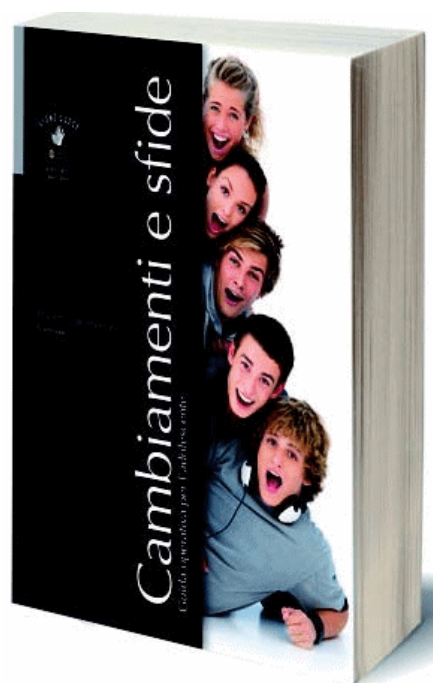


PROGETTO ADOLESCENZA



**La Metodologia
"Progetto Adolescenza"
per insegnanti**



**"Cambiamenti e sfide",
volume per studenti**

Metodologia

Guida per l'insegnante

Indice generale

GUIDA AL PERCORSO

- 7 SEZIONE 1. PANORAMICA SUL PROGETTO ADOLESCENZA
- 11 SEZIONE 2. MODELLO COGNITIVO E CONCETTUALE
- 17 SEZIONE 3. IMPLEMENTAZIONE DI SUCCESSO
- 21 SEZIONE 4. STRATEGIE DIDATTICHE
- 36 SEZIONE 5. LAVORARE CON STUDENTI PROVENIENTI DA BACKGROUNDS DIVERSI

41 CAPITOLO 1:

ACCESSO ALL'ADOLESCENZA: IL MIO VIAGGIO VERSO CHI SARÒ

- 50 Sequenza 1. Ci conosciamo?!
- 53 Sequenza 2. I nostri accordi di classe
- 56 Sequenza 3. Incoraggiamoci invece di scoraggiarci
- 59 Sequenza 4. Conoscere l'altro - parte 1
- 61 Sequenza 5. Conoscere l'altro - parte 2
- 63 Sequenza 6. Il mio diario - Il me riflesso
- 65 Sequenza 7. Il sacco delle sorprese
- 67 Sequenza 8. Guarda che succede! Un me in cambiamento
- 70 Sequenza 9. I valori positivi: segnaletica per la vita
- 74 Sequenza 10. Dare senso all'adolescenza
- 77 Sequenza 11. Stabilire un obiettivo

2° | 3° Anno di applicazione del percorso

- 81 2° Anno Facciamo cordata
- 82 3° Anno Diritti, responsabilità e conseguenze

93 CAPITOLO 2

COSTRUIRE LA FIDUCIA IN SE STESSI E LE COMPETENZE DELLA COMUNICAZIONE

- 100 Sequenza 1. Il treppiedi della fiducia in se stessi
 - 104 Sequenza 2. Condividere i risultati positivi
 - 107 Sequenza 3. Stai ascoltando?
 - 109 Sequenza 4. L'arte dell'ascolto effettivo
 - 112 Sequenza 5. Rispettare se stessi e gli altri
 - 115 Sequenza 6. Puoi farlo se pensi di farcela
 - 117 Sequenza 7. Crescere con Respons-Abilità
 - 121 Sequenza 8. Verso decisioni appropriate
- 130 Progetto di Servizio per potenziare l'apprendimento

155 CAPITOLO 3

GESTIRE LE EMOZIONI IN MODO COSTRUTTIVO

- 164 Sequenza 1. Esaminare le emozioni
- 170 Sequenza 2. Una goccia nel secchio
- 174 Sequenza 3. Gli abissi e le vette - parte 1
- 179 Sequenza 4. Gli abissi e le vette - parte 2
- 181 Sequenza 5. Comprendere i nostri scatti di rabbia
- 184 Sequenza 6. Mantenere la calma quando si è irritati
- 187 Sequenza 7. Comunicare con i messaggi: «Quando... mi sento... perché... desidero... »
- 191 Sequenza 8. Riflessi sullo stress
- 193 Sequenza 9. Mantenere la calma nel prendere decisioni
- 197 Sequenza 10. Pianificare un nuovo Progetto di Servizio per potenziare l'apprendimento

207 CAPITOLO 4

COMPIERE SCELTE SANE - PRIMA PARTE

- 219 Sequenza 1. Guardando avanti
- 224 Sequenza 2. Influenze sotto esame
- 228 Sequenza 3. Tabacco: come influenza i giovani
- 232 Sequenza 4. Tabacco: perché cominciare?
- 235 Sequenza 5. Alcol: che cosa è vero, che cosa non lo è
- 240 Sequenza 6. Alcol: come influisce sui giovani
- 243 Sequenza 7. Controbattere alle pubblicità su alcol e tabacco
- 246 Sequenza 8. Marijuna che effetto ha su un giovane
- 249 Sequenza 9. Analizzare la pressione relativa all'uso di droghe
- 253 Sequenza 10. Ribellarsi alla pressione relativa all'uso di droghe
- 257 Sequenza 11. Gestire lo stress
- 261 Sequenza 12. Usare il tempo libero in maniera positiva
- 264 Sequenza 13. Compiere scelte sane

281 CAPITOLO 5

GUIDA PER CONDURRE GLI INCONTRI CON I GENITORI

Sezione informativa

- 284 Creare l'ambiente adatto al coinvolgimento dei genitori
- 285 Incoraggiare la frequenza
- 286 Condurre un incontro con successo
- 288 Apprezzare la diversità
- 288 Coinvolgere Lions Club, genitori e altri membri della comunità
- 289 Formare gruppi di sostegno alle famiglie

Sezione operativa

- 294 1° Incontro Aiutare gli adolescenti a costruire la fiducia in se stessi
- 307 2° Incontro Migliorare le competenze comunicative
- 318 3° Incontro Risolvere i conflitti familiari con amore e limiti
- 328 4° Incontro Droghe: parlare insieme di prevenzione

341 CAPITOLO 6

MIGLIORARE LE RELAZIONI FRA COMPAGNI ED AMICI

- 351 Sequenza 1. Costruire amicizie
- 354 Sequenza 2. Amici cercasi
- 356 Sequenza 3. Quando l'amicizia è una "cricca"
- 360 Sequenza 4. Come affrontare intimidazione e bullismo
- 367 Sequenza 5. Scegliere gli amici
- 371 Sequenza 6. Dalla pressione interna al messaggio interiore
- 374 Sequenza 7. I tre passi per cavartela da solo
- 378 Sequenza 8. L'amicizia: una relazione a due?
- 380 Sequenza 9. Gestire i conflitti nelle amicizie
- 383 Sequenza 10. Aggiornamento al Progetto di Servizio per potenziare l'apprendimento

393 CAPITOLO 7

RAFFORZARE LE RELAZIONI FAMILIARI

- 401 Sequenza 1. I legami familiari
- 406 Sequenza 2. La famiglia nel passato
- 408 Sequenza 3. Radici e ali della mia famiglia
- 410 Sequenza 4. Dalla teoria alla pratica | 1ª parte
- 413 Sequenza 5. Dalla teoria alla pratica | 2ª parte
- 415 Sequenza 6. Tu e la tua famiglia
- 417 Sequenza 7. Tesori di famiglia
- 421 Sequenza 8. Aggiornamento al Progetto di Servizio per potenziare l'apprendimento

429 CAPITOLO 8

STABILIRE OBIETTIVI POSITIVI PER LA VITA

- 438 Sequenza 1. Il percorso della mia vita: non vedo l'ora!
- 442 Sequenza 2. Modelli di ruolo positivi
- 445 Sequenza 3. Ingredienti del successo
- 448 Sequenza 4. Crescere stabilendo obiettivi | 1ª parte
- 453 Sequenza 5. Crescere stabilendo obiettivi | 2ª parte
- 456 Sequenza 6. Profili di coraggio: tentare, vincere le sfide e ricominciare
- 459 Sequenza 7. Guardando avanti
- 461 Sequenza 8. La mia storia: vent'anni da ora
- 464 Sequenza 9. Conclusione del Progetto di Servizio per potenziare l'apprendimento

471 CAPITOLO 9

GUIDA INFORMATIVA ALLE DROGHE

- 473 SEZIONE 1. Introduzione
- 475 SEZIONE 2. Principali categorie di droghe
- 482 SEZIONE 3. Informazioni sulle droghe
- 495 SEZIONE 4. Conseguenze dell'uso di droga
- 501 SEZIONE 5. Sintesi - Glossario - Risorse

507 CAPITOLO 10

COMPIERE SCELTE SANE - SECONDA PARTE

- 515 Sequenza 1. Iniziamo
- 529 Sequenza 2. Che cosa è importante per voi?
- 535 Sequenza 3. Droghe illecite: come sono dannose per voi?
- 543 Sequenza 4. Gestire le pressioni sociali
- 550 Sequenza 5. Aiutare gli altri
- 552 Sequenza 6. Droga: sondaggio per studenti
- 557 Sequenza 7. Progetto di Servizio per essere liberi dalla droga

569 CAPITOLO 11

RIASSUMENDO

- 573 Sequenza 1. Grazie per i ricordi
- 575 Sequenza 2. Un gruppo fantastico
- 577 Sequenza 3. I nostri momenti speciali

CAPITOLO 1, SEQUENZA 1

CI CONOSCIAMO?!

Obiettivi

- A Descrivere i temi del percorso “Progetto Adolescenza”
- B Riconoscere i compagni per nome
- C Indicare alcuni dei loro interessi

Materiale e preparazione:

- Cambiamenti e sfide (guida operativa per l'adolescente):
scheda “Alla ricerca dell'altro” | pag. 9
introduzione Cap. 1 “Accesso all'adolescenza: il mio viaggio verso chi sarò” | pag. 6
scheda “Cominciamo” | pag. 8
- Scheda di risorsa (al termine della sequenza)
“Strumenti per affrontare la crescita“
- 3 mele, 1 cucchiaio, 1 forchetta, 1 pelapatate
- 1 palla morbida o di carta
- Diario dello studente (quaderno personale)
- Impostare su cartellone o lucidi o slides le principali attività e domande
- Preparazione dell'aula

50

Aforisma del giorno:

“Non ci sono sconosciuti, solo amici che non abbiamo ancora incontrato”

ATTUAZIONE

Se serve, ridurre il contenuto dei vari passaggi della sequenza

1. EVOLUZIONE DEL GRUPPO • 5'

Con sottofondo musicale, accoglienza... poi breve stimolazione che favorisca l'ambientamento e la coesione della classe:

- ...camminare...
- ...salutarsi...
- ...formare gruppi...
- ...in coppia... “ascolto attento”...

2. RIASSUNTO SEQUENZA PRECEDENTE Dalla prossima sequenza

3. ENERGIZZARE IL GRUPPO • 8'

Proponete un'animazione che introduca gli obiettivi della nuova sequenza o comunque un'attività che energizzi la classe.

4. SCOPRIRE • 5'

Presentare titolo, obiettivi della sequenza e aforisma del giorno

Poi chiedete agli studenti il significato dell'aforisma.

Dopo una breve condivisione, informate la classe che sta iniziando un percorso che si prefigge come scopo quello di aiutare i giovani a potenziare le loro competenze e a sviluppare atteggiamenti e relazioni positive.

5. COLLEGARE • 20'

A. Gli studenti pelano una mela come dimostrazione della necessità di utilizzare i giusti strumenti per il raggiungimento di un obiettivo

Chiamate tre volontari e date a ciascuno un cucchiaino, una forchetta, un pelapatate e una mela. Chiedete quindi loro di pelare la mela.

Ovviamente gli studenti con il cucchiaino e la forchetta incontreranno notevoli difficoltà. Domandate alla classe il perché. Guidate i ragazzi a riconoscere il fatto che per raggiungere un obiettivo, occorre avere a disposizione gli strumenti adeguati.

B. Presentare il percorso del “Progetto Adolescenza”

a. Spiegate che il compito di questo percorso è proprio quello di fornire giusti strumenti per affrontare la crescita, riportati nella scheda di risorsa (situata al termine della sequenza). Distribuite ad ogni alunno una fotocopia ed invitate qualche volontario a leggerla.

b. Create quindi 9 gruppi di alunni.

Assegnate ad ogni gruppo uno “strumento per affrontare la crescita” fra quelli elencati. Invitateli ad individuare situazioni concrete nelle quali l'apprendimento di questo strumento agevolerebbe la loro vita scolastica ed extra scolastica.

Se serve, offrite alcuni esempi.

c. A seguire breve condivisione.

C. Presentare “Cambiamenti e sfide” e “Il diario dello studente” (quaderno personale)

a. Distribuite la guida operativa “Cambiamenti e sfide”, spiegando che contiene esercizi, attività, storie ed articoli relativi al percorso.

b. Mostrate ora il “Diario dello studente”. Se siete voi a fornirlo (un taccuino, un block notes), cominciate la distribuzione; se invece sono gli studenti che dovranno provvedere all'acquisto, fate passare il campione che avrete portato come esempio di ciò che proponete. Spiegate che tenere un diario è parte integrante del corso e che sarà in uso a partire dalla prossima sequenza (questo per dare la possibilità agli studenti di acquistarlo). Dovranno utilizzarlo per annotare le loro idee, pensieri, sensazioni, o anche per scrivere racconti, poesie, testi di canzoni.

Inoltre, dite loro di non scrivere nulla sulla copertina davanti, poiché verrà decorata nella sesta sequenza.

6. METTERE IN PRATICA • 30'

A. Presentare la scheda “Alla ricerca dell'altro”, mirata a far conoscere gli studenti

a. Spiegate che è fondamentale in questo percorso conoscersi e sentirsi a proprio agio nell'apprendere assieme, ma che ciò è possibile solamente con il sostegno di relazioni profonde, basate sul reciproco rispetto, in cui tutti si sentono valorizzati.

b. Chiedete quindi di andare alla scheda dell'attività sul loro libro (Cambiamenti e sfide): “Alla ricerca dell'altro”.

c. Dovranno trovare un compagno che possieda le caratteristiche elencate in questa pagina, utilizzando anche gli spazi vuoti per domande personalizzate.

Mostrate come presentarsi reciprocamente ponendo una domanda tra quelle presenti nella scheda.

Esempio: “Ciao, sono Lisa. Come ti chiami? Hai vissuto in un altro Stato o provincia? Quale?”. Se la risposta è sì, chiedergli di scrivere la propria iniziale nella casella a lato. Precisate che potrà essere rivolta una sola domanda a ciascuno, quindi dovranno parlare con più compagni possibili. Quando tutte le caselle saranno completate, o dopo alcuni minuti, gli studenti potranno tornare al loro posto.

B. Analizzare la scheda “Alla ricerca dell’altro” con la classe

In cerchio, invitate a condividere alcuni contributi.

C. Completare l’attività “Ho indovinato il tuo nome?”

- a. Questa attività aiuterà gli studenti a conoscersi meglio. Fate sedere i ragazzi o disporli in cerchio. Passate la palla ad un alunno, che dovrà dire il proprio nome e qualcosa su se stesso, come ad esempio:
 - l’attività preferita
 - qualcosa di bello successo negli ultimi due giorni
 - qualcosa che non vedono l’ora avvenga
 Dite loro di prestare molta attenzione a quanto detto perché una volta che la palla è stata passata a tutti, dovranno presentare la persona alla propria sinistra e destra, riportandone sia il nome che le informazioni da esse condivise.
- b. Gli studenti presentano i compagni.
- c. Fate ripetere i nomi più difficili ad alta voce varie volte dal resto della classe.

D. Riassumere la sequenza

Sottolineate che il fine di questa attività è quello di costruire una comunità di apprendimento attraverso la reciproca conoscenza. Ciò farà sentire tutti maggiormente a proprio agio nell’apprendere quelle competenze che li aiuteranno nella loro vita futura.

7. SINTESI • 15’

- A. Scrivendo il vostro contributo sul diario, rispondete a: “Quali sono alcuni dei temi che verranno trattati nel percorso?”. Poi condividete le risposte in un piccolo gruppo di 4 o 5 persone.
- B. Con 1 o 2 compagni, rispondere a voce: “Che cosa hai scoperto oggi di un tuo compagno?”.
- C. Insieme, in cerchio condividiamo le opinioni, i “sentire” di chi desidera intervenire: “Che cosa hai imparato oggi che potrà esserti di aiuto? Come?”.

8. “ORA TOCCA A TE!”

Cambiamenti e sfide:

Proponete agli studenti di leggere a casa l’Introduzione al Capitolo 1 “Accesso all’adolescenza: il mio viaggio verso chi sarò” e completare l’attività “Cominciamo”. Il completamento di questa attività è molto importante in quanto avvia l’abitudine al pensiero e alla scrittura riflessiva che continuerà con il diario. Chiedete agli studenti inoltre di informare le loro famiglie riguardo questo nuovo percorso.

SCHEDA DI RISORSA STRUMENTI PER AFFRONTARE LA CRESCITA

- a. Essere consapevole delle emozioni
- b. Migliorare la capacità di ascolto e comunicazione
- c. Valutare le pressioni esterne
- d. Risolvere i problemi, essere assertivi
- e. Imparare a scegliere e a prendere decisioni
- f. Rafforzare i legami familiari e amicali
- g. Saper riconoscere le proprie e le altrui capacità ed abilità
- h. Essere a conoscenza dei danni provocati dalle droghe e sapere dire “no”
- i. Impegnarsi attivamente a scuola e nella comunità