo: inventare mantra personali e unici per sé stessi, basati sugli insegnamenti della scuola di filosofia prescelta.

	84	



Durata: 1 ora e 30 minuti



Materiali e strumenti: Comodo pavimento per posti a sedere, penne e carta



Risultati di apprendimento: Una migliore comprensione da parte dei partecipanti di cos'è un mantra e come trovarne uno adatto ai loro obiettivi. Un'idea per uno o pochi mantra che potrebbero servire al meglio i partecipanti nella loro ricerca di rimanere in linea con la scuola filosofica prescelta.

Processi:

1. Ai partecipanti verrà chiesto di compilare questionari su come si sentono in questo momento e su cosa pensano possa essere migliorato nel loro stato mentale.
2. I facilitatori terranno una lezione su cos'è un mantra e qual è il suo scopo. Durante la lezione, verranno fornite istruzioni su come idearne una adatta per il cambiamento mentale previsto da ciascun partecipante.
3. I facilitatori condivideranno alcuni dei mantra più popolari destinati a scopi generali e il gruppo li eserciterà insieme.
4. Una discussione tra il gruppo su cosa rende un buon mantra secondo loro.
5. Una sessione di brainstorming sulle idee per i mantra in cui i partecipanti si aiuteranno a vicenda. Inoltre, i facilitatori forniranno ulteriori suggerimenti e indicazioni nel processo, oltre a fornire critiche costruttive.

	85	
--	----	--

6. Ai partecipanti verrà assegnato del tempo per elaborare un mantra che ritengono adatto a loro e ai loro bisogni, secondo i metodi suggeriti dalla scuola di pensiero prescelta.
7. I partecipanti condivideranno davanti al gruppo quali mantra hanno inventato e, se lo desiderano, riceveranno feedback dai loro compagni di gruppo e dai facilitatori.
8. La pratica della ripetizione dei mantra sarà incoraggiata al termine della sessione di attività. I partecipanti pronunceranno i mantra che hanno inventato 3 volte.
9. I membri del gruppo si prenderanno il tempo per condividere come si sentono dopo aver pronunciato i mantra. Quali sono i loro pensieri iniziali e se si vedono praticare questa attività nel proprio tempo?
10. Un altro questionario con le stesse domande sarà distribuito ai partecipanti. Verrà chiesto loro di valutare il cambiamento che percepiscono dopo la pratica del mantra.

Le domande a cui risponderemmo saranno:

- Cos'è un mantra?
- Come funziona un mantra?
- Qual è l'obiettivo che sto cercando di raggiungere creando un mantra per me stesso?
- Come possiamo trovare un mantra personale?

Cercare di risolvere i nostri problemi può essere troppo scoraggiante a volte. Ma ascoltare le difficoltà degli altri sembra ispirarci a trovare soluzioni. Per i loro problemi. Riteniamo che sarebbe vantaggioso per i nostri educatori aprirsi in modo anonimo sulle loro sfide nella vita e chiedere ad altri partecipanti di trovare soluzioni a queste.

	86	
--	----	--

Più facile a dirsi che a farsi

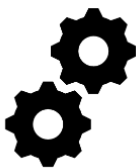
Metodo: Risoluzione di problemi, disegno di suggerimenti, discussione



Obiettivo: Per convincere i partecipanti a condividere i loro problemi in modo anonimo e trovare soluzioni a problemi di cui non sono a conoscenza dell'origine.



Durata: 120 minuti.



Materiali e strumenti: Urna, penne e fogli, podio.



Risultati di apprendimento: per raccogliere nuove intuizioni e idee su come affrontare i problemi. Per indurli a pensare a come risolvere i problemi di un altro, a considerare diversi punti di vista e circostanze quando si tratta di gestire le sfide.

Processi:

1. I partecipanti avranno la possibilità di scrivere tutti i loro problemi che vogliono su fogli di carta identici.
2. Tutti i pezzi con problemi scritti su di essi verranno gettati in un'urna.

	87	
--	----	--

3. Ogni partecipante avrà un turno per salire sul podio e disegnare un pezzo di carta. Saranno incoraggiati a descrivere come affronterebbero il problema scritto su di esso e come risolverebbero il problema.
4. Nel caso in cui un partecipante disegna il proprio pezzo, lo rimetterà a posto e disegnerà di nuovo finché non troverà qualcosa che non è stato scritto da lui.
5. Se rimane solo un pezzo e appartiene a chi lo disegna, avrà la scelta di passarlo a qualcuno, distruggerlo o rispondere a sé stesso.
6. Ogni Partecipante avrà la possibilità di esprimere come l'esperienza li ha fatti sentire e se hanno avuto nuove idee su come affrontare i loro problemi.

Le domande a cui risponderemmo saranno:

- Quali problemi posso identificare nella mia vita?
- Quali sono alcune soluzioni a cui non ho pensato?
- Quali sono i modi alternativi per guardare alle sfide che devo affrontare?
- È più facile risolvere i problemi degli altri?
- Sono già attrezzato per dare alle persone consigli sulle sfide della loro vita?

FASE 8 - RIFLESSIONE SUGLI EFFETTI CHE LE SFIDE HANNO SU DI NOI

Il journaling è una pratica utile che aiuta le persone a dare un senso a ciò che è dentro di loro attraverso l'azione di scriverlo. Con l'ulteriore garanzia che nessuno lo vedrà mai, può anche essere terapeutico e illuminante. Abbiamo in programma di offrire ai partecipanti questa garanzia dando loro uno spazio sicuro per sfogare i loro pensieri e distruggere il loro corpo fisico.

	88	

Scrivi e brucia.

Metodo: Journaling, autoriflessione.



Obiettivo: lasciare andare ciò che i partecipanti hanno tenuto nascosto a sé stessi.



Durata: 60 minuti



Materiali e strumenti: Penne e carta, falò.



Risultati di apprendimento: Una maggiore consapevolezza nei partecipanti su cosa li trattiene e come li influenza.

Processi:

1. Ogni partecipante riceverà carta e penna.
2. Gli verrà chiesto di scrivere ciò che li sfida o con cosa stanno lottando in questo momento.
3. Assicureremo loro che nessuno leggerà ciò che scrivono e si assicurerà che abbiano abbastanza privacy.

	89	
--	----	--

4. Trascorso il tempo assegnato, tutti si riuniranno attorno a un falò dove saranno incoraggiati a gettare la carta con la scritta nel fuoco.
5. Tutti avranno la possibilità di condividere come l'esperienza li ha fatti sentire.
6. Chiederemo ai partecipanti se prendesse in considerazione l'idea di farlo nel loro tempo libero.

Le domande a cui risponderemo saranno:

- Con cosa sto lottando in questo momento?
- Come mi trattengo?
- Su cosa devo concentrarmi di più?

FASE 9 - VALUTAZIONE

La nostra ultima attività sarà la più pratica. Desideriamo aiutare i partecipanti a vedere quanto può essere vantaggioso adottare un approccio diverso. Li metteremo in una situazione scomoda a cui altrimenti potrebbero non sapere come rispondere. Ma con le nostre istruzioni, si spera che saranno in grado di mitigare un confronto pacifico e compassionevole che lascerebbe tutte le parti a sentirsi meglio.

Affrontare il confronto sociale attraverso l'insegnamento di una scuola di filosofia prescelta.

Metodo: Finte argomentazioni, simulazione, giochi di ruolo

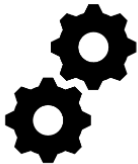
	90	



Obiettivo: sviluppare e mettere in pratica un insieme di abilità che permetta ai partecipanti di affrontare il confronto in modo più calmo ed efficace. Oltre a proporre idee su come aiutare i partecipanti a comprendere vari insegnamenti filosofici e implementarli nei loro confronti quotidiani e nell'affrontare le sfide.



Durata: 2 ore



Materiali e strumenti: copioni per situazioni di confronto



Risultati di apprendimento: Una comprensione di come la filosofia può essere un aiuto per affrontare il confronto e affrontare le sfide. Una solida pratica di come determinate idee possono essere implementate per evitare accese discussioni e comunicazioni errate. Imparare a diffondere false argomentazioni e individuare gli errori.

Processi:

1. Gli script saranno ideati dai facilitatori per affrontare i partecipanti con una situazione calda in cui è probabile che si perda la calma e la concentrazione.
2. Ogni partecipante dovrà affrontare un facilitatore il cui obiettivo è provocarlo e fargli perdere la pazienza.
3. I partecipanti saranno incoraggiati a non rispondere con la prima cosa che gli viene in mente, ma piuttosto a riflettere sull'insegnamento che stanno esaminando e

	91	
--	----	--

valutare come possono implementarli e rispondere in modo tale che il facilitatore che li attacca sia chiuso giù e fuori dalla base per attaccarli.

4. Dopo il turno di ogni partecipante, il gruppo discuterà di quanto bene hanno fatto, quanto sono stati efficaci nel diffondere la discussione e mantenere la calma. Così come fino a che punto ciò è stato fatto con l'aiuto della scuola di pensiero scelta.
5. Ogni partecipante condividerà a sua volta come si è sentito durante la simulazione e se pensa di averlo gestito meglio o peggio di quanto avrebbe fatto con i metodi che aveva utilizzato finora.

Le domande a cui risponderemmo saranno:

- Vale la pena cambiare la nostra mentalità attraverso la filosofia per guardare un argomento da un'angolazione diversa e rispondere attraverso un diverso insieme di valori?
- Sono stato più efficace o meno efficace nell'affrontare il confronto con i nuovi metodi che avevo escogitato nel corso del progetto?
- Vale la pena approfondire lo studio della filosofia nel mio tempo libero?

Attraverso queste attività, speriamo di suscitare un interesse nei nostri partecipanti verso il campo della filosofia affinché possano affrontare le sfide più facilmente. Vorremmo che pensassero fuori dai loro schemi e riflettessero su cosa possono migliorare nelle loro conversazioni, discussioni e ostacoli quotidiani. Lavoreremo affinché tutto questo venga poi trasferito al gruppo degli animatori giovanili. Verrà posto l'accento su come ogni facilitatore può ottenere i propri partecipanti impegnati nei metodi che alcune scuole di filosofia offrono per affrontare le difficoltà e come educarli al meglio sui diversi modi di pensare che hanno prevalso nel corso della storia e/o stanno regnando nei nostri tempi.

	92	
--	----	--

Circa l'autore:



Stella Nikolaeva studia Psicologia e si dedica anche alla sfera della filosofia. Sviluppa pratiche informali per combattere la depressione e sviluppare un significato per la vita. Aiuta con i metodi alla base delle attività e stimola i giovani verso una vita attiva in ogni senso del mondo.



L'idea fondamentale dell'Accademia per i giovani attivi si basa sul principio 'Dai giovani per i giovani'. Ciò che promuoviamo può essere riassunto in una frase che è: la responsabilità del futuro è nelle mani di noi, i giovani, e ciò a cui miriamo è formare i giovani a diventare gli ambasciatori di una società più sostenibile. Aiutiamo l'integrazione dei gruppi giovanili vulnerabili della nostra società: giovani disoccupati, giovani con problemi di salute, giovani con minori opportunità, studenti e alunni, giovani con minori opportunità, giovani appartenenti a minoranze, giovani disoccupati, giovani con minori opportunità educative. La cosa interessante per noi è che lo siamo tutti giovane, alcuni di noi hanno solo 19 anni (il più anziano di noi ha 24). La nostra associazione è gestita principalmente da volontari giovani che

stanno supportando la nostra idea. E siamo tutti su vari percorsi di vita.

L'organizzazione lavora sullo sviluppo delle politiche giovanili e sul coinvolgimento attivo delle attività giovanili nella vita sociale quotidiana. L'Accademia per la gioventù attiva vuole essere un mediatore tra i giovani e il potere di rappresentanza. Il nostro obiettivo a lungo termine è creare una giovane società attiva di giovani che sappia cosa serve per apportare un cambiamento affinché le voci dei giovani siano ascoltate e per maggiori opportunità per i giovani più vulnerabili. Perché solo i giovani sono quelli a cui è permesso essere idealisti lottando per un mondo migliore e, soprattutto, sanno che non è mai troppo presto per iniziare e non sei mai troppo giovane per realizzare un cambiamento. Crediamo nei giovani perché crediamo in noi stessi.

	93	
--	----	--

Capitolo quattro

AFFRONTARE LE SFIDE ATTRAVERSO LO SPORT

I bambini piccoli sono naturalmente attivi. Man mano che invecchiano, è meno probabile che siano attivi. I cali di attività più drammatici si verificano negli anni dell'adolescenza, soprattutto tra le ragazze e le giovani donne. I giovani devono essere motivati con una varietà di metodi e attività di ispirazione e una chiara evidenza dei progressi.

I bambini crescono a ritmi diversi a diverse età e sperimentano periodi di imbarazzo durante gli scatti di crescita. Le attività sportive devono essere adattate in modo che siano adeguate all'età, alle capacità e al livello di abilità degli studenti.

Lo sport e il tempo libero sono elementi chiave della vita sociale. Donando salute, gioia e divertimento, permettono di combattere le minacce della civiltà odierna – alcol, tossicodipendenza, violenza, ecc. Sono uno strumento educativo insostituibile e un mezzo importante nel processo di riabilitazione sociale dei minori. Le attività sportive e ricreative ben organizzate hanno diversi valori riabilitativi. Rilasciano le tensioni mentali e motorie, riducono l'ansia, rafforzano i meccanismi di controllo, che consentono ai giovani di prevedere meglio le conseguenze delle loro azioni e contribuiscono alla crescita della socializzazione ottenendo successo individuale e collettivo.²

Sebbene non sia mai troppo tardi per apprendere le abilità motorie, molte, se non la maggior parte delle abilità utilizzate nello sport e nella ricreazione degli adulti vengono

²<http://mow.powiat.koszalin.pl/przyklady/publikacje/MJ.pdf>

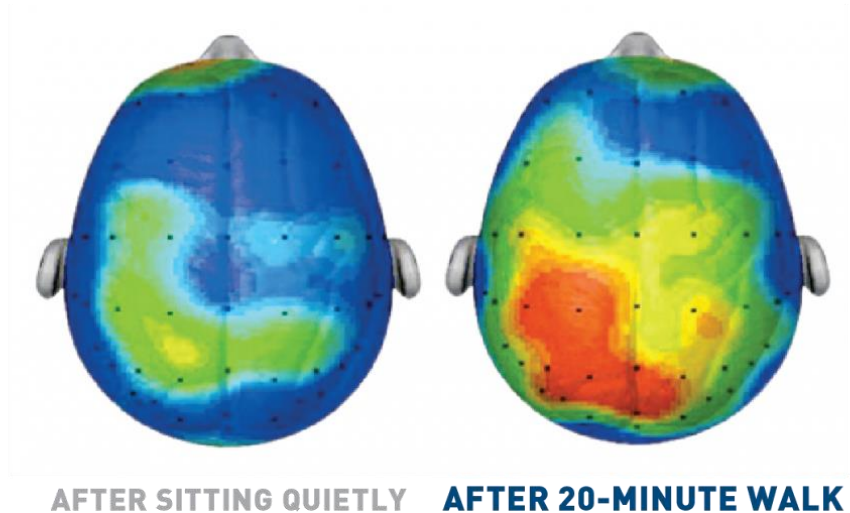
	94	
--	----	--

apprese presto nella vita. I programmi di educazione fisica e sportiva dovrebbero avere la priorità nei programmi scolastici e nella vita comunitaria.

"I bambini attivi fanno meglio nella vita." – Secondo una nuova ricerca dell'Aspen Institute, i bambini che praticano regolarmente sport hanno una maggiore autostima, punteggi dei test fino al 40% più alti, costi sanitari inferiori, livelli più bassi di depressione e autodegrado. Quei bambini hanno 1/10 di probabilità di essere obesi!³

Dai un'occhiata all'immagine qui sotto: questi cambiamenti nell'attività cerebrale si verificano dopo soli 20 minuti di cammino!

MOVE BODY, ACTIVATE BRAIN WHAT MRI SCANS TELL US*



* Schools cut recess (and P.E.) to their own detriment. Even if kids aren't running, they're winning. Above are composites of MRI brain scans of 20 students taking the same test, as measured by University of Illinois researcher Dr. Chuck Hillman. The red sections represent highest amount of neuro-electric activity.

Fonte: <https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts/benefits>

³<https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts>

	95	
--	----	--

Nello sport, la varietà è il sale della vita! Se i giovani vengono introdotti a un'ampia gamma di attività fisiche, è più probabile che trovino un'attività che offra loro una fonte di passione e ispirazione.

Le attività iniziali si basano sui valori olimpici fondamentali: amicizia, rispetto ed eccellenza.⁴Cercheremo di migliorare e interrogarci su questi tratti della personalità, ad es. Come si manifestano questi valori nella mia vita quotidiana? Li seguo? Cosa posso fare di più in questo settore? Questa attenzione ai valori è particolarmente preziosa in tempi di molte informazioni contrastanti. Ti permette di fermarti e girarti dentro, invece di cercare costantemente risposte a domande esistenziali intorno a te.

L'idea principale delle attività centrali è preparare la Giornata Olimpica per la comunità locale e migliorare le capacità di gestione dei giovani. Quest'area ti permetterà di elaborare un risultato difficile passo dopo passo, stabilire contatti con i giovani della zona e sarà una sfida per i partecipanti al progetto.

Le attività finali e di riflessione ti aiuteranno a trarre conclusioni e ad implementare le conoscenze acquisite in ulteriori attività. Condurre una valutazione ti aiuterà a vedere quali aree sono state sviluppate come previsto e quali richiedono ancora lavoro aggiuntivo. Dai a tutti uno spazio per parlare.

Giovane facilitatore! Ricorda che la cosa più importante è essere un modello per i giovani. Il gruppo ti rispecchia. Evita di essere un noioso conferenziere. La tua energia positiva e la tua apertura ai giovani ti permetteranno di trarre soddisfazione da ciò che fai e i partecipanti adoreranno le attività che hai preparato!

FASE 1 - CONOSCERE L'ALTRO

⁴<https://www.icsspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education.pdf>

	96	
--	----	--

Il primo valore su cui ci concentriamo è l'amicizia. Aiuteremo i membri del gruppo a fidarsi degli altri ea sentirsi parte del gruppo, attraverso rompighiaccio e giochi di team building. Ricordarsi di garantire la sicurezza del gruppo, ad esempio stabilendo le regole di cooperazione.

Metodo 1: Gioco del serpente



Obiettivo: Lascia che il gruppo si conosca in azione.



Durata: 20 min



Materiali e strumenti: 2 o 4 secchielli, bende (due o quattro in meno rispetto al numero dei partecipanti), 10 oggetti di dimensioni comparabili, es. palline, scatole, pennarelli.

Posizione: Erba fuori



Risultati di apprendimento: Definizione di cooperazione, fiducia, amicizia.

Processi:

1) Dividere il gruppo in due o quattro squadre. Puoi distribuire una carta a tutti: le persone con il simbolo nero sono insieme (fiori, picche), l'altra squadra ha i simboli rossi (cuori, quadri).

	97	
--	----	--

2) Ogni squadra si schiera, una dopo l'altra. Tutti sono bendati, tranne le persone in piedi in fondo alle file.

3) Il gruppo seleziona i segnali inviati dalla coda del serpente (l'unica persona che può vederlo) alla testa del serpente (la persona all'inizio della fila). Il corpo del serpente (le persone all'interno) trasmette segnali accarezzando le spalle, come ad esempio: gira a sinistra, gira a destra, raccogli, lascia cadere, fermati, vai, ecc. Il serpente non può parlare!

4) I gruppi si allineano sulla linea di partenza. Il facilitatore posiziona i secchi e gli oggetti. Al loro segnale, i serpenti possono iniziare a camminare. Il compito di ogni squadra è raccogliere quanti più oggetti possibile nel proprio secchio.

Resoconto:

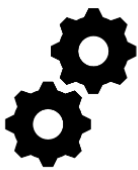
- Cosa hai imparato da questa esperienza?
- Era facile fidarsi?
- Come ti sei sentito durante questa attività?
- Quali sono le tue conclusioni dopo questa attività?
- Cosa ti ha aiutato durante questa attività?
- Sulla base di questa esperienza, come descriveresti l'amicizia? Sviluppa la tua definizione! Puoi anche creare una mappa mentale.

Metodo 2: Due palle



Durata: 10 minuti

	98	
--	----	--



Materiali e strumenti: 2 palline o mascotte (della stessa dimensione)

Posizione: Esterno/interno (spazio sufficiente per formare un cerchio)



Risultati di apprendimento: Cooperazione, migliore definizione di amicizia.

Processi:

- 1) Il gruppo forma un cerchio e conta fino a due. Otteniamo due gruppi, uno e due, in piedi in un grande cerchio. Il facilitatore posiziona le palline sui lati opposti del cerchio.
- 2) Il compito di entrambe le squadre è di passare la palla a destra solo ai membri del proprio gruppo il più rapidamente possibile. Non puoi lanciare la palla. Vince la squadra che supera la palla avversaria.
- 3) Durante il secondo giro, la palla cambia direzione e viene passata a sinistra.

Resoconto:

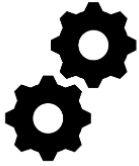
- Cosa è stato difficile in questa attività?
- Cosa ti ha spinto a passare la palla più velocemente?
- Quali sono le tue conclusioni dopo questa attività?
- Sulla base di questa esperienza, come descriveresti l'amicizia?
- Aggiungi qualcosa alla tua definizione di amicizia/mappa mentale.

Metodo 3: Il ponte

	99	
--	----	--



Durata: 30 minuti



Materiali e strumenti: 2 palline o mascotte (della stessa dimensione)

Posizione: Fuori



Risultati di apprendimento: Fiducia, cooperazione, lavoro come una squadra.

Processi:

- 1) Abbina i partecipanti a coppie (forte con debole). Falli allineare su due file, uno di fronte all'altro, a portata di mano.
- 2) I partecipanti tengono le mani basse (una persona incrocia le braccia, l'altra le tiene parallele) per formare un ponte.
- 3) La coppia sul lato destro del ponte inizierà la traversata. Ognuno si sdraia sulle mani di amici e viene lanciato lentamente verso la fine del ponte.
- 4) Quando entrambe le persone della coppia raggiungono la fine del ponte, tornano a farne parte.

Resoconto:

- Avevi paura che il ponte non ti reggesse?
- Qual è stata la parte più difficile di questo esercizio?

	100	
--	-----	--

- Come ti sei sentito ad attraversare il ponte?
- Sulla base di questa esperienza, come descriveresti l'amicizia?
- Creare una finale definizione di amicizia e attaccarla al muro.

FASE 2 - IDENTIFICAZIONE DEI PROBLEMI

Il secondo valore fondamentale nello sport è il rispetto. Cercheremo di trovare problemi legati al rispetto e poi risolverli. Un passo importante sarà creare una definizione e metterla in relazione con la nostra vita reale.

Metodo 1: Tiro da tre punti



Obiettivo: Presentazione delle problematiche relative al tema del rispetto. Un tentativo di trovare una soluzione.



Durata: 15 minuti



Materiali e strumenti: 1 pezzo di carta per persona, 1 secchio, 1 sedia per persona.

Posizione: In aula con sedie (e banchi opzionali)

	101	
--	-----	--



Risultati di apprendimento: identificare le differenze nelle capacità e capacità delle persone

Processi:

- 1) Ognuno sceglie una sedia su cui sedersi e prende un pezzo di carta. I partecipanti schiacciano la carta e formano una palla da lancio.
- 2) Il facilitatore posiziona il secchio nell'angolo della stanza in modo che alcuni partecipanti si siedano più vicini e altri più lontani.
- 3) Ai partecipanti viene chiesto di colpire il secchio con la palla. Quindi il facilitatore conta le persone che ci sono riuscite.
- 4) Dopo il debriefing puoi ripetere questa attività e implementare soluzioni.

Resoconto:

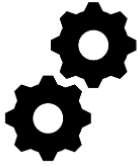
- Come ti sei sentito quando il secchio era fuori dalla tua portata?
- Quando eri vicino al secchio ed era più facile per te buttarci dentro, hai pensato alle persone che erano troppo lontane?
- Cosa possiamo fare per dare a più persone la possibilità di lanciare la palla nel secchio?
- Come possiamo confrontare questa situazione con la vita reale?
- Quale lezione sul rispetto c'è dietro questo compito?

Metodo 2: La corsa delle (in)uguaglianze

	102	
--	-----	--



Durata: 20 min



Materiali e strumenti: carte

Posizione: Fuori o in palestra



Risultati di apprendimento: prendere coscienza delle difficoltà associate alle limitazioni motorie

Processi:

1) Dividere il gruppo in squadre da 5 persone. Ogni squadra è in fila. I primi concorrenti si allineano sulla linea di partenza.

2) Il compito di ogni squadra è quello di portare 10 carte dal tavolo. Ogni carta ha alcune limitazioni, come la necessità di saltare o toccarsi le caviglie. Se un giocatore prende una carta, deve seguire le sue regole per tornare con essa.

3) Proposta di compiti sulle carte:

- devi unirti alla tua squadra d'un fiato (emetti un suono)
- toccarti le caviglie
- solo saltare
- solo strisciare
- saltare su una gamba
- fare i salti mortali

	103	
--	-----	--

- camminare in ginocchio
- camminare a piedi
- correre a quattro zampe
- correre facendo salti mortali

Resoconto:

- Quale di queste carte è stata la più difficile da portare?
- Com'è stato affrontare una sfida?
- Come possiamo confrontare questa situazione con la vita reale?
- Quali soluzioni dovrebbero essere utilizzate per ridurre le disuguaglianze?
- Come c'entra il rispetto?
- Gli sport dovrebbero includere una divisione per età, sesso o disabilità?
Come mai? Perché no?

Metodo 3: Rispetto – cruciverba



Durata: 30 minuti



Materiali e strumenti: 1 pezzo di carta e penna per gruppo

Posizione: In una stanza con tavoli

	104	
--	-----	--



Risultati di apprendimento: comprendere il concetto di rispetto

Processi:

- 1) Dividete il gruppo in squadre da 3 o 4. Date a ciascun gruppo un foglio di carta e una penna.
- 2) Il compito del gruppo è creare un cruciverba. Le parole usate devono essere legate alla soluzione del cruciverba – "rispetto".
- 3) I team presentano i loro cruciverba e spiegano come le loro associazioni sono legate al concetto di rispetto.

Resoconto:

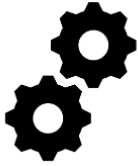
- Quali parole ci sono in ogni gruppo?
- Qual è il più importante rispetto?
- Quale potrebbe essere la nostra definizione di rispetto?
- Come possiamo mettere in relazione la nostra definizione di rispetto con ciò che abbiamo fatto finora?
- Come viene mostrato il rispetto nello sport?

Metodo 4: Immaginare...

	105	
--	-----	--



Durata: 20 min



Materiali e strumenti: 1 pezzo di carta e un pacchetto di matite colorate per gruppo

Posizione: In una stanza con tavoli



Risultati di apprendimento: l'importanza del rispetto nel mondo di oggi

Processi:

- 1) Dividi il gruppo in squadre di 3 o 4. Dai a ciascun gruppo un foglio di carta e un pacchetto di matite colorate.
- 2) Il gruppo crea un disegno in cui raffigurano il mondo senza rispetto.
- 3) I gruppi presentano i loro disegni. Spiegano cosa è incluso nel loro lavoro e perché credono che il rispetto sia importante.

Resoconto:

- Quali elementi di rispetto compaiono in ogni disegno?
- Quali idee erano le più singolari? Come mai?
- Qual è il valore del rispetto?
- Che cos'è il rispetto qui e ora?
- Come è cambiato il tuo approccio al concetto di rispetto?

	106	
--	-----	--

PASSO 3. PENSIERO POSITIVO

Il terzo valore importante per ogni atleta è l'eccellenza. Si ottiene attraverso la dedizione alla propria disciplina e la pratica regolare. Il pensiero positivo costruisce la persistenza e la capacità di raggiungere ciò che all'inizio sembra impossibile.

Obiettivo: Basato sulla ricerca individuale dell'eccellenza e sul lavoro di squadra, il gruppo si esibirà in uno spettacolo di "canzoni di coppa".

Metodo: "Canzone della Coppa"



Obiettivo: Basato sulla ricerca individuale dell'eccellenza e sul lavoro di squadra, il gruppo si esibirà in uno spettacolo di "canzoni di coppa".



Durata: 1 ora

Materiali e strumenti: 1 bicchiere di plastica a persona.

Video:



- "Tazze" di Anna Kendrick⁵
- Anna Kendrick "Cups" (versione karaoke)⁶
- destin4life "Il tutorial della canzone più facile"⁷
- Okaidi "Tuto Cup Song" ufficiale⁸

⁵<https://www.youtube.com/watch?v=cmSbXsFE3l8>

⁶<https://www.youtube.com/watch?v=picOzqxu4JQ>

⁷<https://www.youtube.com/watch?v=Y5kYLOb6i5I>

⁸<https://www.youtube.com/watch?v=1UhgxAxi-9w>

	107	
--	-----	--

Posizione: A posto con tavoli



Risultati di apprendimento: Il gruppo imparerà l'intera sequenza della "canzone della Coppa" e sperimenterà il processo di ricerca dell'eccellenza.

Processi:

- Dai a ogni partecipante un bicchiere di plastica e mostra la sequenza dei movimenti. Il gruppo ripete questi movimenti finché ogni partecipante non ripete sei sequenze di seguito senza fallo.
- Facciamo un cerchio attorno al tavolo. Eseguiamo tutti la sequenza presentata contemporaneamente, alla fine diamo la nostra tazza alla persona seduta sul lato destro.
- Quando l'intero gruppo ripete 6 sequenze senza fallo, possiamo aggiungere musica ad esso. Proviamo a fare la "Cup Song" per tutta la canzone. Alcuni possono cantare.
- Puoi registrare lo spettacolo.

Resoconto:

- Qual è stata la parte più difficile del compito?
- Come hai imparato?
- Quando è stato facile imparare per te e quando è stato difficile?
- Quale verità hai scoperto su te stesso?
- Come puoi applicare queste conoscenze acquisite nella tua vita quotidiana?

	108	
--	-----	--

- In che modo sport diversi aiutano a superare sfide diverse?

PASSO 4. SFIDA I GIOVANI CON IL DIVERTIMENTO

Il successo nello sport è costituito da molte componenti, ad esempio: la gioia dello sforzo, lo sviluppo e la pratica delle capacità fisiche, comportamentali e intellettuali, il fair play nella comunità e nella vita quotidiana, la pratica del rispetto, la ricerca dell'eccellenza, le scelte sane, l'equilibrio tra il corpo, la volontà e mente.⁹La sfida in questa parte sarà organizzare la Giornata Olimpica per i giovani locali. Attraverso lo sport, i giovani hanno la possibilità di superare le proprie esperienze e raggiungere l'equilibrio nelle relazioni con gli altri e con sé stessi.



Metodo 1: La lettera

⁹<https://www.icsspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education.pdf>

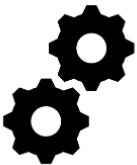
	109	
--	-----	--



Obiettivo: Preparazione della Giornata Olimpica – la divisione dei compiti.



Durata: 15 minuti



Materiali e strumenti: lettera stampata/scritta

Posizione: Dentro fuori



Risultati di apprendimento: prendere coscienza del proprio cambiamento interiore, sentirsi apprezzati.

Processi:

1) Il facilitatore consegna al giovane una lettera con il compito. Per esempio:

“Caro giovane,

Ti osservo da un po' di tempo e ho notato che hai fatto enormi progressi nel tuo lavoro sui valori olimpici fondamentali. Per il bene del tuo rispetto, della tua ricerca dell'eccellenza e, soprattutto, dell'amicizia, sei stato selezionato per ospitare la Giornata Olimpica nel tuo quartiere. Il vostro obiettivo è che i valori che avete messo in pratica in questi ultimi tempi diventino anche la quota dei giovani esclusi. Invita persone, organizza una competizione e soprattutto divertiti!

Auguri,

	110	
--	-----	--

Lo spirito dei Giochi Olimpici”

2) Il giovane legge la lettera e poi la conclude.

Resoconto:

- Perché abbiamo ricevuto questa lettera?
- Cosa siamo riusciti a ottenere durante le attività precedenti?
- Cosa possiamo fare per raccogliere la sfida posta dallo spirito dei Giochi Olimpici?

Metodo 2: Pianificazione della Giornata Olimpica



Obiettivo: Preparazione della Giornata Olimpica – la divisione dei compiti.



Durata: 30 minuti



Materiali e strumenti: Lavagna a fogli mobili, pennarelli

Posizione: Dentro



Risultati di apprendimento: Distribuzione dei compiti

	111	
--	-----	--

Processi:

1) Su una lavagna a fogli, elenca tutte le attività che devono essere completate prima dell'inizio della Giornata Olimpica. Per esempio:

- invitare i giovani locali
- preparare la registrazione dei partecipanti
- scegliere una competizione sportiva o crearne una tua
- preparare l'apertura e la chiusura della Giornata Olimpica
- documentare lo svolgimento della manifestazione

2) I giovani scelgono quale area della Giornata Olimpica vogliono preparare. In questo modo, creiamo gruppi di attività che saranno responsabili della conduzione della competizione.

Resoconto:

- Come giudichi le azioni che abbiamo intrapreso?
- Cosa può aiutarci nei prossimi passi?
- Quali minacce possono attenderci?
- Come risolveremo i conflitti? (basato sui valori: rispetto, amicizia, eccellenza).
- Domanda per ciascuno dei gruppi di attività: quale sarà il tuo primo passo nella preparazione?
- Quali sfide sono/saranno superate durante questo progetto?

PASSO 5. PREPARAZIONE ALLA SFIDA

	112	

In questa fase del lavoro, consenti al gruppo di diventare creativo. Parla con i partecipanti e chiedi loro delle loro esigenze. Sii presente se hanno bisogno di qualcosa.

Metodo: Preparazione della Giornata Olimpica



Obiettivo: Preparazione della Giornata Olimpica – raccolta di materiali.



Durata:2h



Materiali e strumenti: Dipende dalle esigenze dei partecipanti.

Posizione:Dentro fuori



Risultati di apprendimento:gestione delle sfide, lavoro di squadra, capacità di negoziare e discutere, ottenendo risultati assunti congiuntamente.

Processi:

Il gruppo si stabilisce i compiti che vuole assumere come parte della sfida. Il facilitatore potrebbe darti alcune idee, ad esempio:

- invitare i giovani locali: pubblicare sui siti web del municipio, dei centri comunitari,

	113	
--	-----	--

delle associazioni giovanili, ecc.; preparare e attaccare poster che invitano all'evento; predisporre la grafica per promuovere l'evento; utilizzo di social media come Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat o WhatsApp per promuovere l'evento. Imposta una data e un programma.

- preparare la registrazione dei partecipanti: creare un modulo di registrazione online; creare un elenco di partecipanti; predisporre la documentazione necessaria; preparare pacchetti di partenza per i concorrenti; predisporre una scheda del concorrente su cui i giudici scriveranno i risultati conseguiti nelle gare; offrendo l'opportunità di esercitarsi in pista prima dell'inizio ufficiale della competizione.
- scegliere una competizione sportiva o crearne una propria, es: saltare nel sacco, lanciare una bottiglia di plastica vuota, lancio la lattina nel secchio, danza, corsa a ostacoli, sprint, badminton, sollevamento pesi, biliardo, ping pong, calcio balilla. Preparazione del regolamento di gara, luogo e materiali.
- preparazione dell'apertura e chiusura della Giornata Olimpica: preparare uno spettacolo per l'apertura e la chiusura della Giornata Olimpica. Potresti essere ispirato dall'articolo che descrive il corso effettivo della cerimonia.¹⁰
- documentazione dello svolgimento dell'evento: preparazione di una squadra di cameramen; pianificazione di interviste con partecipanti e vincitori del concorso; organizzare i fotografi in luoghi diversi.

Resoconto:

- Qual è stata la parte più difficile della preparazione?
- Quali competenze ti hanno aiutato in questo compito?
- Cosa hai imparato da questa esperienza?

¹⁰https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_Games#Ceremonies

	114	
--	-----	--

- Come utilizzare le conoscenze acquisite in futuro?
- Quali sono le tue paure e aspettative verso la Giornata Olimpica? (ogni persona può scriverli su carte e attaccarli in un posto designato).

PASSO 6. ACCETTARE LA SFIDA

Il grande giorno è arrivato! L'inizio della Giornata Olimpica per i giovani locali.

Metodo:Apertura della Giornata Olimpica



Obiettivo: Registrazione dei partecipanti, che offre l'opportunità di esercitarsi in pista prima dell'inizio ufficiale della Giornata Olimpica, conducendo la cerimonia di apertura della Giornata Olimpica.



Durata: Dipende dai partecipanti



Materiali e strumenti: Dipende dalle esigenze dei partecipanti.

Posizione: Dipende dai partecipanti



Risultati di apprendimento: Gestione di eventi sportivi, lavoro di squadra, capacità di gestione del tempo.

Processi:

	115	
--	-----	--

I team svolgono compiti che hanno sviluppato utilizzando i materiali preparati.

PASSO 7. GESTIRE LA SFIDA

Infine, il gruppo ha la possibilità di verificare in che modo i loro preparativi si riveleranno di successo nella pratica. Un'esperienza del genere non può essere sostituita da nessuno, nemmeno dal miglior libro o lezione.

Metodo: **Conduzione della Giornata Olimpica**



Obiettivo: Condurre competizioni sportive seguendo i principi del fair play, in uno spirito di rispetto, amicizia ed eccellenza.



Durata: Dipende dai partecipanti



Materiali e strumenti: Dipende dalle esigenze dei partecipanti.

Posizione: Dipende dai partecipanti



Risultati di apprendimento: Gestione di eventi sportivi, lavoro di squadra, capacità di gestione del tempo, presentazione dei valori di amicizia, rispetto ed eccellenza nella vita di tutti i giorni.

	116	
--	-----	--

Processi: dipende dai partecipanti. Il facilitatore si prende cura del corretto svolgimento della Giornata Olimpica e aiuta anche nelle crisi difficili. È necessario osservare l'evento dall'interno e segnalare immediatamente eventuali guasti agli organizzatori. Sei anche lì principalmente per supportare il gruppo. Ricorda che non puoi preparare o portare a termine tutto per loro. Non farlo, non dare ordini. Lascia che il gruppo lavori mentre raccogli le informazioni.



PASSO 8. RIFLESSIONE

Dopo una giornata ricca di emozioni, è il momento di rinfrescarsi un po' e raccogliere le opinioni dei partecipanti alla Giornata Olimpica. È anche il momento dei riassunti, delle foto insieme e delle decorazioni dei vincitori.

	117	
--	-----	--

Metodo: Chiusura della Giornata Olimpica



Obiettivo:Chiusura della Giornata Olimpica, decorazione dei vincitori, interviste ai partecipanti e ai vincitori, riepilogo dell'evento.



Durata:Dipende dai partecipanti



Materiali e strumenti: Dipende dai partecipanti, alcuni premi fatti a mano.

Posizione:Dipende dai partecipanti



Risultati di apprendimento:Gestione di eventi sportivi, raccolta di feedback dai partecipanti all'evento, trarre conclusioni dalle azioni intraprese.

Processi:

I partecipanti chiudono la Giornata delle Olimpiadi seguendo il piano preparato.

Resoconto:

Esempi di domande del colloquio:

- Qual è stata la tua sfida più grande oggi? Come l'hai affrontato?

	118	
--	-----	--

- Che consiglio puoi dare alle persone che non credono di poter ottenere qualcosa nello sport?
- In che modo questa esperienza influenzerà le tue ulteriori attività sportive?
- Qual è la cosa di cui sei più orgoglioso?
- Quale sport ti piace di più vedere/fare?
- Cosa posso desiderare per te?

PASSO 9. VALUTAZIONE

Al termine delle attività, il gruppo si riunisce e riassume il progetto. Apprezzare il gruppo per i loro sforzi.

Metodo 1: Come è stato? - Questionario



Obiettivo: Verificare i risultati delle attività intraprese, i risultati di apprendimento e i cambiamenti interni dei partecipanti.



Durata: 15 minuti



Materiali e strumenti: 1 questionario e 1 penna a persona

Posizione: Dentro fuori

	119	
--	-----	--



Risultati di apprendimento: acquisire nuova consapevolezza di te stesso

Processi:

1) Ogni partecipante riceve un questionario e risponde alle domande in esso contenute. 2) Il facilitatore controlla i risultati e crea un database di conclusioni per un'ulteriore discussione.

Resoconto: Questionario:

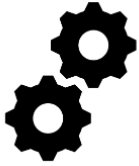
- 1) Cosa ti è piaciuto di più?
- 2) In che modo le tue aspettative e preoccupazioni precedenti si relazionano con la realtà?
- 3) Come valuti il lavoro del tuo team?
- 4) Hai avuto momenti difficili?
- 5) Come hai risolto i conflitti?
- 6) Dopo questa esperienza, cosa faresti di diverso?
- 7) Che cos'è per te l'amicizia, il rispetto e la perfezione adesso?
- 8) Cosa hai imparato da questa esperienza?
- 9) In che modo questa esperienza influenzerà il tuo futuro?
- 10) Cosa vorresti fare di simile in futuro?

Metodo 2: Come è stato? – discussione

	120	



Durata:30 minuti



Materiali e strumenti: Le lezioni apprese dalla lettura dei questionari, il feedback dei partecipanti alla Giornata Olimpica, hanno sviluppato definizioni di amicizia, rispetto ed eccellenza.

Posizione:Dentro fuori



Risultati di apprendimento:riepilogo di tutte le azioni intraprese, chiudendo il processo

Processi:

- 1) Sulla base dei materiali raccolti, il facilitatore presenta ulteriori domande per la discussione e il gruppo trae ulteriori conclusioni.
- 2) Fai un elenco delle 20 conclusioni più importanti.

Resoconto:una domanda per ogni persona:

- Chi sei diventato grazie a questa esperienza?

	121	
--	-----	--



Riferimenti

<http://mow.powiat.koszalin.pl/przyklady/publikacje/MJ.pdf>

<https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports-facts>

<https://www.icsspe.org/system/files/The%20Fundamentals%20of%20Olympic%20Values%20Education.pdf>

<https://www.icsspe.org/system/files/Sport%20Values%20in%20Every%20Classroom.pdf>

https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_Games#Ceremonies

<https://www.youtube.com/watch?v=cmSbXsFE3l8>

<https://www.youtube.com/watch?v=pjcOzqxu4JQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5kYLOb6i5I>

<https://www.youtube.com/watch?v=1UhqxAXi-9w>

Circa l'autore:



Aleksandra Rokicka

Studentessa laureata in Consulenza Filosofica e Coaching. Formatore di scambi giovanili internazionali.



FUNDACJA
KOPALNIA
INICJATYW

Fundacja Kopalnia Inicjatyw – Initiatives Mine Foundation è un'istituzione non governativa senza scopo di lucro. Istituito nel febbraio 2014. Si trova nella provincia polacca della Slesia. Tutte le attività della Fondazione sono incentrate sull'educazione dei giovani e sul volontariato. L'obiettivo principale è supportare diversi gruppi e istituzioni utilizzando metodi di apprendimento non formali e collegarli all'istruzione

formale.

Profilo Facebook: www.facebook.com/kopalnia

	123	
--	-----	--

CAPITOLO QUINTO

AFFRONTARE LE SFIDE ATTRAVERSO L'ARTE

Basato sul concetto del XVI secolo, l'Oxford English Dictionary definisce l'arte come:

“ L'espressione o l'applicazione dell'abilità creativa e dell'immaginazione, tipicamente in una forma visiva come la pittura, il disegno o la scultura, producendo opere da apprezzare principalmente per la loro bellezza o potere emotivo. Merriam-Webster si riferisce ancora ad essa principalmente come "abilità acquisita dall'esperienza, dallo studio o dall'osservazione". Il pittore francese Georges Seurat lo mette in una parola, "armonia", mentre Picasso una volta disse che "è una bugia che ci fa realizzare la verità.”

	124	
--	-----	--

Immagine dello spettacolo «SOS Action!», archivio Second Chance School of Matosinhos, Theatre Flor de Infesta, direttore artistico Poliksena Hardalova, 2019, Portogallo



Qualunque sia la definizione, l'Arte è espressione delle proprie emozioni e prospettive più profonde. Ingloba il proprio ambiente culturale e ne diventa parte dandogli esistenza.

Può anche funzionare come terapia, consentendo a opinioni e sentimenti di esprimersi in un modo più fedele al proprio sé e creando uno spazio per una connessione con gli altri che altrimenti potrebbe non aver luogo.

Le attività artistiche, o le attività che utilizzano l'espressione artistica come risorsa, possono, da un lato, aiutarti a riflettere profondamente su chi sei tu e i tuoi scopi, esprimerti in modo più chiaro e sincero, connettendoti così in modo più efficace con gli altri e sentendoti più sicuro di te stesso. D'altra parte, può aiutarti a scoprire di più sulla tua identità culturale e ad apprezzare il tuo ambiente comune a un livello più profondo.

Le attività artistiche (di ispirazione) nei contesti rurali sono tanto necessarie quanto

	125	
--	-----	--

naturali, poiché, anche se gli abitanti del villaggio potrebbero non accorgersene, di solito le loro vite sono circondate dall'espressione artistica e da essa guidate, dai canti che accompagnano i lavori di terra alle storie raccontate per mantenere ragazzi dalla fuga o anche talvolta dai rituali piuttosto teatrali che precedono o seguono un'attività quotidiana. Inoltre, e anche se tende a essere dimenticato, o almeno svalutato, anche il modo in cui ci si prende cura della terra e degli esseri viventi in essa fa parte della propria cultura, per questo viene chiamata agricoltura.



Celebrando i 500 anni dal viaggio di Ferdinand Magellan, dopo lo spettacolo «CIRCUM NAVEGAR», direttore artistico Poliksena Hardalova, archivio Second Chance School of Matosinhos, Theatre Flor de Infesta, 2021, Portogallo

Comprendere i significati e le possibilità che circondano la propria città natale forse, da un lato, uno strumento per aiutare i giovani che vivono nelle zone rurali a comprendere quel luogo, i suoi costumi e tradizioni, che non sono da meno.

Questo può aiutarli sviluppando un senso di appartenenza e di orgoglio che può aiutare a rafforzare l'immagine di sé stessi, ad affrontare il mondo con fiducia e a promuovere la convinzione di poter essere come vogliono essere, ma anche a sviluppare la percezione del proprio contesto di vita, aiutandoli ad aiutare il loro villaggio/città natale e comunità, mettendo in evidenza i suoi punti di forza e scoprendo quanto possono fare

	126	
--	-----	--

per esso e quanto può fare per loro in cambio.

Come gestire il processo di facilitazione

Come in altre aree, puoi scegliere di adattare gli esercizi alle specificità del gruppo con cui stai lavorando e anche alle abilità dei facilitatori coinvolti.

Tieni presente che questo è un processo, il che significa che i fini sono meno importanti del percorso che li conduce. Certo, è desiderabile produrre quanta più bellezza possibile con l'Arte, ma non cerchiamo la perfezione, stiamo promuovendo un'esperienza della verità di ciascuno dei partecipanti, qualunque sia la sua forma.

Affinché le attività proposte siano il più fruttuose possibile, idealmente, il gruppo dovrebbe essere composto da un minimo di 8-10 elementi, un massimo di 25-30, in modo da garantire la dinamica ma non comprometterne la profondità. Naturalmente, ci sono esercizi che usi in gruppi più piccoli o più grandi, ma affinché questa struttura specifica funzioni come previsto, ti consigliamo di non allontanarti troppo dalla proposta.

Puoi anche modificare l'ordine di alcune attività, scegliere di ometterle o addirittura usarle separatamente, in entrambi i casi assicurati che ci sia coerenza in termini di ordine, ad esempio a partire da un ForumTeatro/esercizio con un gruppo per nulla a suo agio con il concetto e/o tra di loro, probabilmente non è una buona opzione.

La struttura presentata è ideale per un processo di durata da 5 a 7 giorni.

Ma è anche possibile distribuire le sessioni ogni due settimane (ad esempio, 5+5 pomeriggi, mattina o sera) o un mese (3-4 sessioni a settimana).

Suggeriamo un tipo di attività di scambio giovanile, scegliendo un luogo attraente tra le città natali dei partecipanti e riunendo giovani di diversi villaggi (per il formato 5-7 giorni).

Una struttura comune o anche un campeggio potrebbero essere buone opzioni, facendo in modo che i ragazzi siano ancora abbastanza vicini alla loro realtà ma allo stesso modo separati da essa. Oppure puoi visitare diversi villaggi per sessioni di un giorno, unendo ogni volta i giovani della regione in un posto nuovo.

	127	
--	-----	--

Ad esempio: se vuoi unirti ai giovani di 4 piccoli paesi puoi farlo organizzando sessioni di allenamento durante i fine settimana, visitando tutti questi 4 luoghi. Ogni volta ci sarebbe un "ospite" che può accompagnarti e mostrarti le specificità della zona. Le tempistiche suggerite possono variare a seconda del contesto.

Puoi aggiungere un giorno di prove o un "giorno pubblicitario", ad esempio, nel caso in cui sei interessato a portare persone da altre città vicine allo spettacolo finale.

Soprattutto, concentrati sui partecipanti, ascolta, le loro proposte, includili nella creazione del processo stesso se ne hai voglia. Alla fine, stiamo cercando di promuovere il loro benessere e la loro iniziativa, perché non farla ripartire dall'inizio?

PASSO 1. CONOSCERSI

Metodo 1: io sono... e mi piace questo... (movimento)

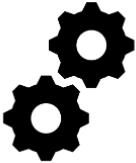
Obiettivo: Anche se nelle zone rurali è molto comune che i giovani siano cresciuti insieme e pensino sapere tutto ciò che c'è da sapere l'uno sull'altro, è anche comune che molti dei problemi più profondi che li riguardano non vengano mai espressi, per paura di giudizio, vergogna e di mostrare fragilità. È molto importante, quindi, promuovere uno spazio in cui possano identificare ed esprimere liberamente le proprie emozioni e prospettive, aiutandoli a conoscersi a un livello più profondo.

Le arti possono svolgere un ruolo cruciale qui, distaccandole dalla loro realtà quotidiana, dove predomina la parola informativa, e usando altri modi di espressione o usando la comunicazione verbale.

	128	
--	-----	--



Durata: 20-40 min (a seconda del numero di partecipanti)



Materiali e strumenti: Nessuno.



Risultati di apprendimento: riflettere sulla propria identità e su come esprimerla, prestare attenzione ai modi di esprimersi degli altri, conoscersi.

Processi:

Organizza il gruppo in cerchio in modo che tutti possano vedersi e ascoltarsi.

Ogni partecipante entrerà nel cerchio al proprio turno e dirà loro il proprio nome ed eseguirà un movimento connesso con sé stesso.

Tutti gli altri ripeteranno ogni nome e movimento dopo quello che lo mostra.

Dopo che tutti i partecipanti hanno svolto il loro turno, dovrebbe esserci un round per ripetere tutti i nomi e i movimenti. Aiuterà a ricordare i nomi degli altri e a collegarli a qualcosa che scelgono di rappresentare sé stessi.

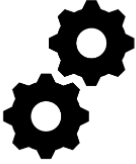
Puoi aggiungere ritmo e/o chiedere ai partecipanti di muoversi il più "ballato" possibile.

Metodo 2: La storia dietro il mio nome (narrazione)

	129	
--	-----	--



Durata: 20-40 min (a seconda del numero di partecipanti)



Materiali e strumenti: Nessuno.



Risultati di apprendimento: riflettere sulla propria identità e su come esprimerla, prestare attenzione ai modi di esprimersi degli altri, conoscersi più a fondo.

Processi:

In cerchio (meglio seduto), tutti i partecipanti raccontano una storia collegata al significato dei loro nomi, come l'hanno ottenuto e/o semplicemente come si relazionano con esso.

Aiutarli a riflettere sulla propria identità e su cosa hanno voglia di raccontarsi a vicenda e, inoltre, a raccontare una storia in un modo che sia interessante da ascoltare per gli altri.

Se vuoi, puoi aggiungere una regola per definire chi va dopo: una può seguire se si ha qualcosa in comune con la storia raccontata in precedenza.

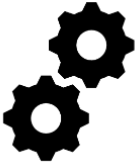
Se il gruppo è più grande di 10-12 persone, sarebbe si possa fare l'esercizio in coppia (partner A e partner B) e condividere le loro storie di nome per tornare al cerchio e per presentare la storia di nome del loro partner agli altri.

Metodo 3: standard/scudo della mia casa (disegno/scrittura)

	130	
--	-----	--



Durata: 30 minuti di riflessione/disegno + 30 minuti di condivisione



Materiali e strumenti: fogli di carta e pennarelli colorati



Risultati di apprendimento: riflettere sulla propria identità e su come esprimerla, prestare attenzione a come gli altri si esprimono e a cosa scelgono di non esprimere, conoscersi più a fondo

Processi:

Consegna a ogni partecipante un foglio di carta e dei pennarelli.

Chiedi loro di disegnare il loro "scudo della casa" o "carta d'identità" (come preferiresti chiamarla) su di esso.

Possono usare una "tipica" forma a scudo o essere più creativi, scrivere, disegnare, usare simboli o chiari riferimenti... Dipende da loro!

In ogni caso, dovrebbero esserci 4 campi principali da compilare.

Puoi scegliere di chiedere loro ciò che meglio si adatta ai tuoi scopi e/o al gruppo. Ecco alcuni suggerimenti, dato che puoi sempre mescolare alcune delle opzioni. Qui l'ordine è in senso orario, partendo dall'alto:

- i loro talenti (1), aspettative (2), paure (3) e desideri (4) per il gruppo;
- cosa gli piace di più (1), cosa non gli piace (2), cosa vogliono fare in generale (3), cosa li ha portati a questa attività nello specifico (4);
- chi sono (1), il loro rapporto con la famiglia e gli amici (2), con le persone al di fuori della loro cerchia ristretta (3), cosa amano fare (4);

	131	
--	-----	--

- il loro più grande successo dell'anno (1), il loro più grande "fallimento"/delusione dell'anno (2), le loro speranze per il prossimo anno (3), ... per i prossimi 10 anni (4); ...

Possono anche aggiungere il loro motto di vita e/o (simbolicamente o meno) disegnare sé stessi. Ciascuno presenterà poi il proprio striscione a tutto il gruppo, scegliendo di cosa parlare. Bisogna stare attenti a ciò che si dice e ciò che non lo è, ai gesti che lo accompagnano...

Puoi anche chiedere a tutti i partecipanti di scrivere i loro sentimenti mentre ascoltano ciascuno dei loro colleghi in modo che siano attenti e riflettano sulle loro connessioni reciproche.

FASE 2. IDENTIFICAZIONE DEI PROBLEMI

Metodo 1: andare in giro

Obiettivo: SCOPRI CHI SEI...: gli ambienti rurali possono essere perfetti per l'autoriflessione e la ricerca dell'anima per qualcuno che non c'è tutto l'anno. Per le persone nate in un villaggio o in una piccola città, la routine quotidiana, per lo più piena di duro lavoro fisico e impegni della natura (tutto il giorno), può presentarsi come non così rilassante come potrebbe sembrare a prima vista, specialmente quando uno è così spesso ha bisogno di conciliare il lavoro nei campi con l'andare a scuola in un paese lontano, aiutare la famiglia e studiare.

Esercizi ispirati all'arte incentrati sulla riflessione sui propri comportamenti interni ed esterni possono essere particolarmente

	132	

utili per evidenziare le sfide affrontate da ciascun partecipante nel proprio contesto.



Durata: 10-15 minuti per l'autoosservazione (+ 10-15 per le reazioni ad ambienti/emozioni) + 10-15 minuti per il debriefing



Materiali e strumenti: Musica.



Risultati di apprendimento: riflettere sulla propria identità e su come si esprime fisicamente, prestare attenzione all'espressione dei sentimenti e delle emozioni propria e altrui, riflettere su come il nostro atteggiamento (fisico) può definire il modo in cui siamo visti e vediamo il mondo.

Processi:

Tutti i partecipanti cammineranno nello spazio in modo casuale, non in cerchio, non seguendo

qualcun altro e cercando di riempire gli spazi vuoti.

Guidali nell'osservare il proprio modo di muoversi con domande come:

- Come appoggi i piedi sul pavimento? (lo tocchi prima con la punta dei piedi o direttamente con l'intero piede)
- Come muovi le gambe? I tuoi fianchi? (I tuoi piedi sono rivolti in avanti o di lato? Le ginocchia? Muovi molto i fianchi?)
- Com'è il tuo petto (eretto, rilassato...?)

	133	
--	-----	--

- E le tue braccia? E le tue mani? (sono rilassati, seguono i movimenti del tuo corpo o stabiliscono il loro ritmo?)
- Com'è il tuo collo (teso o rilassato?) La tua testa? (rivolto verso l'alto, dritto o verso il basso?)
- Dove stai guardando? (di solito guardi le persone intorno a te? Il pavimento? Dritto, senza vedere nulla? In alto?)

Puoi anche dire loro di immaginarsi per strada e reagire di conseguenza, aggiungendo, ad esempio, il contatto con altre persone, conosciute o sconosciute.

Questo esercizio può essere utilizzato per esprimere reazioni a diversi ambienti (camminare nel deserto, in montagna, di notte in città), situazioni (incidente, soldi che cadono dal cielo, incontro gioioso) o emozioni (camminare con fiducia, gioia, rabbia, stress...), e anche provare a camminare “con scarpe diverse” (di qualcuno che ammirano o le migliori versioni di sé che possono immaginare, per esempio).

In ogni caso, assicurati di fare un debriefing e porre domande (che non hanno necessariamente bisogno di una risposta) su ciò che hanno notato su sé stessi e su quanto ogni aspetto dice di loro e del modo in cui si muovono nella vita.

Consigliamo l'uso della musica per impostare l'ambiente o gli ambienti in cui vorresti che i tuoi partecipanti sperimentassero.

Metodo 2: termometro o immagini congelate (memi viventi)



Durata: 10 – 20 minuti per domande e posizionamento (+ 10 – 20 minuti per discussione tra pari) + 10 – 20 minuti per debriefing

	134	



Materiali e strumenti: Nessuno.



Risultati di apprendimento: riflessione sulle proprie posizioni nella vita/opinioni e su come si relaziona con gli altri.

Processi:

Organizza il gruppo in fila al centro della stanza.

Di' ai partecipanti di posizionarsi nello spazio (fai passi avanti o indietro) in base a quanto sono d'accordo o si relazionano alle opinioni/situazioni a cui darai voce.

Puoi scegliere temi legati alla loro vita nella realtà rurale, ai loro sentimenti su sé stessi, alle loro opinioni sulla vita in altri contesti... Se vuoi, puoi anche chiedere loro di posizionarsi in base a dove vorrebbero essere invece che a dove in realtà sono nel presente. Puoi anche chiedere loro di esprimere fisicamente come si sentono riguardo al loro posizionamento.

Alla fine, puoi dividere il gruppo in gruppi più piccoli e invitarli a discutere le loro posizioni. Puoi anche promuovere la discussione durante l'attività stessa, chiedendo ai partecipanti di guardarsi intorno e difendere le loro opzioni, quando pertinente. In ogni caso, promuovi sempre un debriefing dell'esercizio, concentrandoti sui loro sentimenti riguardo all'esperienza. Un'altra opzione è avere una serie di affermazioni, dividere chiaramente la stanza in due zone e chiedere al gruppo di passare ai campi "sì" o "no". Un'altra opzione è usare l'espressione corporea LIVING MEMES. I meme sono così popolari ora che puoi usarli per fare riferimento a Frozen Images con del testo aggiunto da te o da qualcun altro (uno del gruppo). Il gruppo sta in cerchio con le spalle al centro. Il Facilitatore fornisce il testo del meme, del tipo: 'Io alle 7.30 del mattino!' o "Io sono

	135	
--	-----	--

entusiasta di un progetto/idea” o “Io sono solo”, ecc., e inizia il conto alla rovescia da 5...4...3...Dopo “1” tutti si girano al centro e creano un'immagine congelata di loro stessi alle 7.30 del mattino; essere entusiasta o solo. Poi dovrebbero dare un'occhiata agli altri, senza rompere l'immagine. Questo si ripete con i prossimi meme/o temi, nomi di sentimenti, problemi, es
Questo metodo potrebbe essere un ottimo punto di partenza interattivo per molti problemi.

Metodo 3: problemi di fiducia



Durata: 30 minuti per i percorsi in coppia + 10-15 minuti per il debriefing



Materiali e strumenti: pezzi di stoffa/bendacce, sedie/tavoli/qualunque cosa tu possa usare per creare il percorso ad ostacoli



Risultati di apprendimento: riflettere sul modo in cui si impostano strategie, si guida e si è guidati (si fidano e/o si fidano), si concentrano sugli obiettivi, si adattano agli ambienti e alle difficoltà.

Processi:

Organizzare il gruppo a coppie: A è bendato e B deve guidare A attraverso un certo percorso in modo che essi arrivi sano e salvo al traguardo definito.

Stabilisci le regole: B può usare parole, può solo fischiare, usare uno strumento musicale, muoversi, fare movimenti di senso (annusare, toccare, assaporare, udire).

B può anche condurre A attraverso alcuni ostacoli, ma tieni presente che la sicurezza è la questione più importante. Sugeriamo 10-12 minuti per una passeggiata, poi A dà un

	136	
--	-----	--

feedback a B e dopo si scambiano i ruoli (Guida e Guida).

Assicurati di fare un debriefing dell'attività, concentrandoti su come ogni partecipante si è sentito nella posizione esperta, su quale si è sentito più a suo agio, come ha funzionato la loro strategia per loro, quali sono state le loro maggiori sfide e successi, perché pensano che sia stato quindi, cosa hanno imparato su sé stessi e sugli altri.

PASSO 3. PENSIERO POSITIVO

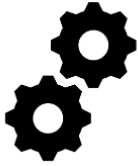
Metodo 1: Presenta i tuoi talenti (movimento)

Obiettivo: ... *E FALLO APPOSITAMENTE: troppo spesso i giovani delle zone rurali sono portati a credere che la loro città natale (nessuno ne ha mai sentito parlare o che altri giovani se ne prendono in giro) non sia degna come le altre città, dove devono andare ottenere un'istruzione o un lavoro. Per loro è della massima importanza non solo essere consapevoli e sicuri dei propri talenti, ma anche conoscere la ricchezza culturale che c'è sempre nelle storie/leggende/curiosità locali. Esplorare le tradizioni e documentare il patrimonio culturale, se possibile incrociarlo con una ricerca digitale di esempi di successo nazionali o locali, che magari cambino davvero la vita per alcune persone, non solo rafforzando il loro senso di orgoglio per sé stesse, per la propria gente e per la propria terra, ma anche aprendosi prospettive per modi futuri di guadagnarsi da vivere lì.*

	137	
--	-----	--



Durata: 20-40 min (a seconda del numero di partecipanti)



Materiali e strumenti: Musica, sedie possono essere utilizzate per creare immagini.



Risultati di apprendimento: riflessione su quali sono i propri talenti, come esprimerli, come ogni talento può relazionarsi e aiutare a comunicare con gli altri.

Processi:

Chiedi a tutti i partecipanti di pensare ai loro 3 talenti principali. Può essere qualsiasi cosa in cui pensano di essere bravi: dall'allacciarsi le scarpe al cantare o ballare, cucinare o risolvere i problemi matematici più elaborati. Dipende da loro!

Dopo aver scelto, ognuno deve pensare e provare un movimento per rappresentare il talento a cui ha pensato.

Il passo successivo è creare una sequenza con tutti e 3 i movimenti, corrispondenti ai 3 talenti scelti.

Ora è il momento di metterli in mostra! Una volta accesa la musica (scegli qualcosa di rilassante ma anche stimolante) a ciascuno dei partecipanti, fino a 5 per volta, viene chiesto di salire "sul palco", presentare i propri talenti ad alta voce ("Sono bravo a disegnare, cucinare e lavorare a maglia!") ed eseguire la sequenza sviluppata.

Ognuno la farà propria, dentro la propria bolla, creando una variegata "tavolozza di talenti". Quando ritieni che sia abbastanza, puoi ringraziare il primo gruppo e chiedere al successivo di fare lo stesso.

Ad un certo punto, potresti anche chiedere ai diversi attori di interagire, usando la propria

	138	
--	-----	--

abilità artistica come linguaggio per comunicare con gli altri.

Metodo 2: teatro giornalistico (Alla ricerca della buona storia)



Durata: SE SI LAVORA IN GRUPPO 30 minuti per la definizione della strategia di gruppo + 60 – 120 minuti per la ricerca + 30 minuti per preparare la presentazione + 10 minuti per la presentazione e la discussione di ciascun gruppo.

SE LAVORO INDIVIDUALMENTE 60-180 minuti per la ricerca e la preparazione della presentazione + 5 minuti per la presentazione e la discussione di ciascun partecipante.



Materiali e strumenti: quaderni, penne, computer e connessione internet (se disponibile)



Risultati di apprendimento: scoprire storie ispiratrici locali, lasciarsi ispirare, riflettere su cosa è fatta una storia di successo, entrare in contatto con persone con gli stessi sogni/obiettivi e/o affrontare le stesse sfide.

Processi:

Dividi il gruppo in aree di interesse in base a ciò che vorrebbe per il suo futuro.

Chiedi a ciascun gruppo (di non più di 4-5 membri) di cercare esempi di persone locali/nazionali che hanno avuto successo/che hanno ispirato storie nelle aree a cui sono maggiormente interessati. La ricerca (orientata) può assumere varie forme: possono intervistare persone, cercare sui giornali locali o online, poiché potrebbe essere particolarmente utile per i giovani delle zone rurali conoscere gli usi più informativi dei

	139	
--	-----	--

media digitali.

Dopo che ogni gruppo ha scelto una storia, dovrebbe raccogliere le informazioni di base su di essa (cosa, chi, quando, dove e come?) e definire 3 immagini fisiche affinché rappresentino l'inizio, lo sviluppo e la conclusione di essa. Ogni gruppo presenterà la storia agli altri, essendo che il facilitatore può chiedere agli attori di aggiungere monologhi, dialoghi e/o azioni alle immagini.


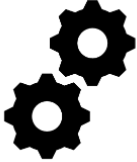

A seconda del gruppo con cui stai lavorando, puoi scegliere di chiedere a ciascun partecipante di fare la ricerca individualmente o in gruppi più piccoli e di presentare i risultati in qualsiasi forma artistica si senta più a suo agio nel farlo (scrivere, disegnare, rappare, ballare...).

PASSO 4. SFIDA I GIOVANI CON IL DIVERTIMENTO

Metodo 1: Road map (disegno/recitazione)

	<p>Obiettivo: <i>OSATE SOGNARE: sognatori dalla nascita, come tutti gli altri, i giovani rurali potrebbero presto scoprire che la loro posizione geografica potrebbe continuare a presentare sfide extra per il loro successo, richiedendo maggiore resilienza e duro lavoro. È, quindi, estremamente importante garantire che non rinuncino ai propri sogni, che si riconnettano con il motivo per cui l'hanno sognato in primo luogo, riacquistino fiducia in sé stessi e credano di nuovo in ciò che immaginavano per il loro futuro, utilizzando l'Arte come ponte tra i partecipanti.</i></p>
--	---

	140	
--	-----	--

	<p><u>Durata:</u> 30 minuti per la stesura della mappa “fino ad ora” + 15-20 minuti per l'osservazione e la riflessione + 30 minuti per la mappa “d'ora in poi” /preparazione delle drammatizzazioni (+ 30 minuti per le presentazioni, se si sceglie questa opzione)</p>
	<p><u>Materiali e strumenti:</u> foglio di carta grande, pennarelli colorati, fogli singoli, musica.</p>
	<p><u>Risultati di apprendimento:</u> riflettere sul proprio percorso, trovare somiglianze e differenze tra i percorsi, dare uno sguardo prospettico alla propria vita ed esprimerla artisticamente, definendo obiettivi e passi per raggiungerli.</p>

Processi:

Impostare un grande foglio di carta e pennarelli, definendo il centro della carta come "ora". Invita ogni partecipante a disegnare il proprio percorso di vita fino al momento presente, dove si incontrano tutte le diverse strade, essendo che ognuna inizia in un punto diverso della carta. Si può suggerire l'uso di viste ampie/panoramiche per identificare i "momenti buoni", strade strette piene di buche per quelli "cattivi", segnaletica lavori in corso (ospedale), barriere/deviazioni,

...Si consiglia di utilizzare anche della musica delicata/introspettiva (come "Spiegel im Spiegel" di Arvo Pärt).

Una volta terminato, tutti i partecipanti sono invitati ad apprezzare il lavoro svolto collettivamente ea commentarlo, se ne hanno voglia. Rifletti su cosa ha portato ai posti migliori e suggerisci di fare un elenco e valutare quelle strade.

	141	
--	-----	--

Dopo una breve o lunga pausa (a seconda di come va la prima parte dell'esercizio), consegna a ciascun partecipante un nuovo foglio di carta individuale. È il momento di chiedere loro di proiettare la mappa nel futuro, concentrandosi su come vorrebbero che fosse, con obiettivi chiari e come raggiungerli (come ambientazione musicale suggeriamo "Golborone Road" di Nick Laird-Clowes).

Puoi anche scegliere di farlo drammatizzare deviazioni, ad esempio, o per consentire ai partecipanti di Ballare/Cantare/Scrivere/Interpretare/Dipingere/Creare un prodotto artistico in base alle loro conclusioni. Nel caso in cui l'ambiente diventi un po' pesante, fare un allegro esercizio per chiudere la sessione.

PASSO 5. PREPARAZIONE ALLA SFIDA

Metodo 1: lavorare con la gente del posto

Obiettivo: NESSUNO È SOLO: anche se uno è più che sufficiente, e i giovani delle zone rurali tendono a esserne ben consapevoli, dovendo solitamente badare a sé stessi fin da piccoli, devono anche essere consapevoli di una verità che probabilmente hanno vissuto più di altri, ma potrebbe aver dimenticato di ricordare con il passare del tempo che "ci vuole un villaggio per crescere un giovane". Spesso, dal momento che è necessario lasciare la città per avere "successo", la gente del posto non viene nemmeno a conoscenza dei propri successi. È quindi buona norma assicurarsi che le storie di successo che i giovani hanno trovato in precedenza non si riducano a questo, ma aiutarli personalmente, se possibile. È anche essenziale per loro relativizzare il loro concetto di

	142	
--	-----	--

"successo" e "artista", essendo che chiunque ha il potenziale per esprimersi artisticamente e che "arte"



Durata: ogni sessione di lavoro dovrebbe avere almeno 60 minuti per condividere prospettive, apprendere tecniche e applicarle.



Materiali e strumenti: quanto necessario per l'Arte specifica (chiedere preventivamente ai facilitatori specifici, potrebbe essere necessario anche trovare un luogo adatto per lo sviluppo del lavoro)



Risultati di apprendimento: entrare in contatto con artisti locali, sperimentare diverse modalità espressive, scoprire quale si esprime meglio, imparare facendo e condividendo, riconoscere l'arte che si può trovare in ogni attività.

Processi:

In anticipo, preferibilmente, contatta artisti e/o facilitatori locali (performance o altri tipi di) e chiedi loro di promuovere una serie di vari workshop basati sulla loro abilità artistica ed esperienza.

Ci sono artisti ovunque, siano essi pittori, cantanti (del coro di chiese), ballerini/musicisti (folk) o artigiani, ed è importante che i giovani provenienti dagli stessi ambienti riconoscano i propri talenti e percorsi e abbiano un contatto diretto con anche loro.

Fare in modo che gli artisti sono consapevoli dello scopo del cambiamento sociale delle attività e che siano disposti a condividere le loro storie/conoscenze/abilità per la costruzione di una vetrina finale, e che lavoreranno insieme ai giovani al suo sviluppo.

Esplorando diversi/nuovi linguaggi/tecniche artistiche, i giovani hanno la possibilità di

	143	
--	-----	--

scoprire quale si adatta meglio a loro, mentre lavorano sulle loro competenze trasversali, creando spazio per l'espressione personale e culturale e l'identificazione.

Un'altra opzione è quella di andare al villaggio vicino e fare un piccolo scambio tra giovani persone e artisti di 2-3 villaggi nella zona.

PASSO 6. ACCETTARE LA SFIDA

Metodo 1: Statue (una variazione di Living Memes/Frozen pictures)

Obiettivo: DIALOGO CON SE STESSI: conoscere e imparare ad affrontare i propri limiti e gli ostacoli (a volte auto) imposti è essenziale quanto identificare i propri punti di forza. Le risorse di IMAGE THEATRE possono essere molto utili quando si lavora sul riconoscimento e l'accettazione, così come nella definizione di compromessi volti a superare le sfide.



Durata: 60-120 minuti



Materiali e strumenti: Nessuno.

	144	
--	-----	--



Risultati di apprendimento: riconoscere il proprio modo di esprimere emozioni/concetti, comprendere modi diversi per esprimere tali emozioni/concetti, affrontare difficoltà/conflicti, ascoltare le prospettive degli altri su quali soluzioni potrebbero esserci.

Processi:

Organizzare il gruppo in cerchio, con tutti i partecipanti rivolti verso l'esterno.

Dai loro una parola su cui pensare (puoi iniziare con qualcosa di molto semplice, come nominare un animale o un elemento della natura). Poi conta fino a 5 e batti le mani. Una volta applaudito, tutti i partecipanti devono affrontare il centro mostrando fisicamente la loro rappresentazione della parola menzionata in precedenza in un'immagine congelata/statua immobile. Utilizzare sentimenti ed emozioni (disperazione, amore, speranza, paura, colpa, vergogna, conforto...) o concetti più complessi (successo, conflitto, famiglia, me, futuro o altri temi rilevanti per le necessità del gruppo nella realtà rurale).

Scegli una delle statue e attira su di essa l'attenzione dei gruppi (la prescelta deve rimanere il più ferma possibile). Chiedi al gruppo di farla analizzare oggettivamente (posizione del corpo, braccia, bocca...), quindi interpretare soggettivamente ciò che hanno notato (sensazioni che le posizioni possono trasmettere), e dare un titolo alla statua.

Quindi puoi chiedere loro cosa pensano stia pensando la statua, per esaminare la sua percentuale di apertura allo spettatore (puoi chiedere di cambiarla in modo migliore analizzare un dato dettaglio), per immaginare la situazione/contesto e cosa potrebbe dire.

Successivamente puoi chiedere direttamente alla statua cosa stesse effettivamente pensando/dicendo o farlo solo dopo aver lasciato che gli altri partecipanti creassero un'immagine con altri personaggi intorno ad essa (fino a 5). Puoi scegliere di mantenere l'immagine creata o cambiarla in altre che potrebbero adattarsi anche alla prima statua e

	145	
--	-----	--

altrosuoil significato potrebbe essere.

Puoi anche aggiungere un conflitto tra la prima statua e una seconda, e poi il terzo elemento, se qualcuno pensa a un'idea per poter risolvere la situazione. Può anche essere aggiunto il dialogo. La statua iniziale può lasciare l'immagine per vederla dall'esterno e avere una prospettiva diversa sulla storia a cui è stata ispirata la loro proposta.

Un debriefing dovrebbe essere fatto solo dopo una serie di esperienze. Puoi usare domande come: cosa ti dice il tuo corpo fisico/cervello/cuore? Cos'è accettabile? Cosa fanno le altre persone nella stessa situazione? (in questo caso, la domanda può dar luogo a ulteriori ricerche su storie stimolanti sul superamento di sfide specifiche).

PASSO 7. GESTIRE LA SFIDA

Metodo 1: Forum Theatre (Prove per la realtà)

Obiettivo: L'OPPORTUNITÀ DELLA CRISI: ci sono "benedizioni mascherate", potrebbero esserci opportunità dove a volte è difficile vederle. FORUM THEATER viene utilizzato per presentare sfide e risposte diverse (arrendersi/vincere/essere creativi) concentrandosi su esempi positivi. Potrebbe essere uno strumento molto utile quando si ha a che fare con contesti in cui le soluzioni non si vedono da nessuna parte, come gli ambienti rurali in cui a volte i giovani possono sentirsi intrappolati.



Durata: 30-60 minuti (per situazione)

	146	
--	-----	--



Materiali e strumenti: Nessuno.



Risultati di apprendimento: riconoscere il proprio modo di esprimere emozioni/concetti, comprendere modi diversi per esprimere quelle stesse emozioni/concetti, affrontare difficoltà/conflicti, ascoltare le prospettive degli altri su quali soluzioni possono esserci, rinunciare al ruolo di vittima, esplorare scelte e soluzioni .

Processi:

Dopo l'esercizio presentato in precedenza, puoi chiedere al tuo gruppo di scegliere una storia specifica, tra quelle presentate in precedenza, o di proporre una nuova (personale o meno, a seconda di come il gruppo si sente a proprio agio nel farlo, ma sempre concentrandosi su una questione importante per il gruppo, o almeno una parte significativa di esso). Una bella storia per Forum è quella in cui qualcuno si sente oppresso dagli altri, dove c'è un problema che potrebbe essere risolto dal gruppo. La storia deve essere semplice, chiara, pertinente all'interesse del gruppo.

Definire chiaramente tre momenti: inizio, crisi e risoluzione (che non deve essere soddisfacente per il protagonista). Decidi quante scene ti servono.

Definire il ruolo per ogni attore: il protagonista (la persona che ha bisogno di una soluzione per una situazione specifica), l'antagonista, il personaggio di supporto.

Provare la situazione con questo gruppo e poi presentarla a un pubblico più ampio (puoi iniziare solo con il gruppo di lavoro ma poi aprirlo alla comunità: alcuni argomenti possono beneficiare di una riflessione generale se il gruppo di lavoro è d'accordo).

Dopo una prima presentazione completa, ripetila, chiedendo al pubblico di sentirsi libero

	147	
--	-----	--

di intervenire se pensa che si possa fare qualcosa per cambiare i risultati complessivi.

Tieni presente che un buon Forum ha bisogno di un Joker (Facilitatore) ben addestrato che possa mantenere e orientare l'interazione e la discussione con il pubblico. Alla fine del capitolo, suggeriamo alcuni materiali extra e riferimenti su questo Teatrometodo.

In seguito, assicurati di avere un debriefing dell'esercizio, concentrandoti sulle diverse scelte che potrebbero essere fatte, l'investimento necessario per superare le sfide, la volontà dei partecipanti di investire nelle possibili soluzioni... nel caso si tratti di un percorso che si potrebbe intraprendere, ad esempio: cosa sei pronto a investire nel tuo sogno?

PASSO 8. MONITORAGGIO

Metodo 1: come posso arrivarci?

Obiettivo: Come fare, prendersi del tempo per riflettere su ciò che facciamo è una parte molto importante dei nostri processi di apprendimento. L'uso di un diverso insieme di strumenti artistici per esprimere i propri pensieri e sentimenti è estremamente utile durante la registrazione.



Durata: tutto il tempo che ogni partecipante vuole dedicargli lungo il processo

	148	
--	-----	--



Materiali e strumenti: foglio di carta grande, pennarelli/quaderni, penne.



Risultati di apprendimento: riflettere sul processo, come è andato e perché è andato in quel modo, notando la propria evoluzione lungo di esso.

Processi:

Fin dal primo giorno, chiedi ai partecipanti di dedicare qualche minuto per creare un rapporto artistico quotidiano su ciò che hanno fatto/pensato/era più importante per loro/chi li ha aiutati lungo il percorso.

Può essere fatto sotto forma di un poster comune (particolarmente interessante per un'idea visiva generale, alla fine del processo) o un diario personale.

Possono anche utilizzarlo successivamente per condividere esperienze con altri giovaniconfinante(o altri) villaggi che coltivano obiettivi comuni e affrontano sfide comuni.

PASSO 9. RIFLESSIONE

Metodo 1: vetrina finale



Durata: 45-75 minuti (a seconda delle creazioni artistiche sviluppate)

	149	
--	-----	--



Materiali e strumenti: tutto ciò che può essere necessario e trovato/creato all'interno della comunità.



Risultati di apprendimento: esprimere artisticamente la propria identità e gli apprendimenti lungo il processo, creando insieme ai coetanei, imparando dalla gente del posto, riconoscendo il proprio valore culturale e condividendolo con gli altri.

Processi:

Utilizzando le creazioni sviluppate lungo il processo o creando nuovi materiali con le esperienze/lezioni apprese (anche insieme agli artisti locali), raccontare/esprimere artisticamente (ballare, cantare, disegnare) le storie dei partecipanti in una vetrina finale con il locale e chiudere comunità. Lo spettacolo potrebbe essere registrato e condiviso, insieme a filmati di "spostamento". È molto importante concludere con un'atmosfera positiva e concentrare l'energia del gruppo nella giusta direzione: cosa vuoi per te presto? E tra un anno? E tra 3 anni? Tutti i suggerimenti di cui sopra sono stati testati per molti anni con diversi gruppi di giovani. Sono solo esempi che potrebbero aumentare la tua immaginazione, creatività e intuizione.

	150	
--	-----	--



Risorse extra per un ulteriore sviluppo delle competenze

- Boal, A. (1979) Teatro degli oppressi. Londra: Plutone stampa
- Boal, A. (1992) Giochi per attori e non attori. Londra. Routledge
- The Geese Theatre Handbook, Drama with Offenders and People at risk, (2002), ed. Baim, C., Brookes, S., Mountford, A., Waterside Press, Regno Unito
- <https://www.tip-eu.com/post/forum-theatre-with-and-for-young>
- Il teatro sensoriale come potente apprendimento non formale, Portogallo (tip-eu.com)
- <https://www.youtube.com/watch?v=bGb9UTCGViE>

Riguardo agli Autori:



Poliksena Ivanova Hardalova, Direttore artistico e insegnante di recitazione, PhD

Laureato in studi teatrali presso l'Accademia nazionale per le arti teatrali e cinematografiche, Sofia, Bulgaria. Insegnante di recitazione e docente presso la High School of Education, l'Università Politecnica di Porto, in Portogallo, e l'Accademia Nazionale di Teatro e Arti cinematografiche, Sofia, Bulgaria. Direttore artistico, Staff trainer e Coordinatore di progetti internazionali presso E2OM (Second Chance School Matosinhos) e Vicepresidente di AE2O (Association for Second Chance Education), Portogallo.



Ana R. Silva, attrice di teatro musicale, PhD

Laureato in Lingue, Relazioni e Cooperazione Internazionali, Teatro Musicale, Arti di Comunità e Danze Urbane. Esperienza professionale come interprete, facilitatore, mediatore, insegnante, coreografo, direttore artistico e musicale, applicando l'arte performativa nell'opera in vari contesti e con pubblici diversi, compresi i giovani.

	152	
--	-----	--



Diana Reis,
Integrazione professionale e lavoratore di comunità, MA
Laureato in Arti Visive e Tecnologie Artistiche e Master in Didattica delle arti visive.

Lavora in E2OM, offrendo formazione professionale, artistica e professionale a giovani provenienti da contesti vulnerabili. Integra e (co)coordina diversi progetti a livello nazionale e internazionale presso AE2O.



AE2O– Association for Second Chance Education è una ONG senza scopo di lucro il cui obiettivo generale è promuovere l'istruzione della seconda opportunità, lavorando soprattutto con i giovani vulnerabili, con qualifiche scolastiche e professionali basse ea rischio di esclusione sociale. La sua attività principale, in collaborazione con il Comune di Matosinhos e il Ministero dell'Istruzione, è la gestione di E2OM, la Second Chance School di Matosinhos, un progetto pilota avviato nel 2008. AE2O è il principale fondatore e promotore di E2O Portugal, il portoghese Rete di scuole e iniziative della seconda opportunità, e il rappresentante portoghese nella rete europea delle scuole della seconda opportunità (E2C-Europa) e nel programma della seconda opportunità dell'Unione del Mediterraneo, MedNC.



	153	
--	-----	--

Capitolo sesto

AFFRONTARE LE SFIDE ATTRAVERSO LO SVILUPPO PERSONALE

Lo sviluppo personale è una parte vitale della crescita e della progressione di un individuo. È un processo di autosviluppo individuale e di sviluppo degli altri. Lo sviluppo personale comprende obiettivi, piani e azioni orientati verso uno o più dei seguenti obiettivi:

- migliorare la consapevolezza di sé
- migliorare la conoscenza di sé
- costruire o rinnovare l'identità
- sviluppare punti di forza o talenti
- identificare o migliorare il potenziale
- costruire occupabilità o capitale umano
- migliorare lo stile di vita o la qualità della vita
- definizione ed esecuzione di piani di sviluppo personale

Crescita personale¹¹ si tratta di investire in te stesso in modo che tu possa gestirti in modo efficace indipendentemente da ciò che la vita potrebbe offrirti. Ti permette di essere proattivo. Piuttosto che aspettare che accadano cose belle, esci e le fai accadere.

¹¹ <https://www.liveyourtruestory.com/core-benefits-personal-development-performance/>

	154	
--	-----	--



VANTAGGI DELLO SVILUPPO PERSONALE

1. Conosci chi sei veramente: i tuoi valori, le tue convinzioni e lo scopo che desideri perseguire. La vera realizzazione non può mai prescindere dall'inseguire i sogni. Se vuoi raggiungere una felicità duratura, devi progettare la tua vita in base a chi sei. Quindi puoi inseguire i tuoi obiettivi e obiettivi. Quando insegui i tuoi obiettivi, c'è tanto piacere da trarre dal viaggio quanto dal raggiungere la tua destinazione. La consapevolezza di sé è il primo passo fondamentale nel processo di sviluppo personale.

2. Un senso di orientamento

Una volta che hai aumentato la tua autocoscienza, sei più chiaro sulle cose che desideri ottenere nella vita. Il processo decisionale diventa molto più semplice. Le attività che prima richiedevano molto del tuo tempo, non rientrano più nella tua lista di cose da fare. Ora ti rendi conto che non ti indirizzano verso i tuoi obiettivi e quindi non sono degne del tuo tempo.

3. Migliore concentrazione ed efficacia

	155	
--	-----	--

Con lo sviluppo personale arriva la chiarezza. Anche con un migliore senso dell'orientamento, ci saranno sempre più attività che cercheranno la tua attenzione. Man mano che il tuo sviluppo personale migliora, la definizione delle priorità diventa molto più semplice. Sei più chiaro sui tuoi obiettivi e puoi identificare rapidamente quale attività ti darà il miglior risultato con le risorse a tua disposizione in quel momento. Concentrazione ed efficacia migliorate derivano dalla conoscenza e dal focus sui propri punti di forza.

4. Più motivazione

Quando sai cosa vuoi ottenere, è più facile per te vedere i vantaggi di agire. Anche quando il compito da svolgere non è piacevole; se riesci a vedere un chiaro vantaggio, sei più motivato a intraprendere l'azione necessaria. C'è del vero nel vecchio motto "Dove c'è una volontà c'è un modo". Con un forte sviluppo personale, sviluppi la volontà necessaria.

5. Maggiore resilienza

Ci saranno tempi duri nella vita. Quando si verificano questi tempi difficili, devi avere le capacità e gli attributi per affrontarli in modo efficace. Lo sviluppo personale non può impedire che accadano tutte le cose brutte, ma ti aiuterà ad affrontarle quando si verificano. Avrai maggiore sicurezza, resilienza, capacità personali e interpersonali per far fronte a qualsiasi evenienza.

6. Relazioni più appaganti

Le relazioni sono un'arma a doppio taglio. O ti sollevano o ti trascinano giù. Quando migliori il tuo sviluppo personale, sei più in grado di vedere in quali relazioni vale la pena investire e quali devono essere lasciate libere. Sviluppi anche le capacità per sfruttare al meglio quelle relazioni che hanno l'impatto più positivo sulla tua vita.

CONCLUSIONE

Crescita personale significa prendersi il tempo e impegnarsi per investire nella tua più grande risorsa: te. Quando ti impegni per sviluppare te stesso, le ricompense sono incredibili. Molte persone sottovalutano erroneamente lo sviluppo personale perché i

	156	
--	-----	--

risultati non sono sempre misurabili o immediati. Tuttavia, le più grandi persone di successo sanno che la chiave del successo è la capacità di gestire sé stessi in una varietà di situazioni. Questa capacità deriva dallo sviluppo personale.

I PASSI PER IL FACILITATORE

Costruisci prima le tue competenze

Il facilitatore deve essere ben informato su cosa significa lo sviluppo personale, comprendere i meccanismi di motivazione per lo sviluppo personale ed essere in grado di generare la motivazione dei partecipanti per costruire obiettivi di apprendimento personali.

- Non confondere lo sviluppo personale con il coaching professionale o di vita.

"L'obiettivo finale del coaching è utilizzare il tuo pieno potenziale mentre l'obiettivo finale dello sviluppo personale è diventare una persona migliore." (Riferimento¹²)

- È necessario che il facilitatore crei un'atmosfera di fiducia e conforto e stimoli la condivisione di esperienze personali tra i partecipanti.

"Non fallisci quando miri in alto e manchi; fallisci quando miri in basso e colpisci." - Laurence Lewars (oratore adolescente).

- Il facilitatore può fornire esempi dalla propria esperienza.

"Giocare sul sicuro è il modo più popolare per fallire". - Elliott Smith

- Cerca di non offrire soluzioni di sviluppo personale! Il facilitatore nello sviluppo personale ha il ruolo di fornire le domande giuste, non le risposte giuste!

"Se non gestisci la tua vita, lo farà qualcun altro." – John Atkinson

Come gestire il processo di facilitazione

¹² <https://mentarcise.com/blog/83-personal-development-vs-life-coaching>

	157	
--	-----	--

Per lavorare con i giovani, proponiamo un modello in 9 fasi da preparare e consegnare nell'ordine sottostante. In totale, l'intero processo potrebbe richiedere fino a 11 ore di lavoro e suggeriamo di programmare il lavoro per ca. 3 ore al giorno, inclusa una pausa.

1. Conoscersi (40 min)
2. Identificazione dei problemi (130 min)
3. Pensieri positivi (30 min)
4. Sfida i giovani con il divertimento (75 min)
5. Preparazione per una sfida (140 min)
6. Accettare la sfida (90 min)
7. Gestire la sfida (105 min)
8. Monitoraggio (20 min)
9. Valutazione (20 min)

Il facilitatore guiderà i giovani nel loro percorso di sviluppo personale guidandoli attraverso questi passaggi. Mentre in teoria, sarebbe l'ideale seguire questi passaggi in modo che, in realtà, tu, come facilitatore, devi essere consapevole del potere di essere di mentalità aperta, flessibile e avere la capacità di adattare le tue sessioni alle esigenze dei giovani.

È importante guidare i giovani attraverso l'intero processo e ottenere risultati in ogni fase.

In base alle esigenze di sviluppo personale dei giovani, allo stile di comunicazione, allo stile di apprendimento, potrebbe essere necessario adattare la sequenza dei passaggi, tornare su alcuni di essi alcune volte, dedicare più tempo di quanto inizialmente previsto ad alcuni di loro, oppure anche saltarne alcuni.

Ricorda che lo sviluppo personale può essere un "processo molto personale" e richiede da parte tua, come facilitatore, empatia, pazienza, attenzione alle reazioni dei giovani, apertura a cambiare o adattare il processo in movimento, ma tenendo presente tutto il

	158	
--	-----	--

tempo il tuo scopo principale: prendersi il tempo e impegnarsi per investire nella risorsa più grande dei giovani: sé stessi!

Profilo del gruppo target: giovani delle zone rurali; in tutte e nove le fasi la durata di ciascuna attività è stata approssimata a un minimo di 5 giovani.

PASSO 1. CONOSCERE L'ALTRO

Metodo: "PRIMA IMPRESSIONE"

Obiettivo: aiutare i giovani a sentirsi più a loro agio all'interno del gruppo e con il tema dello sviluppo personale; impostazione della cornice.



Durata: 30-40 minuti



Materiali e strumenti: post-it/note adesive di diverse colorie forme; pennarelli o penne; musica

Risultati di apprendimento: comprendere l'importanza di pensare fuori dagli schemi; imparare a valutare gli altri attraverso prospettive diverse; aumentare la consapevolezza su come le persone possono essere percepite come uniche ma hanno anche somiglianze e differenze sconosciute con gli altri.

	159	
--	-----	--

Processi: il facilitatore invita i giovani a fidarsi del processo. Non dire ai partecipanti il nome dell'esercizio/metodo ("Prima impressione") per non influenzarli o portarli troppo facilmente a conclusioni.

FASE 1: IL COMPITO (15 MIN)

Inizia il facilitatore ponendo le domande: Vi conoscete? Bene o così/così? e raccoglie alcune risposte ma senza lasciarle entrare nei dettagli.

Commento del facilitatore: Se non vi conoscete, allora questo è il momento perfetto per questo esercizio. Se vi conoscete, allora è il momento perfetto per vedere quanto vi conoscete bene!

Regole: non vi è permesso parlarvi; l'esercizio deve svolgersi in silenzio mentre un po' di musica suona in sottofondo; non ti è permesso chiedere ad altri se i tuoi post-it piacciono o no; non è consentito rifiutare un post-it o commentarlo; semplicemente dare e ricevere.

Assegnare il compito: il facilitatore invita i giovani a guardare i colleghi e a fornire loro caratteristiche o attributi, indipendentemente dal fatto che li conoscano o meno. Li incoraggia semplicemente a guardarli, a pensarci e ad associare nella loro mente alcuni attributi a ciascuna persona. Potrebbero essere buoni o meno buoni (es: intelligenti, timidi, belli, ficcanaso, ecc.). Dopo aver riflettuto un po' su questo (1 - 2 min), devono raccogliere alcuni post-it e pennarelli e annotare quelle caratteristiche una per una. Devono annotare solo una caratteristica o attributo per post-it. Possono dare tutti i post-it che vogliono a ciascuna persona. Sta a loro se dare un post-it a una persona e 7 a un'altra. Deve essere come si sentono ispirati in quel momento.

Quindi, devono offrire i post-it ai proprietari degli attributi attaccandoli ai loro vestiti (se accettano) o raccogliendoli nelle loro mani.

Questo dovrebbe durare tra 5-10 minuti a seconda di quanto bene pensano di conoscersi. Se sono riluttanti a farlo, per incoraggiarli a partecipare, il facilitatore può giocare con loro e offrire loro post-it con attributi e dire che è aperto a riceverne anche alcuni.

	160	
--	-----	--

Il facilitatore fa alcune osservazioni sul loro aspetto (ricoperti di post-it, colorati, vivi, alcuni hanno ricevuto meno e altri ricevono di più, ecc., fai una foto di gruppo). Questo è intenzionale, per portarli fuori dal loro comfort zone e portarli al passaggio successivo.

FASE 2: DEBRIEF E CONCLUSIONI (15-25 MIN)

Il facilitatore pone una serie di domande e raccoglie le risposte verbalmente dai partecipanti. Se sono timidi o riluttanti, il facilitatore non deve insistere troppo, può usare il proprio caso come esempio (che richiede di partecipare all'esercizio con loro), ma deve comunque formulare le conclusioni.

Domande parte 1: Com'è andato l'esercizio? / Come è stato pensare e dare attributi agli altri? Come ti sei sentito quando hai ricevuto i post-it?

Domande parte 2: invitati a scollarsi e leggere i propri post-it e ad analizzare 3 aspetti principali: Quanti post-it hai? / Sono buoni o meno buoni? / Questi attributi ti riguardano o no?

Domande parte 3: Perché pensi di avere solo attributi positivi (se necessario)? / Perché pensi di avere così tanti/o così pochi attributi? / Di cosa pensi che trattasse questo esercizio?

Preparazione: il facilitatore prepara le conclusioni prima della sessione, scritte a mano o stampate a caratteri cubitali su un foglio A4 bianco o colorato che sarà appeso nella stanza dopo la sessione (per aiutare anche gli studenti visivi e per incoraggiare i giovani a tornare indietro a tali informazioni ogni volta che sentono di voler approfondire la loro conoscenza).

Conclusioni: L'esercizio riguarda l'etichettatura degli altri. Riguarda la prima impressione che potresti avere quando incontri qualcuno per la prima volta di persona (le etichette che dai subito / istintivamente / naturalmente) o su ciò che pensi di sapere sugli altri (le etichette che gli hai già dato tempo fa in base a le tue interazioni con loro).

	161	
--	-----	--

La prima impressione è un bene o un male? In affari o in un colloquio di lavoro quando incontri per la prima volta una persona, la prima impressione potrebbe essere buona, ma ciò è una cosa negativa nel processo di sviluppo personale. Va bene dare etichette (è la natura umana a giudicare, a volte è un potere su di noi come esseri umani), ma prova a vedere anche l'altro lato del post-it. Oltre a tutti quegli attributi che hai dato e ricevuto ci sono altri attributi (buoni e meno buoni) che rendono tale una persona. Dietro i post-it ci sono anche le ragioni di quegli attributi. Tutti agiamo / ci comportiamo in un certo modo a causa di tutti gli attributi che abbiamo e a causa di tutte le esperienze di vita che abbiamo avuto finora.

Specialmente tra i giovani ma anche nei rapporti con gli adulti, è estremamente importante abbattere la barriera della prima impressione. Non devi farti influenzare dalla prima impressione, ma dare la possibilità agli altri di rivelarsi alle proprie condizioni e al proprio ritmo. Perché questo accada anche a te, devi essere aperto a farti conoscere dagli altri per davvero.

Conoscersi è un po' come nel tango... Entrambe le persone devono fare gli stessi passi insieme ma a volte bisogna lasciare spazio all'improvvisazione per fare un "ballo appassionato".

L'invito è lo stesso per il tuo gruppo. Cercate di conoscervi davvero per lavorare meglio insieme, aprirvi, condividere facilmente e aiutarsi a vicenda in questo processo di sviluppo personale.

FASE 2. IDENTIFICAZIONE DEI PROBLEMI

Metodi: ANALISI SWOT PERSONALE; PROVA "COME TI SABOTI".

	162	
--	-----	--

Obiettivo: identificare dei problemi giovanili; identificare le sfide che i giovani nelle zone rurali hanno nel credere in se stessi e come possono rimanere motivati nel realizzare ciò che ritengono importante per loro; identificare i sabotatori personali.



Durata: 70 min per SWOT e 30-60 min per il test



Materiali e strumenti: Carta A4 o lavagna a fogli mobili, colori, pennarelli, penne, un modello SWOT stampato o una versione online da mostrare, laptop, proiettore, Internet e 5 telefoni cellulari o laptop/tablet per il test online.

Risultati di apprendimento: comprendere i punti di forza, le debolezze, le opportunità e le minacce personali; sfidare i loro sabotatori personali nelle attività quotidiane; comprendere le convinzioni limitanti.

Processi:

ANALISI SWOT PERSONALE (70 min)

L'analisi SWOT personale è uno strumento per riflettere su di te e sulla tua vita in questo momento. L'utilità di questa analisi è che ti aiuta a identificare i problemi che devono essere affrontati, migliorati e, soprattutto, ti consente di identificare i tuoi punti di forza su cui puoi capitalizzare, di cogliere le opportunità e contrastare qualsiasi minaccia esterna che potrebbe apparire nel tuo sviluppo.

Questa analisi aiuterà i giovani ad agire utilizzando le informazioni che scoprono per formulare i propri obiettivi e piani di sviluppo personale.

	163	
--	-----	--

FASE 1: IL COMPITO (50 MIN)

Preparazione: il facilitatore prepara in anticipo un modello SWOT e spiega ogni passaggio. (10 minuti).

Il processo di analisi SWOT deve iniziare esaminando i propri punti di forza e di debolezza:

- **Punti di forza**

I punti di forza sono caratteristiche individuali, note come competenze, qualità personali e interne, tutto ciò che è associato al successo nella vita e all'evoluzione positiva. Sono aspetti interni positivi che sono sotto controllo che puoi capitalizzare nello sviluppo personale.

- **Debolezze**

I punti deboli sono l'applicazione meno riuscita di un'abilità o il non sfruttamento di una situazione che potrebbe portarti alla competitività individuale. I punti deboli sono gli elementi interni negativi che puoi controllare e su cui agire per migliorare le caratteristiche negative personali. Sono quelli che ti impediscono di ottenere le prestazioni desiderate e senti che ti impediscono di progredire.

- **Opportunità**

Le opportunità sono solitamente esterne e sono correlate a cambiamenti/evoluzioni tecnologiche, persone che possono influenzare le decisioni, eventuali cambiamenti o situazioni che possono aiutarti a realizzare le tue aspirazioni. Si tratta di condizioni esterne positive che non controlli ma in base alle quali puoi anche pianificare il raggiungimento dei tuoi obiettivi di sviluppo personale.

- **Minacce**

Le minacce sono anche influenze esterne che possono ostacolare. A causa loro, il tuo successo può avere un impatto negativo e ridurre la tua competitività. Le minacce sono esterne e non puoi controllarle ma puoi ridurre gli effetti.

	164	
--	-----	--

Assegnare il compito: ogni giovane lavorerà prima individualmente per riflettere e prendere appunti sulla propria analisi (20 min), e poi condividerla con un altro giovane (10 min). Quindi essi tornano alle proprie analisi per aggiungere o modificare informazioni se si sono ispirati alla condivisione (10 min). Durante il loro compito, il facilitatore deve essere disponibile per offrire supporto e chiarimenti in modo che i giovani possano identificare quante più informazioni possibili e assicurarsi che le informazioni riguardino loro e non siano "prese in prestito".

FASE 2: DEBRIEF (20 MIN)

Il facilitatore li invita a condividere le loro analisi SWOT in plenaria (min 2 esempi).

Domande: Hai già fatto queste analisi? Com'è stato lavorare su questo? È stato facile o difficile identificare gli elementi di ciascun quadrante? In che modo pensi che queste informazioni possano aiutarti nel tuo processo di sviluppo?

TEST "COME AUTOSABOTI" (30 – 60 min)

Rompere il ghiaccio sull'argomento: Domande e risposte – Lo sai? cos'è l'autosabotaggio? Pensi di farlo? Quando e perché? Ti piacerebbe smettere di sabotare te stesso?

Breve conclusione: una chiave per il fitness mentale è indebolire i Sabotatori interni che generano tutta la tua "negatività" nel modo in cui rispondono alle sfide. I tuoi Sabotatori causano tutto il tuo stress, ansia, insicurezza, frustrazione, rimpianto, vergogna, senso di colpa e infelicità.

Come conquistare i tuoi sabotatori: non puoi sconfiggere un nemico che non vedi o uno che si maschera con successo da tuo amico. Quindi, il primo passo è identificare i tuoi sabotatori ed esporre le loro bugie per screditarli.

FASE 1: IL COMPITO (15 MIN)

	165	
--	-----	--

L'obiettivo: ogni partecipante svolge individualmente il test gratuito “Come ti autosaboti”. Ha 50 domande ma è facile rispondere e dovrebbe richiedere ca. 15 minuti per completare.

FASE 2: DEBRIEF E CONCLUSIONI (15 – 30 MIN)

Domande: Com'è andata la prova? Quali sono i risultati del tuo test? Ti piacerebbe dividerlo?

Conclusioni: Il facilitatore spiega l'importanza di scoprire e comprendere How You Self Sabotage¹³ mostrando il sito web come risorsa e fornendo le informazioni di base.

I sabotatori iniziano come nostri guardiani per aiutarci a sopravvivere alle minacce reali e immaginarie alla nostra sopravvivenza fisica ed emotiva da bambini. I modelli di pensiero, sentimento e reazione dei nostri Sabotatori diventano soft-coded nel nostro cervello attraverso percorsi neurali. Quando questi percorsi neurali vengono attivati, veniamo "dirottati" dai nostri Sabotatori e sentiamo, pensiamo e agiamo usando i loro schemi.

Bugie dei tuoi sabotatori: i tuoi Sabotatori affermano di essere un bene per te. In effetti, i tuoi Sabotatori ti hanno SPINTO con successo a migliorare e ad avere successo attraverso la paura, l'ansia, la colpa, la vergogna, il senso di colpa, ecc. (Rinforzo negativo). Tuttavia, la ricerca mostra che avresti successo ancora di più se fossi ATTIRATO dai tuoi sentimenti positivi di curiosità, compassione, creatività, amore per te stesso e per gli altri e amore per il contributo e l'espressione di te stesso (rinforzo positivo). E saresti molto più felice e meno stressato.

PASSO 3. PENSIERO POSITIVO

Metodi: Discorso positivo

¹³ <https://www.positiveintelligence.com/>

	166	
--	-----	--

Obiettivo: si tratta di anticipare la felicità, la salute e il successo – essenzialmente, allenarti ad adottare una mentalità di abbondanza e coltivare gratitudine per i tuoi successi e quelli degli altri.

Durata: 30 minuti



Materiali e strumenti: Carta A4, penne, registratore (telefono o altro)

Risultati di apprendimento: sviluppando un atteggiamento emotivo e mentale che si concentra sul bene e si aspetta risultati che ti beneficeranno;

Processi:

FASE 1: IL COMPITO (45 MIN)

Rompere il ghiaccio: ai partecipanti viene chiesto di descrivere un giorno normale della loro vita o del loro futuro (la loro scelta) in una frase (min 2 esempi); il facilitatore osserva se usano espressioni positive o negative e se si tratta di una visione positiva o negativa. (10 minuti)

Breve conclusione: Pensiero positivo¹⁴, o un atteggiamento ottimista, è la pratica di concentrarsi sul bene in una determinata situazione. Può avere un grande impatto sulla

¹⁴ <https://www.webmd.com/mental-health/positive-thinking-overview>

	167	
--	-----	--

tua salute fisica e mentale. Ciò non significa che devi ignorare la realtà o fare luce sui problemi. Significa semplicemente che ti avvicini al bene e al male della vita con l'aspettativa che le cose andranno bene.

Introduzione all'argomento: il facilitatore dà [Tony Robbins](#) come esempio di oratore motivazionale ed esperto di sviluppo personale e professionale. (10 minuti)

Assegnare il compito: tra le tante, un'abitudine essenziale per il pensiero positivo è quella di trasformare il tuo vocabolario. Le parole che scegli, sia nella conversazione che nella tua mente, hanno un profondo impatto sulla tua mentalità. Gli studi hanno scoperto che il dialogo interiore positivo migliora gli stati psicologici, aiuta le persone a regolare le proprie emozioni e altro ancora.

I partecipanti devono creare, annotare e registrare l'audio di un discorso positivo sul proprio futuro, scegliendo alcuni dei punti deboli identificati durante le analisi SWOT personali e trasformandoli in aspetti positivi. (15 minuti)

Quindi ogni partecipante riproduce la propria registrazione audio al gruppo. Saluti e applausi. (10 minuti).

FASE 2: DEBRIEF E CONCLUSIONI (30 MIN)

Domande: Com'è stato trasformare le tue debolezze (difficili, facili, creative, stimolanti ecc.?)

Conclusioni: mostrare la [risorsa](#) sul proiettore dello schermo.

Mostra e spiega gli aspetti principali di Come sfruttare il potere del pensiero positivo¹⁵

Vuoi imparare a pensare positivo? Il primo passo è capire che dipende tutto da te. Quando diventi il padrone delle tue emozioni, puoi sempre determinare la tua mentalità indipendentemente dalle influenze esterne. Assumersi la responsabilità di come pensi,

¹⁵ <https://www.tonyrobbins.com/pensiero-positivo/>

	168	
--	-----	--

agisci e senti, lascia che tutto nella tua vita vada a posto. A volte non puoi controllare gli eventi della vita, ma puoi controllare come reagisci ad essi. Una volta che ti autorizzi a cambiare ciò che è sotto il tuo controllo - tu - allora sei pronto ad abbracciare il potere del pensiero positivo.

PASSO 4. SFIDA I GIOVANI CON DIVERTIMENTO

Metodo: Perché sono qui adesso?

Obiettivo: per motivare i giovani ad approfondire il loro processo di autoriflessione

Durata: 75 minuti



Materiali e strumenti: carta, penne, pastelli a cera colorati, vecchie riviste, vecchi giornali, forbici, colla per carta, 5 fogli per lavagna a fogli mobili.

Risultati di apprendimento: maggiore consapevolezza di sé; maggiore motivazione a continuare il proprio processo di sviluppo personale; avere più chiarezza su chi sono.

Processi:

FASE 1: IL COMPITO (50 MIN)

	169	
--	-----	--

Preparazione: Il facilitatore prepara in anticipo un collage di esempio di sé stesso in cui ha già risposto alle stesse 4 domande. Ogni partecipante dovrà avere una lavagna a fogli mobili, una forbice, pastelli a cera, colla per carta, riviste o giornali. (5 minuti)

Assegnare il compito: il facilitatore spiega che il metodo Why am I Here Now avrà due elementi principali: autoriflessione e collage. Devono prima riflettere e scrivere le risposte. Quindi dividi il foglio della lavagna a fogli mobili in 4 quadranti e rispondi alle 4 domande creando un collage per ciascuno di essi, che rappresenterà la loro migliore visione. Il collage può essere fatto combinando immagini e testo ritagliati ma con alcuni disegni e colorazioni usando i pastelli a cera. (30 minuti)

Le 4 domande:

PERCHÉ sono qui ora? – gli obiettivi/finalità principali; perché sei interessato allo sviluppo personale?

perché sono qui adesso? – perché tu come persona e non qualcun altro? Che cosati rende speciale?

perché sono QUI ora? – perché in questa attività/progetto, con queste persone?

Perché sono qui ORA? – perché in questo momento della tua vita?

Condivisione: creano una galleria d'arte e presentano ad altri la loro opera d'arte. (15 minuti)

FASE 2: DEBRIEF E CONCLUSIONI (25 MIN)

Domande: Com'è stato usare il metodo del collage? In che modo è diverso dal semplice scrivere su carta? Gli strumenti/strumenti ti hanno ispirato ad avere più ispirazione per trovare risposte alle 4 domande o no? (15 minuti)

Conclusioni: La definizione più semplice di motivazione si riduce al volere (Baumeister, 2016). Vogliamo un cambiamento nel comportamento, nei pensieri, nei sentimenti, nel concetto di sé, nell'ambiente e nelle relazioni. (10 minuti)

	170	
--	-----	--

“Le persone spesso dicono che la motivazione non dura. Ebbene, nemmeno il bagno, per questo lo consigliamo tutti i giorni”, di Zig Ziglar.

Il facilitatore mostran un video riguardo alla [Scienza della motivazione](#)

PASSO 5. PREPARAZIONE ALLA SFIDA

Metodi: Ruoli della torta

Obiettivo: scoprire i propri ruoli; identificare il tempo impiegato e il livello di impegno per ciascun ruolo.



Durata: 140 min



Materiali e strumenti: Carta colorata A4, penne, un foglio per lavagna a fogli mobili, pennarelli

Risultati di apprendimento: maggiore consapevolezza sui loro ruoli principali (buoni e meno buoni); maggiore capacità di riflettere e analizzare i propri ruoli; imparare a gestire il tempo, gli sforzi e le altre risorse assegnate a ciascun ruolo; capacità di riflettere e trovare potenziali soluzioni per migliorare le proprie relazioni dal punto di vista di ogni ruolo.

	171	
--	-----	--

Processi:

Preparazione: il facilitatore può prepararsi in anticipo o disegnare sul posto mentre spiega il Modello di ruoli di torta. (10 minuti)

FASE 1: ATTIVITÀ INDIVIDUALE (50 MIN)

- **Identificazione dei ruoli:** i giovani devono pensare ai ruoli che hanno nella loro vita e fare un elenco (es: figlia, figlio, sorella, amico, nipote, moglie, studente, chitarrista, capofamiglia, consigliere, lettore di libri, giocatore, impiegato, membro di una gang, ecc..). (10 minuti)

- **Assegnazione del tempo del ruolo:** se il loro tempo in un mese è del 100%, quanto in % assegnano a ciascun ruolo? Dopo aver preso nota del tempo assegnato vicino a ciascun ruolo, disegna una torta rotonda e includi in essa tutti i tuoi ruoli, dividendo la torta in fette (la dimensione di ogni fetta deve essere in base al tempo assegnato a ciascuna di esse) (10 min).

- **Assegnazione dello sforzo di ruolo:** ora devono creare un'altra torta di ruolo, ma allocazione % in base al livello di impegno (energia personale, altre risorse) che pensano di mettere in ogni ruolo (10 min).

- **Debrief in plenaria-** Metodo di domande e risposte: come è stato identificare i tuoi ruoli (es. difficile, facile, confuso, ecc.)? Che ne dici del tempo e degli sforzi assegnati a ciascun ruolo? Le 2 torte sembrano uguali o diverse? Come mai? (20 minuti).

FASE 2: ATTIVITÀ DI GRUPPO –lavorano negli stessi piccoli gruppi di 3 in tutte le attività (75 MIN)

- **Condivisione** le loro 2 torte e confrontare la loro torta di ruoli; ricerca di somiglianze e differenze tra i partecipanti; (15 minuti)

	172	
--	-----	--

- **Sviluppo del ruolo e gestione del ruolo:** pensare se sono soddisfatti dei ruoli che hanno; se desiderano liberarsi di alcuni ruoli o avere altri ruoli mancanti; anche pensare e discutere qual è il motivo/obiettivo principale per essere in ogni ruolo. (20 minuti)

- **Supporto di gruppo:** chiedere potenziali soluzioni per migliorare l'allocazione dei ruoli di tempo e/o impegno (dall'esperienza o dalla teoria degli altri); trovare suggerimenti e trucchi su come sbarazzarsi di un ruolo particolare o per ottenere un ruolo mancante. (20 minuti)

- Debrief in plenaria - Metodo di domande e risposte: com'è stato condividere qualcosa di così personale? Hai mai pensato prima a quanto tempo e impegno hai dedicato ai tuoi ruoli? Puoi condividere alcune delle ragioni o degli obiettivi per cui ricoprire ruoli diversi? Hai trovato soluzioni pratiche per la gestione del tuo ruolo? (20 minuti).

FASE 3: CONCLUSIONI (5 MIN)

Il facilitatore spiega che tutti i ruoli dovrebbero essere trattati con la stessa importanza, ma devono essere consapevoli dei vantaggi e degli svantaggi di ciascun ruolo per compiere scelte consapevoli. La chiave per gestire i propri ruoli in modo più efficiente è chiedersi costantemente cosa vogliono ottenere in quel ruolo. Qual è lo scopo, il guadagno principale, l'interesse che hanno quando interagiscono con persone diverse per ogni ruolo? Sto bene o no in questo ruolo? Se è un ruolo a cui non posso sottrarmi (come il figlio dello studente, ecc.) come posso migliorarlo?

PASSO 6. ACCETTARE LA SFIDA

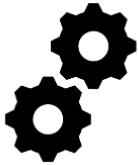
Metodo: “Acting Intelligent” - gioco di ruolo delle 4 intelligenze (PQ, EQ, IQ, SQ)

	173	
--	-----	--

Obiettivo: identificare i 4 principali tipi di intelligenza e utilizzarli nel loro processo di sviluppo personale



Durata: 90 min



Materiali e strumenti: disegno o proiezione dei 4 tipi di intelligenze

Risultati di apprendimento: conoscenza e comprensione dei 4 tipi di intelligenza; capacità di creare uno scenario e giochi di ruolo; motivazione a sviluppare tutti i tipi di intelligenza.

Processi:

Preparazione: Il facilitatore introduce la teoria che appartiene a Stephen R. Covey¹⁶'s libro "The 8th Habit: From Effectiveness to Greatness", pubblicato nel 2004. (10 min)

Le quattro magnifiche parti della nostra natura consistono in corpo, cuore, mente e spirito. A queste quattro parti corrispondono quattro capacità o intelligenza che tutti noi possediamo:

¹⁶<http://www.franklincoveysouthasia.com/asp/programfollowup/images/pcl/pdf/PersonalDevelopmentChallenge.pdf>

	174	
--	-----	--

- intelligenza fisica (PQ) = la nostra capacità di mantenere e sviluppare il nostro corpo fisico
- intelligenza emotiva (EQ) = la nostra capacità di analizzare, ragionare, pensare in modo astratto, usare il linguaggio, visualizzare e comprendere con la nostra mente.
- intelligenza mentale (QI) = la nostra auto-conoscenza, autoconsapevolezza, sensibilità sociale, empatia e capacità di comunicare con successo con gli altri dal nostro cuore.
- intelligenza spirituale (SQ) = la nostra spinta al significato e alla connessione con l'infinito attraverso il nostro spirito.

FASE 1: IL COMPITO (45 MIN)

- **Creazione del gioco:** i giovani devono prepararsi per 10-15 minuti. max role play avendo come personaggi i 4 tipi di intelligenza; devono inventare e scrivere uno scenario come se ciascuna delle 4 intelligenze fossero 4 giovani diversi; per ogni ruolo devono enfatizzare l'aspetto principale (es: per il carattere del corpo dovranno agire in quanto si tratta del corpo e di come quel corpo agisce nella società) (30 min)
- **Gioco:** il gruppo di giovani esegue lo spettacolo con tutti e 4 i ruoli. (15 minuti)

FASE 2: DEBRIEF E CONCLUSIONI (35 MIN)

- **Debrief – Metodo di domande e risposte:** Come avete lavorato insieme? Chi ha scritto lo scenario? Come hai scelto i personaggi che hai interpretato? Nella tua vita personale com quale dei 4 tipi ti identifichi di più? Puoi farci degli esempi? Che ne dici dei tuoi amici e della tua famiglia: usano o lavorano per sviluppare tutti e 4 i tipi? Come ti sei sentito a interpretare quel ruolo? Che cosa hai imparato da questa attività? Cosa ti motiverebbe a svilupparti più del4 tipi di intelligenza? (20 minuti)

	175	
--	-----	--

- **Conclusioni:** il facilitatore prepara una presentazione basata sulla teoria di "Sviluppare le quattro intelligenze/capacità: una guida pratica all'azione" dal libro capitolo [Sfida di sviluppo personale](#), libro - "L'ottava abitudine: dall'efficacia alla grandezza", di Stephen R. Covey. (15 minuti)

PASSO 7. GESTIRE LA SFIDA

Metodi: [Visualizzazione creativa del proprio futuro.](#)

Obiettivo: Crea obiettivi e piani di sviluppo personale.

Durata: 105 min



Materiali e strumenti: a seconda del modello PDP scelto: carta, pennarelli, materiali creativi come post-it, adesivi, penne colorate o telefono e Internet per il modello online.

Risultati di apprendimento: la capacità di pensare strategicamente; consapevolezza dell'importanza degli obiettivi SMART; motivazione a riflettere, pianificare e agire regolarmente sul proprio processo di sviluppo personale.

Processi:

	176	
--	-----	--

FASE 1: IL COMPITO (10 min)

- **Visualizzazione creativa:** ai partecipanti viene chiesto di trovare una posizione comoda (può essere anche sdraiata a terra), di chiudere gli occhi e di lasciarsi guidare attraverso una serie di affermazioni e domande a cui devono rispondere nella mente. Riproduci della musica rilassante ambientale in sottofondo. Il facilitatore deve usare una voce calda e chiara e leggere lo scenario sotto. È importante lasciare alcuni secondi tra le frasi e non affrettare il processo in modo che i partecipanti abbiano abbastanza tempo per visualizzare e riflettere nella loro mente.

Scenario: Immagina te stesso tra 10 anni. Sei un adulto, una persona sana, hai un bel fisico, sei una persona colta, conosci molti argomenti e ambiti della vita. Puoi comunicare molto bene, negoziare pacificamente, prevenire conflitti e trovare soluzioni ai problemi. Puoi controllare le tue emozioni ma hai anche sviluppato un ottimo senso di empatia. Alla gente piaci e tu piaci agli altri. Sei bravo a lavorare con gli altri ma puoi anche lavorare da solo. Ti prendi cura del tuo tempo libero e ti rilassi a modo tuo nei fine settimana. Hai un lavoro che ti piace o la tua attività. Hai o vuoi avere una famiglia tutta tua. Vivi nella casa o nell'appartamento che hai sempre sognato. Hai anche un animale domestico. È un cane? O un gatto? O forse una tartaruga o un pesce?

Cerchi sempre modi per migliorare te stesso, per essere tollerante, paziente e non giudicante. Cerchi sempre di diventare una persona migliore, di evolvere come un essere umano, per aiutare se stessi ma anche aiutare gli altri. Lavori sempre per sviluppare le tue 4 capacità principali: il tuo corpo, la tua mente, il tuo cuore e il tuo spirito. Sei in pace e ti senti al sicuro. Sai di avere amici e familiari che potrebbero aiutarti se ne hai bisogno. Sai che il potere di controllare la tua vita è dentro di te. Sei il creatore del tuo futuro! (10 minuti)

FASE 2: Piano di sviluppo personale (PDP) (55 min)

Preparazione: il facilitatore prepara in anticipo e mostra ai giovani un PowerPoint creativo e di facile comprensione o una presentazione Canva sul Piano di sviluppo personale,

	177	
--	-----	--

basato sul modello di Tony Robbins: [Sette passaggi per creare il tuo perfetto piano di sviluppo personale](#)(10 minuti).

Assegnare il compito:

-aiutali a creare obiettivi di sviluppo personale ([esempi di PDG](#)) – aree specifiche in cui devono svilupparsi per raggiungere i propri obiettivi di performance, obiettivi di carriera o per migliorare un aspetto personale. Un obiettivo di sviluppo personale potrebbe riguardare lo sviluppo di un'abilità o un comportamento specifico o l'aumento delle conoscenze in un'area particolare. Per questo, possono tornare alle loro analisi SWOT e scegliere dalle loro aree per sviluppare o migliorare. (15 minuti)

-invita i partecipanti a iniziare a creare il proprio PDP utilizzando il modello del piano di sviluppo personale di Tony Robbins. Possono scegliere di lavorare da soli o in coppia per sostenersi a vicenda e offrire idee o ispirazione. (30 minuti)

FASE 3: DEBRIEF E CONCLUSIONI (40 MIN)

- **condivisione del piano:**2 partecipanti condividono i loro piani e ricevono un feedback costruttivo dal facilitatore e dagli altri partecipanti; (15 minuti)

- debriefing – Domande e risposte: come è stato lavorare sui tuoi PDG e PDP? Sono realistici? C'è margine di miglioramento? Cosa ti motiverebbe a mettere in pratica il tuo PDP e raggiungere i tuoi PDG? (15 minuti)

- **conclusioni:** la discussione aperta sul tema dello sviluppo personale dei giovani può avvenire in molti modi diversi. Includono l'apprendimento autonomo, la formazione alla comunicazione, le azioni per sviluppare le abilità, l'automotivazione e le attività di gruppo. (10 minuti)

Alcuni dei problemi che i giovani possono affrontare attraverso lo sviluppo personale includono: Aumentare la consapevolezza di sé / Apprendimento di nuove abilità, tra cui comunicazione, visione e definizione degli obiettivi, pianificazione della vita, ecc. /

	178	
--	-----	--

Sviluppare il rispetto di sé e l'autostima / Costruire punti di forza e talenti / Identificazione dell'occupabilità / Miglioramento della qualità della vita / Miglioramento della salute / Arricchimento delle abilità sociali / Promozione di abilità di vita indipendente come pianificazione educativa, gestione del denaro, pagamento delle bollette, ecc. / Gestione delle transizioni e dei riti di passaggio.

PASSO 8. MONITORAGGIO

Metodi: lista delle presenze; foglio di osservazione; questionari; interviste; testimonianze; Fogli blob.

Obiettivo: raccogliere dati quantitativi e qualitativi per valutare il processo di sviluppo personale dei giovani coinvolti nelle precedenti attività.

Durata: 10-20 min



Materiali e strumenti: modelli cartacei, a penna, cartacei o online dei metodi di monitoraggio

Risultati di apprendimento: maggiore consapevolezza dell'importanza di raccogliere dati quantitativi e qualitativi da analizzare ulteriormente in fase di valutazione.

	179	
--	-----	--

Processi:

A seconda del tipo di attività e del profilo dei giovani, il facilitatore deciderà lo strumento/metodo appropriato da utilizzare al termine di ciascuna delle attività precedenti. È obbligatorio dare abbastanza tempo e spazio ai partecipanti in qualche modo registrare i risultati della loro valutazione e consegnarli al facilitatore al termine dell'attività. Strumento di valutazione: questionario online o cartaceo, Pagine BLOB, piccoli gruppi di riflessione, journaling eccetera.

PASSO 9. VALUTAZIONE

Metodi: Gruppi di riflessione

Obiettivo: analizzare il raggiungimento dei risultati di apprendimento al termine dell'attività; modificare, aggiustare, cambiare o migliorare elementi dell'attività sulla base dei risultati della valutazione.



Durata: 10-20 min



Materiali e strumenti: spazio silenzioso per riflettere e parlare; scheda di registrazione dei risultati della valutazione (può essere registrata anche in modalità audio).

Risultati di apprendimento: abilità migliorate per la riflessione personale e di gruppo; una maggiore consapevolezza dell'importanza della riflessione per produrre un cambiamento positivo.

	180	
--	-----	--

Processi:

Al termine di ciascuna delle attività precedenti (se svolte in giorni separati) o al termine di una giornata lavorativa (se si includono più attività nella stessa giornata) il facilitatore deve dare spazio e tempo ai partecipanti per riflettere sul loro apprendimento processi.

Il processo di valutazione deve essere basato sul ciclo di apprendimento Kolb e devi utilizzare domande come:

- Esperienza concreta: cosa abbiamo fatto oggi? Di cosa si trattava?
- Osservazione riflessiva: come è stata la tua esperienza? Come ti sei sentito oggi? Come ti sei sentito durante questo processo di sviluppo personale?
- Concettualizzazione astratta: cosa hai imparato da queste attività? Quali conclusioni potremmo trarre?
- Sperimentazione attiva: come utilizzeresti ciò che hai appreso nella tua vita quotidiana e nel tuo prossimo futuro? In che modo questa attività potrebbe aiutarti a pianificare i tuoi obiettivi o piani di sviluppo personale? Cosa si può fare per migliorare la loro esperienza di apprendimento nelle attività future?

Gruppi di riflessione: divisi in gruppi di 3, i partecipanti sono invitati a valutare l'attività utilizzando le domande di cui sopra (stampate in anticipo o scritte su una lavagna a fogli mobili) e registrare le loro risposte su carta o audio (in modo anonimo).

Alcune attività potrebbero innescare grandi e visibili cambiamenti mentre altre potrebbero non avere alcun effetto immediato sui giovani con cui lavorerai. Non scoraggiarti! Non arrenderti, segui il flusso, sii assertivo nel tuo comportamento nei loro confronti e tieni sempre presente che qualunque cosa facciano o dicano, saranno comunque influenzati in qualche modo.

	181	
--	-----	--

Potrebbero solo aver bisogno di più tempo per elaborare la loro esperienza, riflettere su di essa e mostrare o verbalizzare in seguito ciò che hanno sentito, ciò che hanno imparato e come lo utilizzeranno ulteriormente.

	182	

RISORSE EXTRA per l'ulteriore sviluppo delle competenze

[Sii straordinario per gli adolescenti](#)– corso online gratuito per scoprire cosa vuoi veramente dalla vita, sbloccare i tuoi talenti nascosti, a cura di Vishen Lakhiani

[Creare amicizia e connessioni profonde per gli adolescenti](#)– viaggio gratuito di 10 giorni, scopriranno come costruire amicizie profonde e come affrontare qualsiasi conflitto sociale, di Gahmya Drummond-Bey

[Io sono il futuro del lavoro / e adesso?!](#)- La conversazione inizia qui e i giovani devono farne parte.

[Modello di competenze ETS per operatori giovanili per lavorare a livello internazionale](#), di Salto-Youth

[Come migliorare l'autostima](#)– di Maria Peer

Personalità [prova 1](#) [prova 2](#)- Conoscere noi stessi da un'altra prospettiva

Circa l'autore:



Mihaela Amariei opera nel campo educativo collaborando da 22 anni con giovani e adulti. È una studentessa di lunga vita e integra il concetto di benessere nel suo lavoro. Crede nell'avere un approccio olistico nel proprio percorso educativo, dall'idea alla realizzazione, e avere un impatto positivo a lungo termine su se stessi e sulla vita delle persone con cui si lavora.

Mihaela è una formatrice internazionale e sviluppatrice di design educativo nel campo della gioventù, dal 2008. Ha esperienza pratica nel campo della gioventù attraverso lo sviluppo e la scrittura di proposte di progetti, la gestione di progetti per i giovani, la creazione di partnership e reti strategiche, il coaching e il tutoraggio di altri coetanei nella gioventù campo. Sta creando e fornendo attività educative in un contesto non formale, utilizzando progetti e metodi educativi innovativi, interattivi e partecipativi, adattati per soddisfare le esigenze dei partecipanti e delle organizzazioni coinvolte.



**Colour Your Dreams
Association**

L'Associazione "Colora i tuoi sogni" è stata costruita attorno alla necessità di contribuire alla facilitazione dell'inclusione dei giovani con disabilità, con un approccio integrato mirando allo sviluppo delle capacità a livello di operatori giovanili, giovani e attori della comunità, come genitori, insegnanti, ma anche ONG e autorità pubbliche.

L'associazione organizza e realizza attività per l'apprendimento permanente avviando azioni, programmi e progetti di educazione non formale per lo sviluppo delle competenze di bambini, giovani e adulti in settori quali lo sviluppo personale, la comunicazione, la consulenza e l'orientamento professionale, l'educazione finanziaria, coaching, creatività, gestione del tempo, inclusione sociale, ICT, culturale, artistico, sportivo,

	183	
--	-----	--

imprenditorialità, promozione della salute, tutela ambientale e sviluppo sostenibile. Pagina Facebook: <https://www.facebook.com/cydassociation>



	184	
--	-----	--

CONCLUSIONI

Questa metodologia per gli animatori giovanili si propone di essere di supporto e fornire linee guida pratiche per tutti i facilitatori e professionisti che dedicano i propri sforzi al campo dell'integrazione e dello sviluppo delle competenze, per promuovere forme di cittadinanza attiva e percorsi di inserimento lavorativo per i giovani che, residenti in aree rurali e spesso svantaggiate, hanno un minor accesso alle risorse educative e alle opportunità di lavoro.

Grazie alla combinazione di esperienze e suggerimenti di sei partner europei, è il risultato del contributo di operatori giovanili esperti ed esperti in vari ambiti educativi, dalla psicologia, all'educazione all'aria aperta, alla filosofia, allo sport, all'arte e allo sviluppo personale, oltre a esperti in progetti di coaching e sostegno ai giovani.

Crediamo fortemente nelle potenzialità di un approccio multidisciplinare e sinergico nella progettazione della formazione per gli operatori giovanili e delle attività per i giovani. Ogni facilitatore dovrebbe cercare di utilizzare il maggior numero possibile di approcci educativi, in base al profilo e allo stile di apprendimento e ai bisogni del giovane, ma dovrebbe anche cercare di utilizzare aree che potrebbero essere nuove e potrebbero essere utili per lo sviluppo dei giovani.

La metodologia è pensata e strutturata per essere immediatamente fruibile e di facile utilizzo grazie ai numerosi spunti didattici ed esercizi presentati nelle sei aree tematiche.

La reale integrazione dei giovani nelle aree rurali implica saper riconoscere i bisogni e le caratteristiche specifiche di questa popolazione, valorizzarne le conoscenze, le capacità e i talenti, cambiare in meglio atteggiamenti e comportamenti, generare percorsi di apprendimento adeguati alla realtà, condizione e posizione dei giovani per rafforzare le loro competenze e aiutarli a realizzare iniziative innovative nelle loro comunità.

	185	
--	-----	--

Va notato che gli utenti/facilitatori possono avere diversi livelli di istruzione o esperienza nelle sei aree di questa metodologia. È importante ricordare che ogni comunità conosce, meglio di chiunque altro, i suoi problemi, i suoi bisogni, e conosce anche le soluzioni per loro, ma non sempre conosce la strada da seguire e il futuro che intende raggiungere. Pertanto, queste opinioni e preoccupazioni dovrebbero essere considerate e incluse in qualsiasi processo di formazione nel campo dello sviluppo sociale, nonché un'analisi approfondita dei percorsi e delle tecniche da applicare per promuovere lo sviluppo rurale in modo integrato.

L'uso di metodologie creative, innovative, riflessive e ludiche è essenziale per la partecipazione e l'empowerment dei giovani rurali, così come l'uso di dinamiche di gruppo, per sviluppare le loro abilità e coinvolgerli meglio nel corso di formazione.

I concetti e i metodi qui discussi consentono ai facilitatori di progettare i propri obiettivi e acquisire la disciplina della progettazione, selezionando i contenuti tematici, le tecniche e i materiali che ritengono più appropriati a seconda del contesto in cui operano, per un'offerta formativa varia e flessibile, mirata a garantire ai giovani delle aree rurali un'ulteriore opportunità educativa, per sviluppare la capacità di apprendimento, motivarli a scoprire se stessi e le proprie potenzialità.



	186	
--	-----	--