

**Kit di Espressione  
e Innovazione per Adolescenti**

# **Pacchetto delle Attività**

**Il Kit di Espressione e Innovazione per Adolescenti** è il risultato di un lungo e laborioso processo di traduzione e adattamento alla lingua e al contesto italiano dello strumento **The Adolescent Toolkit for Expression and Innovation**, prodotto da UNICEF originariamente in inglese e utilizzato, ad oggi, in oltre 21 Paesi dal suo lancio ufficiale nel 2017.

Affiancato al lavoro di traduzione, adattamento dei contenuti e alla sperimentazione sul campo dello strumento, il team di UNICEF ha provveduto ad integrare ed approfondire alcune sezioni dello strumento, nell'intento di rendere il Kit e le guide operative che lo costituiscono maggiormente puntuali, efficaci e di rilievo per i diversi ambiti applicativi nel contesto italiano, le molteplici figure professionali interessate e in considerazione della complessità dei bisogni e delle sfide in adolescenza.

Il processo di traduzione e adattamento è stato a cura dell'Ufficio Regionale dell'UNICEF per l'Europa e l'Asia Centrale, ECARO, ed in particolare del team che si occupa della risposta nazionale di protezione e supporto alla salute mentale e al benessere psicosociale di adolescenti e giovani in Italia.

**Coordinamento della traduzione del testo in italiano e del processo di adattamento e integrazione dei contenuti originari al contesto italiano e revisione e integrazione tecnica:**

Ivan Mei (UNICEF)

Estella Guerrero (UNICEF) e Silvia Li Quadri Cassini Finaurini (UNICEF)

**Supervisione tecnica relativamente alla componente di genere e alla violenza di genere:**

Francesca Rivelli (UNICEF) e Laura Biscaglia (UNICEF)

**Contributo tecnico relativamente alla salute sessuale riproduttiva in adolescenza:**

Elena Hinegk

**Traduzione dalla versione inglese:**

Chiara Nigro

**Grafica della versione italiana:**

Roberta De Cristofaro

Lo strumento in lingua originale, le guide e i materiali di cui si compone e altre risorse di interesse sono accessibili sul sito <https://adolescentkit.org/>.

©UNICEF Novembre 2023

## Presentazione dei contenuti

Il **Pacchetto delle Attività** è composto da strumenti e risorse utili per aiutare i Facilitatori e Facilitatrici nel lavoro con i *Cerchi di Adolescenti*: offre istruzioni e indicazioni dettagliate per lo svolgimento delle attività, nonché idee facili e veloci per motivare i partecipanti e stimolare il loro coinvolgimento attivo.

Il Pacchetto include:

**Schede Attività nei quattro Cicli:** contengono la spiegazione step – by – step delle attività che si possono proporre ai gruppi durante le sessioni, suddivise nei quattro Cicli:  
*Creare il nostro Cerchio; Conoscere sé e altri; Creare connessioni; Agire.*

**Set di Carte per attività:** includono proposte specifiche che possono essere fatte ai gruppi:

- ▶ **Carte Energizzanti:** spiegazioni step – by – step per attività energizzanti, di rilassamento, di gioco, di discussione, e altre.
- ▶ **Carte di Ispirazione:** spiegazioni step – by – step per realizzare attività pratiche, creative, con materiali e temi differenti.
- ▶ **Carte delle Emozioni:** descrizioni visuali e scritte delle principali emozioni, utili per proporre attività di consapevolezza e ascolto di sé.

La modalità in cui sono proposte e realizzate tutte le attività del Kit Adolescenti deve tenere conto delle caratteristiche dei/delle partecipanti al Cerchio, con attenzione al tema di genere e al tema dell'accoglienza delle diversità, includendo in modo equo: ragazze e ragazzi; adolescenti di ogni età; persone con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa; persone con diverse provenienze linguistiche e culturali; adolescenti con differenti livelli di alfabetizzazione, e altre caratteristiche.

**Nel proporre ogni attività, Facilitatori e Facilitatrici devono ricordare di:**

- Utilizzare strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento e inclusione di tutte e tutti, tenendo conto di norme sociali, dinamiche di potere, dinamiche connesse al genere, fenomeni di stigma, eventualmente presenti nel contesto in cui lavorate e che possono avere un impatto sulla partecipazione equa e inclusiva.
- Non esporre ragazze adolescenti, adolescenti con disabilità, adolescenti in situazioni di vulnerabilità o che appartengono a gruppi marginalizzati ad attività, situazioni e proposte che potrebbero mettere a disagio, facendo sentire esclusi dal gruppo o che, nel contesto in cui si lavora, potrebbero creare dei rischi e/o nuocere alle persone.
- Prevedere la mediazione linguistica e culturale e le traduzioni in più lingue, in caso si lavori con ragazze e ragazzi che provengono da contesti e Paesi differenti.
- Accomodare le proposte che prevedono movimento, lettura, scrittura, disegno, manualità, trovando alternative che le rendano fruibili da ciascuno, consultando direttamente i/le partecipanti e il gruppo su come sia possibile realizzare attività pienamente inclusive.
- Utilizzare modalità comunicative, linguaggi o codici differenti, ad esempio la Lingua dei Segni, il codice Braille, sistemi di comunicazione aumentativa e alternativa come le PECS, i pittogrammi, le storie sociali, le mappe.

## Schede Attività nei quattro Cicli

### Ciclo: Creare il Nostro Cerchio

1. Stabilire regole di gruppo	12
2. Cosa sai? Come ti senti? (Inizio sessione)	15
3. Cosa sai? Come ti senti? (Fine sessione)	18
4. Continuare o Cambiare attività? Autovalutazione del Cerchio	21
5. Tempo per fare pratica e lavorare ai progetti	24
6. Revisione delle regole di gruppo	27
7. Fissare obiettivi di gruppo	30
8. Revisione dei progressi verso gli obiettivi di gruppo	33

### Ciclo: Conoscere sé e altri

9. Storie di Animali, Insetti, Uccelli	36
10. Storia di un'Emozione	39
11. Attraversare il Fiume	42
12. Io sono, lo ho, lo sono capace	45
13. Gruppo musicale	48
14. Le Nostre Giornate	51
15. Ritratto interiore ed esteriore	54
16. Riconoscere le emozioni	57
17. Mappa dei rapporti	60
18. Silenzio e suoni	63
19. Profili	66
20. Le nostre azioni	69
21. Le facce dell'amore	72

### Ciclo: Creare connessioni

22. Impara ad ascoltare	75
23. Con-tatto	78
24. Costruire comunità pacifiche	81
25. Comunicare senza parole	84
26. Prendere Decisioni	87
27. Come gestire i conflitti	90
28. Unisciti al nostro Cerchio	94
29. Una raccolta di storie	97
30. Persone della nostra comunità	101
31. Storie di Leadership	104
32. Le nostre sfide, le nostre soluzioni	107
33. Il nostro ambiente	110
34. Valutare interessi e abilità	113
35. Prepariamo un'intervista	116
36. Individuare le risorse	119
37. Dal tuo punto di vista	123
38. Ti intervisto!	126

### Ciclo: Agire

39. Descrivere i problemi e le opportunità	129
40. Idee di gruppo	132
41. Affrontiamo una sfida	135
42. Decidiamo insieme	138
43. Dibattito con la comunità	141
44. Creare una presentazione	144
45. Intervista con l'esperto/a	147
46. Sfide e opportunità	151
47. Mettersi nei panni di...	154
48. I concetti fondamentali	157
49. La mappa delle esperienze	160
50. Organizzare una mostra	163
51. Creare un progetto	166
52. Tabella di marcia	169
53. Creare un prototipo	172
54. Piano d'azione	176



### Descrizione

Fornisce una sintesi dell'attività che sarà proposta e di ciò che faranno le/gli adolescenti



1-5/5

#### Indica il livello di energia fisica necessario per partecipare all'attività

- Usa questa indicazione per bilanciare attività ad alto, medio e basso livello di energia durante la pianificazione delle fasi della sessione.



1-5/5

#### Indica il livello di alfabetizzazione necessario per partecipare all'attività (competenze di lettura e scrittura)

- Ricorda: la maggior parte delle attività che richiedono un livello alto di alfabetizzazione possono essere adattate per chi ha limitate competenze di lettura e scrittura o poca conoscenza della lingua.



1-5/5

#### Indica il livello di complessità di una attività

- Ricorda: anche adolescenti che sono pronti a sfide complesse a volte gradiscono attività semplici e divertenti.



Tempo

#### Indica la quantità di tempo necessaria per partecipare all'attività

- Ricorda: quando si pianifica la sessione è necessario lasciare del tempo per rituali di apertura, riscaldamento, rituali di chiusura e tutti gli altri momenti utili per raggiungere gli obiettivi.



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Descrive come l'attività intende contribuire a risultati positivi per lo sviluppo delle persone adolescenti, uso delle dieci competenze chiave e ad altri aspetti del loro apprendimento e benessere.

#### Obiettivi

Elenca gli obiettivi che l'attività intende raggiungere, per lo sviluppo degli/delle adolescenti e sull'uso delle dieci competenze

#### Ambiti di competenza

Identifica gli ambiti specifici di competenza attivati grazie all'attività.

**Nota:** la maggior parte delle attività si rivolge specificamente ad almeno due ambiti di competenza.

#### Attività adatta per...

Descrive le caratteristiche di singoli ragazzi o ragazze e del Cerchio di adolescenti per i quali l'attività è maggiormente indicata e utile.

#### Ciclo del Cerchio

Indica il momento o momenti specifici nei quali utilizzare l'attività.

#### Prima

Suggerisce attività o altri step precedenti, che gli/le adolescenti dovrebbero svolgere prima dell'attività, in modo da arrivare preparati.

#### Dopo

Suggerisce attività o step successivi, che gli/le adolescenti dovrebbero svolgere dopo l'attività, in modo da sentirsi gratificati/e, continuare ad apprendere e provare un senso di completezza.

#### Preparazione

Indica le azioni necessarie in preparazione all'attività.

### Step by step

Include istruzioni e domande che Facilitatori e Facilitatrici potrebbero utilizzare, e la sequenza di azioni che possono svolgere, per accompagnare il gruppo nell'esperienza.

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Cose che Facilitatori e Facilitatrici dovrebbero dire o fare, in modo che l'attività sia sicura, divertente e utile per adolescenti.
- ✗ Cose che Facilitatori e Facilitatrici dovrebbero evitare di dire o fare, in modo che l'attività sia sicura, divertente e utile per adolescenti.

### Adattare l'attività

Adattamenti o cambiamenti necessari e utili per garantire la partecipazione e rendere l'attività equa, accessibile, adeguata ad adolescenti con differenti caratteristiche (età, genere, disabilità, diversità linguistiche e culturali, e altre), differenti bisogni e situazioni.

### Spazio

Caratteristiche degli ambienti nei quali l'attività può essere realizzata nel miglior modo possibile.

### Materiali

Materiali, strumenti e attrezzature che sono necessari per l'attività.

### Improvvisare

Suggerimenti su come poter utilizzare la stessa struttura di attività, al fine di creare alternative o variazioni, oppure per adattarla a situazioni contingenti non previste.

### Come proseguire

Suggerimenti su ulteriori modi o attività possibili, attraverso i quali le/gli adolescenti possono espandere e consolidare ciò che hanno raggiunto, creato o imparato durante l'attività.

## Carte Energizzanti


1. Animali fantastici	180
2. Balliamo sul foglio	182
3. Cerchio di gemelli	184
4. Chi guida?	186
5. Disegna i contorni	187
6. Gruppo di statue	189
7. In fila per...	190
8. Indovina chi	191
9. L'altra metà della corda	192
10. La danza dei nomi	193
11. La via del Disegno	194
12. Pallanome	196
13. Palloncini in volo	197
14. Ricorda i miei passi	199
15. Segui i miei movimenti	200
16. Storie a catena	201
17. Tecniche di rilassamento	202
18. Tessere la tela	204
19. Tre verità e una bugia	205
20. Zip Zap Zop	206



1. Creazioni in cartapesta
2. Sculture di bicchieri
3. Aeroplano ad anelli
4. Giardino verticale
5. Riciclare un gioco
6. Codici segreti
7. Una storia illustrata
8. Dettagli
9. Immaginare un posto migliore
10. Vernice fatta in casa
11. Costruire una palla
12. Istruzioni per adolescenti
13. Vista di uccello, vista di insetto
14. Imparare da una persona esperta
15. Ideare un'invenzione
16. Gessetti fai da te
17. Mosaico con materiale riciclato
18. Biglietto di ringraziamento
19. Cambiare le regole del gioco
20. Nessun☺ esclus☺
21. Opportunità di mercato
22. Murale realizzato con gessetti
23. Barattolo della felicità
24. Cornici per immagini
25. Il mio diario
26. Braccialetti motivazionali
27. Storie di gruppo
28. Carte da gioco personalizzate
29. Ricette per la vita
30. Un paese immaginario
31. In cerca di poesia
32. Cubo delle Emozioni
33. Linea del tempo e memoria di gruppo
34. Termometro
35. Giochi di ruolo

1. Felice ed Entusiasta
2. Emozionat☺ e pien☺ di energia
3. Nervos☺
4. Content☺
5. Pensieros☺
6. Stanc☺
7. Triste
8. Arrabbiat☺
9. Frustrat☺
10. Confus☺
11. Annoiat☺
12. Preoccupat☺





# Schede attività nei quattro cicli

# 1. Stabilire regole di gruppo

Il Cerchio di adolescenti stabilisce regole per lavorare insieme in modo inclusivo, equo, rispettoso, solidale e divertente.

 3/5

 1/5

 2/5

 15-20 min



## Descrizione dell'Attività

### Scopo

Collaborare per definire le regole di gruppo.

### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Esercitare le capacità di comunicazione.
- ▶ Collaborare con altri membri del gruppo.
- ▶ Instaurare un clima di fiducia e rispetto.

### Ambiti di competenza

Comunicazione ed espressione; Cooperazione e lavoro di squadra; Risoluzione dei problemi e gestione dei conflitti.

### Attività adatta per...

Cerchi che iniziano un nuovo ciclo o accolgono nuovi membri; adolescenti di ogni età.

### Ciclo del Cerchio

Creare il Nostro Cerchio.

### Prima

Le/gli adolescenti dovrebbero aver concluso almeno due sessioni per imparare a conoscersi. Questa attività è adatta all'inizio di un ciclo, ma non dovrebbe essere svolta alla prima sessione, poiché le/gli adolescenti potrebbero sentirsi troppo timidi o confusi. Fare riferimento alle indicazioni per la creazione di Cerchi solidi e per definire le regole di gruppo, nella Guida per Facilitatori e Facilitatrici.

### Dopo

Svolgere l'attività Revisione delle regole di gruppo a intervalli regolari, per dare alle/agli adolescenti la possibilità di riflettere sulle regole stabilite e modificarle, se necessario. Può anche essere utile in situazioni in cui le/gli adolescenti si sentono esclusi/e o non sono in grado di superare i disaccordi.

### Preparazione

Non necessaria.

## 1. Stabilire regole di gruppo

1

Chiedete alle/agli adolescenti di sedersi in cerchio. Facoltativo: Date ad ogni partecipante due fogli di carta e assicuratevi che ognuno/a abbia qualcosa con cui scrivere.

2

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

Oggi concorderemo insieme le regole per lavorare come un Cerchio, per permettere a tutti e tutte di divertirsi, andare d'accordo e a fare bene il proprio lavoro. Iniziamo riflettendo sulle seguenti domande: Cosa ci aiuta a lavorare bene con le altre persone?

3

Scrivete sulla lavagna: **Sto/lavoro bene con gli altri quando... e non riesco a stare/lavorare bene con gli altri quando...**

4

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Restate seduti/e in silenzio mentre pensate o scrivete le vostre risposte alle domande". Dopo aver concesso qualche minuto per riflettere, chiedete ai ragazzi e alle ragazze di condividere alcune risposte.

5

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Adesso scrivete le vostre idee per stabilire le regole che ci aiuteranno a lavorare bene insieme. Pensate alle cose che tutti i membri del Cerchio dovrebbero fare sempre, o non fare mai, o qualsiasi altra regola".

Lasciate alle/agli adolescenti qualche minuto per scrivere le loro idee.

6

**Spiegazione:**

I/le partecipanti posizionano i loro fogli al centro del Cerchio e spiegano le regole a cui hanno pensato. Quando un/una adolescente condivide una nuova regola, è possibile unirla alle altre, dividendole per categoria.

Chiedete di stare seduti/e in silenzio e di ascoltare le proposte presentate da altri/e, senza esprimere il proprio accordo/disaccordo ad alta voce.

7

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Siamo tutti d'accordo con queste regole? Ce n'è qualcuna che può essere difficile da mettere in pratica? Ci sono altre regole importanti che dovremmo includere per fare in modo che tutti possiamo lavorare bene, sentirci inclusi e divertirci insieme?"  
Discutete le risposte date.

8

**Condivisione e Conclusione**

**Discussione:**

- ▶ Cosa faremo per garantire che tutte e tutti si sentano inclusi/e e benvenuti/e?
- ▶ C'è qualcuno che potrebbe non sentirsi incluso/a e benvenuto/a a causa delle regole proposte? Fate in modo che i membri del Cerchio e i nuovi membri appartengano a diversi gruppi di adolescenti - ragazzi, ragazze, adolescenti con disabilità, adolescenti che appartengono a religioni o etnie diverse, e qualsiasi altra caratteristica.
- ▶ Cosa faremo per garantire che tutte e tutti abbiano la possibilità di condividere le loro idee e provare nuove esperienze?
- ▶ Cosa possiamo fare per assicurarci che tutte e tutti si sentano a proprio agio nel condividere le loro idee o nel provare nuove esperienze?
- ▶ In che modo possiamo condividere le nostre opinioni in modo onesto, senza mettere a disagio o mancare di rispetto a nessuno?

9

Scrivete un elenco finale di regole, includendo eventuali nuove regole o modifiche a quelle suggerite. Scrivete le regole su un foglio di carta o su qualunque altro supporto che possa essere affisso e visto dal gruppo nelle sessioni successive.

10

Concludete con una piccola cerimonia per ufficializzare le nuove regole. Le/ gli adolescenti possono dimostrare il proprio impegno a rispettare le regole, leggendole ad alta voce o firmando il foglio o la lavagna sui cui sono scritte.

## 1. Stabilire regole di gruppo

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Consultate le indicazioni su come creare un Cerchio di Adolescenti solido e seguite i suggerimenti per stabilire regole e accordi.
- ✓ Invitate le/gli adolescenti a formulare le regole indicando comportamenti concreti che possono o non possono assumere.
- ✓ All'inizio dell'attività, lasciate che le/gli adolescenti suggeriscano le loro regole, piuttosto che suggerirle voi stessi.
- ✓ Aggiungete le vostre domande o suggerite ulteriori regole, per assicurarvi che il Cerchio sia un'esperienza sicura, inclusiva e divertente per tutte e tutti.
- ✓ Incoraggiate le/gli adolescenti a includere regole che permettano ai/le partecipanti con personalità, interessi, capacità e punti di forza diversi di partecipare in modo equo.
- ✓ Se ci sono ragazzi e ragazze con difficoltà particolari o che non hanno l'abitudine ad esprimersi liberamente, cercate di coinvolgerle/i, anche trovando modi alternativi, in maniera che possano dare comunque il loro punto di vista.
- ✓ Lasciate che le/gli adolescenti si confrontino anche con regole che possono essere difficili da rispettare, purché non li danneggino in alcun modo. (Confrontarsi con nuove regole fa parte dell'esperienza di apprendimento). Conservate l'elenco finale delle regole ed esponetelo nel luogo in cui il Cerchio si riunisce.
- ✗ Non accettate regole che permettano alle/agli adolescenti di insultare, maltrattare o escludere sia i membri del Cerchio che i possibili nuovi membri.
- ✗ Non validate regole proposte da singoli partecipanti o da sottogruppi, senza aver dato ad ogni partecipante al gruppo la possibilità di esprimersi a riguardo.

### Adattare l'attività

**Per gli/le adolescenti più giovani:** Aiutate a stabilire regole semplici, specifiche e facili da capire, piuttosto che regole complesse e difficili da spiegare o da seguire.

**Modalità alternativa:** è possibile utilizzare disegni o simboli per creare una lista di regole di gruppo a cui fare riferimento in futuro; ciò aiuta chi ha poca padronanza di lettura e scrittura, oppure poca conoscenza della lingua italiana.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno. Ambiente tranquillo.

### Materiali

- Lavagna con pennarello.
- Pennarelli.
- Piccoli fogli di carta o cartoncino bianco (due per ciascun adolescente).
- Carta o quaderno per scrivere idee e pensieri personali (facoltativo).
- Lavagna a fogli mobili o cartellone per scrivere l'elenco finale delle regole di gruppo.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono disegnare o dipingere le regole.

Le/gli adolescenti possono creare giochi di ruolo per scoprire cosa accade quando non seguono le regole.

### Come proseguire

Consigliate alle/agli adolescenti di seguire, rivedere e aggiornare regolarmente le loro regole.



## 2. Cosa sai? Come ti senti? (Inizio sessione)

All'inizio di una sessione, le/gli adolescenti condividono ciò che conoscono dell'argomento da trattare e le loro sensazioni.



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Condividere ciò che i/le partecipanti conoscono di un determinato argomento all'inizio di una sessione e esprimere le loro sensazioni.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Analizzare i loro sentimenti e stati d'animo.
- ▶ Valutare ed esprimere ciò che sanno di un argomento o tematica.

#### Ambiti di competenza

Pensiero critico e capacità decisionale.

#### Attività adatta per...

Cerchi che hanno deciso di affrontare un particolare argomento nell'ambito dei loro obiettivi di apprendimento.

#### Ciclo del Cerchio

Creare il Nostro Cerchio.

#### Prima

Questa attività è adatta all'inizio di una sessione.

#### Dopo

Durante il resto della sessione le/gli adolescenti dovrebbero partecipare a un'attività legata all'obiettivo di apprendimento che hanno stabilito.

Nella fase di Valutazione, alla fine della sessione, le/gli adolescenti dovrebbero usare l'attività **Cosa sai? Come ti senti? (Fine sessione)** per valutare i progressi compiuti verso l'obiettivo di apprendimento.

Le/gli adolescenti possono usare i risultati dell'autovalutazione (sia dell'apprendimento che dello stato d'animo) per svolgere l'attività di revisione dei progressi verso gli obiettivi di gruppo.

#### Preparazione

Create delle "carte delle emozioni" con 4-6 carte che rappresentano emozioni diverse attraverso parole o immagini.

Anche il **Cubo delle Emozioni**, incluso nelle proposte delle **Carte di Ispirazione** può essere usato come riferimento per rappresentare le emozioni.



## 2. Cosa sai? Come ti senti? (Inizio sessione)

1

Riunite tutti le/gli adolescenti in cerchio e date a ogni partecipante lo stesso numero di sassolini (es. due sassolini).

2

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

- ▶ Cosa sapete già dell'argomento che affronteremo nella sessione di oggi?
- ▶ Capite di quale argomento discuteremo nella sessione di oggi?
- ▶ Pensate di poter utilizzare le abilità che imparerete e metterete in pratica oggi?

**Consigli per Facilitatori/trici:** Adattate le domande che ponete al Cerchio a seconda all'obiettivo di apprendimento stabilito per la sessione.

3

### Spiegazione:

I/le partecipanti devono indicare cosa sanno già dell'argomento che sarà discusso durante la sessione mettendo i sassolini in un cestino che viene passato tra di loro.

- ▶ Se ne lasciano due, significa che sanno già molte cose riguardo l'argomento.
- ▶ Se ne lasciano uno, significa che sanno qualcosa riguardo l'argomento.
- ▶ Se invece non lasciano alcun sassolino, significa che non sanno nulla sull'argomento.

4

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

- ▶ Come ti senti oggi?

5

### Spiegazione:

Utilizzate le **Carte delle Emozioni**, chiedendo a ciascun/a adolescente di scegliere una delle carte (es. felice, triste, ecc.) per mostrare il modo in cui si sentono.

Posizionate le 4/6 carte delle emozioni in diversi punti sul terreno o sul pavimento. Chiedete alle/agli adolescenti di lasciare un sassolino davanti alla carta con l'emozione che meglio descrive il modo in cui si sentono all'inizio della sessione.

6

Calcolate i risultati, contando il numero di sassolini che rappresentano l'apprendimento e lo stato d'animo, e poi discutetene insieme. Se le/gli adolescenti intendono ripetere lo stesso esercizio alla fine della sessione, conservate i risultati in modo da poter confrontare i cambiamenti nelle conoscenze e negli stati d'animo prima e dopo la sessione.

7

Conservate i risultati per le sessioni future, per consentire alle/agli adolescenti di valutare i progressi compiuti verso gli obiettivi di apprendimento e/o valutare i cambiamenti nel proprio stato d'animo.





## 2. Cosa sai? Come ti senti? (Inizio sessione)

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Assicuratevi che le/gli adolescenti parlino di ciò che conoscono dell'argomento della sessione e non solo degli aspetti che apprezzano di più.
- ✗ Non costringete le/gli adolescenti a valutare la loro conoscenza dell'argomento o il loro umore contro la loro volontà.

### Adattare l'attività

**Materiali:** se non disponete di un cestino per i sassolini, le/gli adolescenti possono ammucciarli sul terreno o sul pavimento.

**Semplificare o scegliere un obiettivo diverso:** questo esercizio può essere diviso in attività separate. Usate i sassolini per valutare la comprensione dell'argomento e le carte delle emozioni per parlare delle sensazioni e degli stati d'animo.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Almeno due sassolini per ciascun adolescente del gruppo.
- Un cestino.
- Lavagna a fogli mobili o lavagna bianca e un pennarello.
- Carte o fogli di carta (per creare le carte delle emozioni).

### Improvvisare

Ci sono altri modi attraverso cui le/gli adolescenti possono valutare quanto hanno imparato riguardo un argomento:

- Fare dei segni di conteggio su un foglio di carta.
- Tenere le mani in un punto alto sopra la testa per indicare che hanno imparato molto, in un punto più basso, vicino ai fianchi, per indicare che non hanno imparato niente, o eventuali livelli intermedi.
- Usare lo strumento Termometro.
- Scrivere una relazione di autovalutazione o una pagina di diario per spiegare cosa sperano di imparare (per le/gli adolescenti con un alto livello di alfabetizzazione).

Allo stesso modo, ci sono altri mezzi che le/gli adolescenti possono usare per esprimere i propri sentimenti e stati d'animo:

- Scrivere una parola su un biglietto per descrivere le loro emozioni.
- Disegnare un'immagine che rappresenti le loro emozioni.
- Recitare a turno le proprie emozioni attraverso espressioni facciali o gesti.

### Come proseguire

Questa attività può essere realizzata regolarmente come fase di Riscaldamento.

Le/gli adolescenti imparano e praticano l'ascolto attivo.



2/5



1/5



1/5



10 min



## Descrizione dell'Attività

### Scopo

Condividere ciò che i/le partecipanti conoscono di un determinato argomento alla fine di una sessione e esprimere le loro sensazioni.

### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Analizzare i loro sentimenti e stati d'animo.
- ▶ Valutare ed esprimere ciò che hanno imparato.

### Ambiti di competenza

Pensiero critico e capacità decisionale.

### Attività adatta per...

Cerchi che hanno deciso di affrontare un particolare argomento nell'ambito dei loro obiettivi di apprendimento.

### Ciclo del Cerchio

Creare il Nostro Cerchio.

### Prima

Questa attività è adatta nella fase finale di condivisione, o valutazione di una sessione, dopo che le/gli adolescenti hanno trattato un argomento di loro interesse o collegato ai loro obiettivi di apprendimento.

**Facoltativo:** In una sessione precedente o durante la fase di Riscaldamento della sessione in corso, è consigliabile aver svolto l'attività **Cosa sai? Come ti senti? (Inizio sessione)**.

### Dopo

Le/gli adolescenti possono condividere le loro opinioni riguardo a ciò che hanno imparato e a come si sentono, per valutare i loro progressi verso gli obiettivi di apprendimento.

### Preparazione

Create delle "carte delle emozioni" con 4-6 carte che rappresentano emozioni diverse attraverso parole o immagini.

Anche il **Cubo delle Emozioni**, incluso nelle proposte delle **Carte di Ispirazione**, può essere usato come riferimento per rappresentare le emozioni.



### 3. Cosa sai? Come ti senti? (Fine sessione)

1

Riunite le/gli adolescenti in cerchio e date a ciascuno di loro lo stesso numero di sassolini (es. due).

2

#### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

- ▶ Quanto avete imparato sull'argomento affrontato nella sessione di oggi?
- ▶ Quanto conoscete e capite l'argomento che abbiamo discusso nella sessione di oggi?
- ▶ Pensate di poter utilizzare le abilità che avete imparato e messo in pratica oggi?

**Consigli per Facilitatori/trici:** Adattate le domande che ponete al Cerchio a seconda all'obiettivo di apprendimento della sessione.

3

#### Spiegazione:

Chiedete alle/agli adolescenti di valutare la sessione mettendo i sassolini in un cestino che viene passato tra di loro.

- ▶ Se lasciano nel cestino due sassolini, significa che hanno imparato ciò che volevano sapere sull'argomento.
- ▶ Se ne lasciano solo uno, significa che hanno imparato qualcosa sull'argomento, ma vorrebbero saperne di più.
- ▶ Se invece non lasciano alcun sassolino, significa che non hanno imparato nulla sull'argomento.

4

#### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

- ▶ Come ti sei sentito/a oggi?

5

#### Spiegazione:

Utilizzate le **Carte delle Emozioni**, chiedendo a ciascun/a adolescente di scegliere una delle carte (es. felice, triste, ecc.) per mostrare il modo in cui si sentono.

Posizionate le 4/6 carte delle emozioni in diversi punti sul terreno o sul pavimento.

Chiedete di lasciare un sassolino davanti alla carta con l'emozione che meglio descrive il modo in cui si sono sentiti/e nell'incontro.

6

Calcolate i risultati, contando il numero di sassolini usati per la valutazione dell'apprendimento e per indicare le Carte delle Emozioni scelte, e poi discutatene insieme.

Se le/gli adolescenti hanno fatto lo stesso esercizio prima della sessione, allora confrontate i risultati pre e post sessione.

7

Conservate i risultati per le sessioni future, per consentire alle/agli adolescenti di valutare i progressi compiuti verso gli obiettivi di apprendimento e valutare i cambiamenti nei loro stati d'animo.



## 3. Cosa sai? Come ti senti? (Fine sessione)

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Assicuratevi che le/gli adolescenti parlino di ciò che hanno imparato dalla sessione e non solo di quello che hanno apprezzato di più.
- ✗ Non mostrate frustrazione o delusione se le/gli adolescenti dicono di non aver imparato nulla. Cercate invece nuovi metodi, affinché possano imparare di più sull'argomento nelle sessioni future.

### Adattare l'attività

**Materiali:** Se non disponete di un cestino per i sassolini, le/gli adolescenti possono ammucciarli per terra o sul pavimento. Se non avete a disposizione le Carte delle Emozioni, le/gli adolescenti possono scrivere una parola su un pezzo di carta o fare un disegno per descrivere le loro emozioni.

**Semplificare o scegliere un obiettivo diverso:** questo esercizio può essere diviso in attività separate. Usate i sassolini per valutare l'apprendimento e le carte delle emozioni per parlare delle sensazioni.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Almeno due sassolini per ogni adolescente del gruppo.
- Un cestino.
- Lavagna a fogli mobili o lavagna bianca e un pennarello.
- Carte o fogli di carta (per creare le carte delle emozioni).

### Improvvisare

Ci sono altri modi attraverso cui le/gli adolescenti possono valutare quanto hanno imparato riguardo un argomento:

- Fare dei segni di conteggio su un foglio di carta.
- Tenere le mani in un punto alto sopra la testa per indicare che hanno imparato molto, in un punto più basso, vicino ai fianchi, per indicare che non hanno imparato niente, o eventuali livelli intermedi.
- Scrivere una relazione di autovalutazione o una pagina di diario, per spiegare cosa hanno imparato e cos'altro sperano di imparare (per le/gli adolescenti con un buon livello di alfabetizzazione).

Allo stesso modo, ci sono altri mezzi che le/gli adolescenti possono usare per esprimere i propri sentimenti e stati d'animo:

- Scrivere una parola su un biglietto per descrivere le loro emozioni.
- Disegnare un'immagine che rappresenti le loro emozioni.
- Recitare a turno le proprie emozioni attraverso espressioni facciali o gesti.

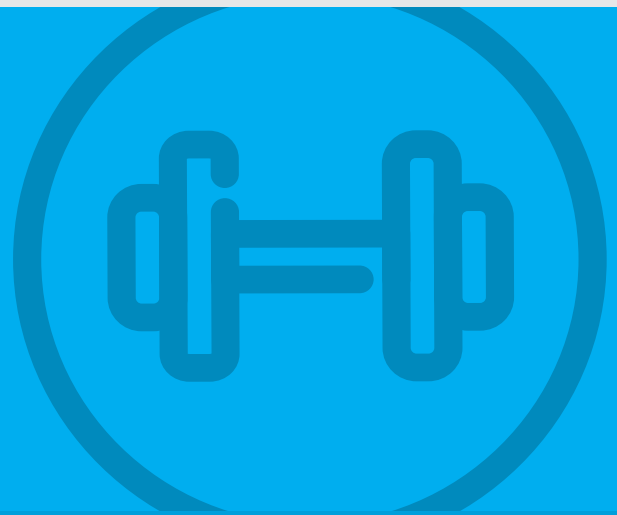
### Come proseguire

Questa attività può essere realizzata regolarmente come fase di Valutazione della sessione. Registrate i risultati quando le/gli adolescenti discutono dei progressi compiuti verso gli obiettivi di apprendimento e di crescita (ad esempio, divertirsi, fare nuove amicizie, agire).



## 4. Continuare o Cambiare attività? Autovalutazione del Cerchio

Le/gli adolescenti valutano se il loro Cerchio è abbastanza solido e decidono se sono pronti e pronte a passare un'altra fase dell'attività.



 3/5

 3/5

 2/5

 10 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Stabilire se le/gli adolescenti devono proseguire la fase in cui si trovano o passare a un altro livello.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Valutare se il loro Cerchio è abbastanza solido.
- ▶ Prendere decisioni in modo collettivo.

#### Ambiti di competenza

Pensiero critico e capacità decisionale; Leadership e capacità di influenzare; Cooperazione e lavoro di squadra.

#### Attività adatta per...

I Cerchi che possono essere pronti per passare ad una nuova fase - vale a dire i Cerchi pronti ad affrontare una nuova sfida, che desiderano ripetere attività che hanno trovato utili o divertenti nelle fasi precedenti.

Cerchi che possono riunirsi e svolgere una semplice discussione di gruppo (se non sono pronti a riunirsi e parlare insieme, probabilmente non sono pronti a passare ad una nuova fase!)

#### Ciclo del Cerchio

Creare il Nostro Cerchio.

#### Prima

Le/gli adolescenti dovrebbero aver partecipato ad almeno cinque sessioni del ciclo attuale. Il punto di partenza per questa attività è lo strumento **Autovalutazione dei Cerchi** incluso nella Guida per Facilitatori e Facilitatrici.

Utilizzate questo strumento se ritenete che i Cerchi siano pronti a passare a una nuova fase - vale a dire affrontare una nuova sfida o ripetere attività che hanno trovato utili o divertenti nelle fasi precedenti.

Realizzate questa attività seguendo inoltre le indicazioni della Guida per Facilitatori e Facilitatrici su come creare Cerchi solidi e utilizzando lo strumento **Garantire la sicurezza e la solidità dei Cerchi**.

#### Dopo

Le/gli adolescenti dovrebbero passare a un'altra fase o continuare nella loro fase attuale. Possono usare i risultati dell'autovalutazione (sia dell'apprendimento che dello stato d'animo) per svolgere una valutazione dei propri progressi attraverso l'attività **Revisione dei progressi verso gli obiettivi di gruppo**.

Può essere inoltre utile lo strumento **Valutare i progressi dei Cerchi verso le Dieci Competenze Chiave** incluso nella Guida.

#### Preparazione

Non necessaria.



## 4. Continuare o Cambiare attività? Autovalutazione del Cerchio

1

Chiedete alle/agli adolescenti di sedersi in cerchio. Esponete lo strumento di **Autovalutazione del Cerchio** su una lavagna bianca o una a fogli mobili.

2

### Spiegazione:

Leggete le domande di valutazione una alla volta. Chiedete alle/agli adolescenti di scegliere la risposta che meglio descrive il loro Cerchio. Indicate quale dei quattro livelli di solidità del Cerchio hanno scelto facendo dei segni di spunta o altre note.

**Strategia alternativa:** Se potete fare delle copie dello strumento di **Autovalutazione del Cerchio** o proiettare un'immagine dello strumento in modo che tutti possano vedere, le/gli adolescenti possono eseguire l'autovalutazione in piccoli gruppi.

3

Quando avranno terminato di rispondere a tutte le domande, osservate i punteggi della valutazione e le note sulla lavagna.

4

### Discussione:

- Ci sono cose che dovremmo fare e mettere in pratica più a lungo all'interno del Cerchio, in modo da diventare più forti?  
Se sì, dovremmo rimanere in questo ciclo o tornare ad un'altra fase che potrebbe essere più utile?
- Siamo pronti a passare a una nuova fase più impegnativa?
- Siamo interessati a provare qualcosa di nuovo? Ci piace quello che stiamo facendo adesso? Oppure, c'è qualcosa che abbiamo già fatto in una fase precedente che vorremmo fare di più?

5

Decidete insieme se restare nella fase attuale o passare a una nuova fase (ed eventualmente, a quale).



## 4. Continuare o Cambiare attività? Autovalutazione del Cerchio

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Lasciate che le/gli adolescenti valutino i propri progressi - Incoraggiate ad essere riflessivi e sinceri nella loro valutazione.
- ✓ Fate anche voi una valutazione (formale o informale) dei loro progressi e aiutateli a decidere se continuare o cambiare attività.
- ✓ Ricordate alle/agli adolescenti che non si tratta di valutare se siano adatte/i o meno a lavorare nel Cerchio - l'obiettivo è quello di trovare attività che siano efficaci e piacevoli per loro.
- ✓ Valutate la possibilità di dividere il Cerchio in gruppi più piccoli se ci sono adolescenti con interessi molto diversi.
- ✗ Non costringete le persone a valutare la loro conoscenza dell'argomento o il loro umore contro la loro volontà.
- ✗ Non costringete il gruppo a continuare o cambiare attività, se non vogliono.
- ✗ Non permettete a una singola persona, o a pochi adolescenti, di decidere per il resto del Cerchio.

### Adattare l'attività

**Per adolescenti più giovani:** Invitateli a lavorare a fasi più semplici, come Creare il Nostro Cerchio e Conoscere se stessi.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Lavagna con pennarello.
- Pennarelli.
- Carta o quaderno per scrivere idee e pensieri personali (facoltativo).
- Lavagna a fogli mobili o un cartellone.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono stabilire dei criteri per valutare la "solidità del loro Cerchio" mentre decidono se continuare nella stessa fase o passare a una nuova.

### Come proseguire

Ricordate che, prima di andare avanti, le/gli adolescenti possono ripetere una fase tutte le volte che lo desiderano, o anche tornare indietro e ripetere una fase che hanno svolto in precedenza.



## 5. Tempo per fare pratica e lavorare ai progetti

Le/gli adolescenti prendono il tempo che ritengono necessario per lavorare a un progetto in corso o per esercitare le loro capacità.



Tempo stabilito dai/dalle partecipanti



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Realizzare e portare avanti progetti individuali, di gruppo o attività.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Esercitare le capacità di pianificazione.

#### Ambiti di competenza

Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi.

#### Attività adatta per...

Adolescenti che vogliono continuare a lavorare su progetti individuali/di gruppo o esercitarsi in attività iniziate nelle sessioni precedenti.

#### Ciclo del Cerchio

Creare il Nostro Cerchio.

#### Prima

Le/gli adolescenti dovrebbero aver familiarizzato con un nuovo tipo di abilità/attività in una sessione precedente, o dovrebbero aver iniziato a lavorare a un progetto individuale o di gruppo (come un disegno, un progetto di scrittura creativa o lo sviluppo di un prototipo).

Le attività **Definizione degli obiettivi di gruppo** e **Revisione dei progressi verso gli obiettivi di gruppo** aiutano le/gli adolescenti a riflettere su come i loro obiettivi, individuali o di gruppo, siano collegati ai loro obiettivi a lungo termine.

#### Dopo

Le/gli adolescenti possono continuare a lavorare al loro progetto o esercitare una specifica abilità in una sessione successiva, oppure passare a una nuova attività. Dovrebbero concordare un piano d'azione di gruppo per la sessione successiva.

#### Preparazione

Dipende dal progetto o dall'attività.





## 5. Tempo per fare pratica e lavorare ai progetti

1

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

“Nella nostra ultima sessione abbiamo concordato di prenderci più tempo per lavorare ai vostri progetti. Ve lo ricordate? Va bene a tutte e tutti?”

Se ci sono adolescenti che non hanno ancora una propria idea o non sono d'accordo, spiegate che una volta iniziata la sessione, ne parlerete insieme.

2

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

“Quali sono i vostri obiettivi per oggi? Cosa sperate di fare durante la sessione? Cosa sperate di concludere entro la fine della sessione?”

Le/gli adolescenti dovrebbero spiegare brevemente a turno i propri obiettivi per la sessione. Se stanno svolgendo un lavoro di gruppo, possono fare riferimento ai piani di lavoro di gruppo.

3

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

“Avete ciò che vi occorre per lavorare ai vostri progetti?”

Controllate che tutte e tutti abbiano a disposizione il materiale di cui hanno bisogno, come ad esempio:

- I progetti in corso, bozze, disegni o elaborati.
- Materiale creativo e artistico, carta, matite e pennarelli e altro.

4

Lasciate che le/gli adolescenti inizino a lavorare ai loro progetti. Se qualcuno/a non dispone degli oggetti di cui ha bisogno, aiutate a trovare un modo per rendere la sessione piacevole anche per loro.

Per esempio, potrebbero lavorare su una nuova bozza dello stesso progetto, oppure trovare un gioco o un'attività alternativa.

5

Date il tempo necessario per lavorare ai progetti. Spronate e sostenete quando necessario.

6

### Condivisione e Conclusione:

#### Discussione:

- A cosa avete lavorato oggi?
- Avete raggiunto gli obiettivi che vi eravate prefissati per oggi? Discutete le risposte date. Date la possibilità di riflettere sui progressi compiuti, di considerare se gli obiettivi prefissati fossero realistici e di descrivere il modo in cui hanno raggiunto tali obiettivi. Aiutate a decidere come progettare e prepararsi al meglio la prossima volta.
- Avete bisogno di più tempo per continuare a lavorare al vostro progetto/attività nella prossima sessione? Concordate come organizzare la sessione successiva.



## 5. Tempo per fare pratica e lavorare ai progetti

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Prevedete idee alternative per le attività: in questo modo le/gli adolescenti che non vogliono continuare a lavorare ai progetti, non hanno il materiale necessario o non erano presenti alle sessioni precedenti, avranno comunque qualcosa di interessante da fare e si sentiranno inclusi.
- ✓ Incoraggiate le/gli adolescenti a riflettere sugli obiettivi che intendono raggiungere e definite le strategie che hanno attuato per raggiungerli.
- ✗ Non scoraggiate o rimproverate le/gli adolescenti se non raggiungono gli obiettivi della sessione - concentratevi invece su quanto hanno imparato riguardo alla definizione e alla pianificazione di obiettivi realistici.
- ✗ Non rimproverate le/gli adolescenti se non sono preparati per la sessione - aiutate invece a prepararsi meglio in futuro e parlate di come altri/e potrebbero supportarli (per esempio, se pensano di non avere un posto sicuro in cui lavorare o in cui conservare i propri progetti, bozze o appunti, cercatene uno insieme).

### Adattare l'attività

**Se nuove persone si uniscono al Cerchio** e non hanno ancora iniziato progetti a cui poter lavorare, aiutate a creare un nuovo progetto o a unirsi a un gruppo.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Dipende dalla natura dei progetti: nella maggior parte dei casi, è preferibile uno spazio interno o esterno con poche distrazioni, dove chi partecipa possa sedersi comodamente, scrivere e disegnare.

Avere uno spazio sicuro in cui lavorare è molto importante, soprattutto per progetti o attività che affrontano temi delicati o personali. Aiutate ogni persona a sentirsi a proprio agio e inclusa, consultando ragazze e ragazzi e cercando soluzioni insieme.

### Materiali

Dipende dal tipo di progetti a cui le/gli adolescenti intendono lavorare.

### Come proseguire

Usate l'attività **Tempo per fare pratica e lavorare ai progetti** ogni volta che le/gli adolescenti desiderano lavorare ai loro progetti. Se le/gli adolescenti vogliono svolgere questa attività per diverse sessioni di seguito, suggerite loro di fare una pausa, prevedendo un'attività semplice ed energizzante ogni tre o quattro sessioni.



## 6. Revisione delle regole di gruppo

Le/gli adolescenti valutano la loro capacità di seguire le loro regole di gruppo per lavorare insieme in modo inclusivo, rispettoso e divertente e decidono se apportare delle modifiche.



3/5

1/5

2/5

15-20 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Valutare se le regole sono efficaci per il gruppo.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Comunicare e lavorare in gruppo.
- ▶ Trovare un accordo e mediare.
- ▶ Risolvere le difficoltà.

#### Ambiti di competenza

Comunicazione ed espressione; Cooperazione e lavoro di squadra; Risoluzione dei problemi e gestione dei conflitti.

#### Attività adatta per...

Cerchi che hanno già concordato le regole di gruppo.

Questa attività ricorda alle/agli adolescenti le regole di gruppo che hanno creato per lavorare insieme e dà loro l'opportunità di aggiungerle o modificarle man mano che il Cerchio cresce.

È anche un modo strutturato per affrontare conflitti o tensioni all'interno dei Cerchi.

#### Ciclo del Cerchio

Creare il Nostro Cerchio.

#### Prima

Le/gli adolescenti dovrebbero aver già stabilito le loro regole e accordi di gruppo e averle messe in pratica in almeno due o tre sessioni. Consultare la Guida per Facilitatori e Facilitatrici per la creazione di Cerchi solidi e utilizzate l'attività **Stabilire regole di Gruppo**.

#### Dopo

Svolgete questa attività a intervalli regolari.

#### Preparazione

Esponete le regole di gruppo dove tutte e tutti possano vederle.



## 6. Revisione delle regole di gruppo

1

Chiedete alle/agli adolescenti di sedersi in cerchio. Assicuratevi che tutte e tutti abbiano un foglio di carta o un quaderno per scrivere le loro considerazioni.

2

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Oggi valuteremo la vostra capacità di seguire le regole di gruppo e a stabilire se le regole vi aiutano a lavorare bene insieme. Pensate a queste tre domande:

- Cosa sto facendo per aiutare il Cerchio?
- Cosa potrei fare di più?
- Cosa possono fare le altre persone del Cerchio per aiutarmi a migliorare?

Potete fare riferimento alle regole di gruppo per rispondere alle domande. Per esempio, potete menzionare una regola che seguite attentamente”.

3

Scrivete le tre domande su una lavagna. Date alle/agli adolescenti il tempo di scrivere le loro risposte, o per articolare i loro pensieri.

4

Chiedete a ciascun/a adolescente di condividere le sue risposte.

5

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Adesso parleremo di come state lavorando insieme come gruppo”.

#### Discussione:

- In cosa il Cerchio lavora bene?
- Cosa dovrebbe cercare di fare meglio?

Anche in questo caso potete fare riferimento alle regole di gruppo.

Ricordate: in questa attività concentratevi su ciò che il gruppo fa bene o ha bisogno di migliorare. Lasciate tempo a sufficienza per la discussione. Disegnate una stella o un altro simbolo accanto alle regole discusse.

6

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

Fate riferimento alle regole di gruppo.

“Ci sono delle regole di gruppo che seguite con molta precisione o che aiutano molto il Cerchio? Ci sono regole che dovrebbero essere cambiate o riviste in modo che siano più efficaci per il gruppo? Ci sono nuove regole che dovrebbero essere aggiunte?”.

Lasciate tempo a sufficienza per la discussione. Disegnate una stella o un altro simbolo accanto alle regole discusse.

7

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Siete d'accordo con queste nuove regole?”

Lasciate che le/gli adolescenti utilizzino il processo decisionale che ritengono più opportuno (ad esempio, votare o accordarsi verbalmente).

Discutete le modifiche e le nuove regole una alla volta. Se non sono d'accordo sulle regole e vogliono discuterle ulteriormente, valutate se continuare l'attività nella sessione successiva. Se sembrano essere d'accordo, suggerite loro di usare le nuove regole per un periodo di prova, sottolineando che, come membri di un Cerchio, hanno il potere di modificare e rivedere le regole in qualsiasi momento.

8

Concludete con una piccola cerimonia per ufficializzare le nuove regole. Le/gli adolescenti possono leggerle ad alta voce insieme, o possono aggiungere la loro firma per simboleggiare il loro accordo.



## 6. Revisione delle regole di gruppo

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Consigliate alle/agli adolescenti di formulare le regole indicando comportamenti concreti che possono o non possono assumere, piuttosto che idee astratte.
- ✓ Chiedete alle/agli adolescenti di concentrarsi sulle cose positive che possono fare per migliorare il Cerchio.
- ✓ Discutete insieme per analizzare le sfide che sono emerse nei Cerchi.
- ✓ Lasciate che le/gli adolescenti si confrontino anche con regole che possono essere difficili da rispettare, purché non li danneggino in alcun modo (confrontarsi con regole complesse fa parte dell'esperienza di apprendimento).
- ✓ Conservate l'elenco finale delle regole riviste e approvate ed esponetelo nello spazio delle attività ogni volta che vi incontrate.
- ✗ Non lasciate che le/gli adolescenti si servano di questa attività per lamentarsi l'uno dell'altro, correggere il comportamento degli altri o incolpare un altro membro - dovrebbero invece concentrarsi sulle azioni positive che possono realizzare individualmente o come gruppo.
- ✗ Non consentite la scelta di regole che validano o ripropongono norme sociali discriminanti verso persone e gruppi.
- ✗ Non discutete di argomenti sensibili.
- ✗ Non consentite a singoli individui o sottogruppi di cambiare le regole e non validate regole su cui il Cerchio non ha potuto esprimere un punto di vista collettivo.

### Adattare l'attività

**Per le/gli adolescenti più giovani:** Potete evitare alcune domande per semplificare la discussione.

**Modalità alternativa:** le/gli adolescenti possono utilizzare disegni o simboli per creare una lista di regole di gruppo a cui fare riferimento in futuro. Questo aiuta anche le persone che conoscono poco la lingua o che hanno difficoltà nella comprensione della scrittura.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno. Ambiente tranquillo.

### Materiali

- Lavagna con pennarello.
- Pennarelli.
- Carta o quaderno per scrivere idee e pensieri personali (facoltativo)
- Lavagna a fogli mobili o cartellone per scrivere l'elenco finale delle regole di gruppo.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono disegnare o dipingere le regole aggiornate, o metterle in scena e impararle attraverso un gioco di ruolo.

### Come proseguire

Svolgete questa attività a intervalli regolari per dare alle/agli adolescenti la possibilità di sviluppare la capacità di lavorare insieme.

## 7. Fissare obiettivi di gruppo

Le/gli adolescenti fissano obiettivi di gruppo per il proprio Cerchio.



 3/5

 1/5

 2/5

 20 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Stabilire e discutere obiettivi di gruppo per il Cerchio.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Prendere decisioni in maniera collettiva.
- ▶ Rafforzare la fiducia reciproca.

#### Ambiti di competenza

Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi; Pensiero critico e capacità decisionale; Leadership e capacità di influenzare.

#### Attività adatta per...

Nuovi Cerchi, Cerchi che hanno iniziato un nuovo ciclo e/o Cerchi a cui si aggiungono molti nuovi membri; adolescenti di qualsiasi età.

Nella fase Creare il Nostro Cerchio e Conoscere se stessi questa attività non dovrebbe essere svolta il primo giorno, poiché le/gli adolescenti potrebbero sentirsi in soggezione, non a proprio agio o confusi/e.

#### Ciclo del Cerchio

Creare il Nostro Cerchio.

#### Prima

Le/gli adolescenti dovrebbero aver concluso almeno due sessioni insieme per imparare a conoscersi.

Questa attività è indicata all'inizio di una fase. Consultare la Guida per Facilitatori/trici, per maggiori informazioni sulla creazione di Cerchi solidi.

#### Dopo

Portare regolarmente l'elenco degli obiettivi alle sessioni. Incoraggiate le/gli adolescenti a riflettere sugli obiettivi che si sono prefissati, a valutare i progressi compiuti o a raggiungerne di nuovi a intervalli regolari.

Le/gli adolescenti possono riesaminare i loro obiettivi discutendo in maniera approfondita durante l'attività Revisione dei progressi verso gli obiettivi di gruppo, e/o avviando una breve discussione durante la fase Valutazione al termine della sessione.

#### Preparazione

Non necessaria.

## 7. Fissare obiettivi di gruppo

1

Date ai/alle partecipanti bigliettini e/o assicuratevi che abbiano un quaderno o un foglio su cui scrivere. Posizionate una lavagna dove tutti possano vederla.

2

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

“Oggi stabiliremo alcuni obiettivi da raggiungere durante il nostro lavoro insieme come Cerchio. Iniziamo a pensare alle seguenti due domande:

- Ci sono sensazioni che vorreste provare o cose che vorreste sapere, imparare o fare come membri di questo Cerchio?
- Potete pensare a qualcosa di nuovo (per esempio, cose nuove che desiderate imparare), o a qualcosa che già facciamo nel Cerchio (per esempio, cose che vi piace fare e che vorreste fare di più)?”.

3

Scrivete: **Provare sensazioni, Sapere, Imparare e Fare** sulla lavagna, lasciando molto spazio sotto ogni parola. Chiedete alle/agli adolescenti di stare seduti in silenzio mentre pensano o scrivono le loro risposte alle domande.

4

Dopo aver concesso qualche minuto per riflettere, chiedete a ragazzi e ragazze di condividere le loro risposte uno alla volta. Scrivete le risposte sulla lavagna.

5

### Condivisione e Conclusione:

#### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

“Ora cercheremo di concordare alcuni obiettivi che condividiamo come gruppo. Ci sono obiettivi che sono stati proposti da più persone? Ci sono obiettivi che avete sentito e che vi piacciono particolarmente?”.

Lasciate alle/agli adolescenti la possibilità di rispondere. Cercate di restringere la lista a dieci obiettivi. Lasciate tempo a sufficienza per la discussione. Disegnate una stella o un altro simbolo accanto alle parole chiave o agli obiettivi discussi.

6

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Adesso cerchiamo di trovare insieme cinque obiettivi validi che vadano bene a tutte e tutti”.

7

### Discussione:

- C'è un equilibrio tra i diversi tipi di obiettivi? Cerchiamo di includere almeno un obiettivo per ognuna delle quattro categorie (provare sensazioni, sapere, imparare, fare), evitando di sceglierli tutti e cinque dalla stessa categoria.
- Possiamo raggiungere questi obiettivi insieme nel tempo a disposizione durante le nostre sessioni? Dovremmo stabilire obiettivi più ambiziosi o più realistici?

8

Una volta che il Cerchio ha concordato gli obiettivi, scriveteli su un foglio di carta o su qualunque altro supporto che possa essere affisso e visto dal gruppo nelle sessioni successive.

9

### Spiegazione:

I/le partecipanti dovrebbero parlare di questi obiettivi durante le loro sessioni e valutare se stanno compiendo i progressi necessari per raggiungerli.

Concludete leggendo insieme gli obiettivi ad alta voce. Chiedete alle/agli adolescenti di firmare l'elenco degli obiettivi come dimostrazione del loro impegno.

## 7. Fissare obiettivi di gruppo

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Consultare la Guida per Facilitatori/trici e lo strumento per la **Creazione di Cerchi solidi**; utilizzare le indicazioni per fissare gli obiettivi di gruppo e valutare i progressi compiuti.
- ✓ Consultare la Guida per Facilitatori/trici e lo strumento per **Stabilire obiettivi per gli ambiti di competenze** quando le/gli adolescenti sono pronti a definire obiettivi dettagliati per le conoscenze, le abilità e le attitudini che intendono acquisire.
- ✓ Incoraggiate (ma non forzate) le/gli adolescenti a concordare un elenco di cinque obiettivi che includa almeno due obiettivi di apprendimento.
- ✓ Consigliate di definire obiettivi realistici e raggiungibili tenendo conto della capacità di lavorare insieme in gruppo e del tempo e risorse a disposizione. Fate riferimento agli ambiti di competenza e alle strategie proposte nel Kit Adolescenti per pensare a obiettivi raggiungibili.
- ✓ Chiedete alle/agli adolescenti di fissare obiettivi facilmente raggiungibili se inizialmente hanno definito obiettivi troppo difficili da raggiungere.
- ✓ Permettete di mettersi alla prova, purché il lavoro non sia motivo di frustrazione o insuccesso. Incoraggiate le/gli adolescenti più grandi e i Cerchi più solidi ad affrontare sfide più complesse, se lo desiderano.
- ✓ Conservate l'elenco finale degli obiettivi scelti ed esponetelo nello spazio delle attività ogni volta che vi incontrate.
- ✗ Non lasciate che le/gli adolescenti si concentrino su obiettivi irraggiungibili o che possano essere motivo di frustrazione.
- ✗ Non permettete a una singola persona o sottogruppo di decidere per il resto del Cerchio quali obiettivi fissare.

### Adattare l'attività

**Per le/gli adolescenti più giovani:** Consigliate al gruppo di definire obiettivi semplici, specifici e facili da capire.

**Modalità alternativa:** le/gli adolescenti possono utilizzare disegni o simboli per creare una lista di obiettivi.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettuale, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno. Ambiente tranquillo.

### Materiali

- Lavagna con pennarello.
- Pennarelli.
- Cartoncini per scrivere.
- Carta o quaderno per idee e pensieri personali (facoltativo).
- Lavagna fogli mobili o cartellone per scrivere l'elenco finale delle regole di gruppo.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono disegnare o dipingere le regole.

Le/gli adolescenti possono fissare i obiettivi individuali e registrare i loro progressi su un quaderno.

### Come proseguire

Utilizzare, rivedere e aggiornare regolarmente gli obiettivi di gruppo attraverso l'attività **Revisione dei progressi verso gli obiettivi di gruppo** e la fase la fase Valutazione al termine di ciascuna sessione.





## 8. Revisione dei progressi verso gli obiettivi di gruppo

Le/gli adolescenti valutano i progressi compiuti verso gli obiettivi di gruppo che hanno stabilito in precedenza.



3/5

1/5

2/5

20 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Fare un bilancio dei risultati raggiunti in relazione agli obiettivi scelti in precedenza dal Cerchio.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- Pensare e discutere in gruppo.

#### Ambiti di competenza

Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi; Pensiero critico e capacità decisionale; Motivazione; Leadership e capacità di influenzare.

#### Attività adatta per...

Cerchi di adolescenti che hanno già stabilito obiettivi di gruppo. Questa attività può essere realizzata da adolescenti di qualsiasi età.

#### Ciclo del Cerchio

Creare il Nostro Cerchio.

#### Prima

Le/gli adolescenti devono aver già concordato gli obiettivi di gruppo, utilizzando l'attività **Fissare obiettivi di gruppo** e aver avuto tempo sufficiente per mettersi alla prova nella realizzazione di tali obiettivi.

#### Dopo

I Cerchi possono ripetere questa attività di revisione a intermittenza (almeno ogni cinque sessioni), come attività principale della sessione, o possono eseguire una versione più breve nell'ambito del processo di revisione.

#### Preparazione

Non necessaria.



## 8. Revisione dei progressi verso gli obiettivi di gruppo

1

Chiedete al gruppo di sedersi in cerchio.

2

Prendete cinque cartoncini e, in cima a ognuno, scrivete un obiettivo. Esponete i cinque obiettivi di gruppo dove tutti possano vederli.

3

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Oggi parleremo dei progressi compiuti verso il raggiungimento degli obiettivi che abbiamo fissato”.

4

**Spiegazione:**

Posizionate un cartoncino sul bordo del cerchio e mettetevi in piedi accanto. Spiegazione: Mostreremo se abbiamo raggiunto questo obiettivo utilizzando il nostro corpo. Immaginate una linea che va dritta da questa carta all'altro lato del cerchio. Se vi mettete vicino alla carta, significa che pensate che il Cerchio abbia raggiunto quell'obiettivo al 100%. Se vi trovate all'altra estremità della linea, significa che pensate che il Cerchio non abbia raggiunto affatto l'obiettivo, vale a dire 0%.

5

Chiedete a tutti le/gli adolescenti di alzarsi e di posizionarsi sulla linea immaginaria in un punto che rispecchi la loro opinione di quanto il cerchio abbia raggiunto l'obiettivo. Invitateli a essere onesti e a non seguire semplicemente ciò che fanno gli altri. Note: Potete decidere di considerare solo su uno o due obiettivi alla volta, piuttosto che discuterli tutti e cinque in un'unica sessione.

6

Fate sedere nuovamente le/gli adolescenti in cerchio e discutete le loro risposte. Chiedete di fornire esempi specifici.

7

Quando discutono gli obiettivi di apprendimento, dovrebbero spiegare quello che hanno imparato di nuovo e dire se utilizzano queste nuove competenze all'interno e/o all'esterno del lavoro di gruppo durante le sessioni.

8

Individuate gli obiettivi pienamente raggiunti.

Chiedete: “Adesso che avete raggiunto questo obiettivo, volete fissarne un nuovo che richieda maggiore impegno?” Non insistete se non si sentono pronti o non sono interessati.

9

Individuate gli obiettivi non ancora raggiunti. Cercate di capire cosa aiuterà a raggiungere questi obiettivi, come nuove idee per le attività, altre risorse e maggiore supporto.

10

Chiedete alle/agli adolescenti se vogliono modificare i loro obiettivi o continuare a lavorare per quelli già stabiliti. Se desiderano modificare gli obiettivi, prendete nota dei nuovi.

11

**Conclusione:**

Riassumete creando una registrazione visiva dei progressi compiuti. A tal proposito, può essere utile creare un Termometro, che rappresenti e sintetizzi in modo immediatamente visibile il completamento degli obiettivi.

12

Concludete congratulandovi con i/le partecipanti per i progressi realizzati verso il raggiungimento degli obiettivi. Applaudite il vostro lavoro, o stringetevi la mano.



## 8. Revisione dei progressi verso gli obiettivi di gruppo

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Lasciate che le/i partecipanti al Cerchio valutino i propri progressi, invitando ad essere riflessivi/e e sinceri/e.
- ✓ Fate anche voi la vostra valutazione (informale o formale) dei progressi compiuti dal gruppo che facilitate, prestando soprattutto attenzione agli obiettivi di apprendimento e all'acquisizione di nuove conoscenze e abilità. Potrete utilizzare lo strumento **Valutare i progressi dei Cerchi verso le Dieci Competenze Chiave**.
- ✓ Pianificate attività e altre strategie che aiutino le/gli adolescenti a compiere progressi, sulla base della loro/vostre valutazione.
- ✓ Valutate se passare a un nuovo ciclo del Cerchio, se le/gli adolescenti si mostrano pronti e interessati, proponendo al gruppo **Continuare o Cambiare attività? Autovalutazione del Cerchio**.
- ✗ Non costringete le/gli adolescenti a cambiare i loro obiettivi se non sono pronti.
- ✗ Non permettete a singole persone o a sottogruppi di decidere per tutti quali obiettivi non sono stati raggiunti o devono essere rivisti.

### Adattare l'attività

**Per le/gli adolescenti più giovani:** Consigliate al gruppo di definire obiettivi semplici, specifici e facili da capire.

**Modalità alternativa:** le/gli adolescenti possono utilizzare disegni o simboli per indicare gli obiettivi a cui fare riferimento in futuro.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettuale, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno. Ambiente tranquillo.

### Materiali

- Lavagna con pennarello.
- Pennarelli.
- Cartoncini o bigliettini per scrivere.
- Carta o quaderno per idee e pensieri personali (facoltativo).
- Lavagna fogli mobili o cartellone per scrivere l'elenco finale delle regole di gruppo.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono disegnare o dipingere i nuovi obiettivi.

Le/gli adolescenti possono fissare i obiettivi individuali e registrare i loro progressi su un quaderno.

### Come proseguire

Utilizzare, rivedere e aggiornare regolarmente gli obiettivi di gruppo attraverso l'attività **Revisione dei progressi verso gli obiettivi di gruppo** e attraverso la fase di Valutazione al termine di ciascuna sessione.



## 9. Storie di Animali, Insetti, Uccelli

Le/i partecipanti creano una storia fingendo di essere un animale, un uccello o un insetto e la interpretano attraverso un gioco di ruolo.



4/5

1/5

2/5

30 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Comprendere il significato di empatia e imparare ad osservare la vita dal punto di vista degli altri.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti saranno in grado di:

- ▶ Discutere sul significato di empatia.
- ▶ Esprimere e comunicare idee adottando il punto di vista degli altri.

#### Prima

Non è richiesto lo svolgimento di alcuna attività.

#### Dopo

Non è richiesto lo svolgimento di alcuna attività.

### Ambiti di competenza

Empatia e rispetto; Comunicazione ed espressione.

#### Attività adatta per...

Adolescenti che si conoscono tra loro.

#### Ciclo del Cerchio

Conoscere sé e altri.



## 9. Storie di Animali, Insetti, Uccelli

1

### Spiegazione:

I/le partecipanti dovranno creare una storia e realizzare un gioco di ruolo per comprendere il significato di empatia.

2

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

“Empatia significa mettersi nei panni di un'altra persona e provare a comprendere un sentimento o una situazione dal suo punto di vista. Si tratta di qualcosa che, probabilmente, avete già fatto, magari senza neanche rendervene conto. Vi è mai capitato di pensare a qualcosa adottando il punto di vista di un'altra persona? È stato utile per voi o per l'altra persona?”

Lasciate che gli/le adolescenti rispondano e condividano episodi tratti dalla loro esperienza.

3

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

“Oggi eseguiremo degli esercizi di empatia e adotteremo il punto di vista non di un'altra persona, bensì di un animale, un uccello o un insetto. Innanzitutto, pensate ad un animale, uccello o insetto in particolare. Chiudete gli occhi e immaginate di essere quell'animale, uccello o insetto. Quali sono le vostre dimensioni? Dove vi trovate? Siete in piedi o seduti? Cosa c'è attorno a voi? A cosa pensate? Tenete gli occhi chiusi e immaginate di trovarvi, per un momento, nel corpo di quell'insetto, animale o uccello.”

4

### Spiegazione:

Le/gli adolescenti dovranno formare piccoli gruppi di 3-4 persone e continuare ad immedesimarsi nel ruolo dell'insetto, dell'animale o dell'uccello che hanno scelto.

Il loro compito consiste nel creare/improvvisare un piccolo gioco di ruolo incentrato sulle vicende che si sviluppano quando questi personaggi interagiscono tra loro.

### Condivisione e Conclusione:

Invitate ciascun gruppo di partecipanti ad eseguire il suo gioco di ruolo.

5

### Discussione:

- Come vi siete sentiti/e mentre pensavate dal punto di vista di un uccello, un animale o un insetto? Quali sono state le vostre impressioni riguardo agli altri personaggi della storia? Quali differenze avete notato osservando il mondo da un altro punto di vista?
- Avete mai pensato di osservare la vita dal punto di vista di qualcun altro? Come sarebbe la vita nei panni di un'altra persona?
- In che modo questa idea di empatia può aiutarci nei rapporti, nelle discussioni o nelle situazioni di conflitto?



## 9. Storie di Animali, Insetti, Uccelli

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Incoraggiate i/le partecipanti a divertirsi durante i giochi di ruolo e a mantenere un clima aperto e non giudicante.
- ✓ Ribadite il significato di empatia e aiutate i/le partecipanti a comprenderlo attraverso degli esempi.
- ✗ Non costringete i/le partecipanti ad eseguire i giochi di ruolo se non vogliono.

### Adattare l'attività

**Modalità alternativa:** gli/le adolescenti che sono amanti della scrittura possono elaborare una storia, una lettera, una poesia o una pagina di diario adottando il punto di vista di un animale, un insetto o un uccello.

In alternativa, è possibile inventare una storia o una fiaba basata sul gioco di ruolo e narrarla al gruppo, rappresentarla, disegnarla, senza scriverla.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

Non necessari.

### Improvvisare

Create delle storie adottando il punto di vista di personaggi umani, invece che di animali, uccelli o insetti. Per prima cosa, immaginate persone con caratteristiche diverse, poi realizzate dei giochi di ruolo in base ai loro punti di vista.

### Come proseguire

Sulla base della storia che hanno creato gli/le adolescenti attraverso il gioco di ruolo, ideate una rappresentazione teatrale, una storia o una fiaba più lunga, inserendovi gli stessi personaggi che rappresentano animali, insetti o uccelli.

Quando discutete di rapporti e conflitti, fate riferimento a questa attività e al significato di empatia.



## 10. Storia di un'Emozione

Utilizzare il cubo delle emozioni per creare una storia basata sull'emozione che comparirà lanciando il cubo.



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Le/gli adolescenti creano uno storyboard, una sceneggiatura rappresentata attraverso immagini e/o parole, per sviluppare il pensiero creativo e le competenze narrative.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti saranno in grado di:

- ▶ Sperimentare nuove tecniche per esprimere i loro pensieri.
- ▶ Esprimere le proprie idee in maniera creativa.
- ▶ Riflettere sulle cause che innescano emozioni diverse e sulle tecniche di gestione delle emozioni positive e negative.

#### Ambiti di competenza

Comunicazione ed espressione; Creatività e innovazione.

#### Attività adatta per...

Adolescenti che sono in grado di creare uno storyboard e adolescenti che iniziano a comprendere le emozioni e a parlarne.

#### Ciclo del Cerchio

Conoscere sé e altri.

#### Prima

Gli/le adolescenti devono aver già realizzato il **Cubo delle emozioni**: potete crearlo seguendo le indicazioni delle Carte di Ispirazione.

#### Dopo

Discutete su quali altri modi esistono per utilizzare il cubo delle emozioni o quali ulteriori attività è possibile realizzare impiegandolo. Impegnatevi al fine di imparare ad utilizzare parole che descrivono le emozioni, sia quelle rappresentate sul cubo che le altre.

#### Preparazione

Assicuratevi che il **Cubo delle emozioni** sia pronto per essere utilizzato e spiegate ai/alle partecipanti come usarlo se non l'hanno mai fatto.



## 10. Storia di un'Emozione

1

Radunate in cerchio i/le partecipanti. Fate lanciare ad ognuno di loro il Cubo delle emozioni, chiedendo di memorizzare l'emozione che comparirà sulla faccia superiore del cubo dopo il lancio.

2

### **Spiegazione:**

Ciascun/a partecipante dovrà creare una storia in base all'emozione comparsa sul cubo dopo il lancio.

3

Consegnate ad ogni partecipante un foglio di carta, pennarelli e matite o penne.

4

### **||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Piegate due volte il foglio, in modo tale da ottenere quattro rettangoli." (Fornite una dimostrazione pratica di questo passaggio). "Questo foglio di carta sarà il vostro storyboard. Nel rettangolo superiore sulla sinistra, potete disegnare la prima parte della storia. Il secondo rettangolo superiore sulla destra conterrà poi la seconda parte della storia. Nel terzo rettangolo sarà rappresentata la parte centrale e nel quarto il finale della storia."

5

### **||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Ecco alcune idee che vi aiuteranno a creare la vostra storia:

- Immaginate un personaggio, reale o fittizio, che prova questa emozione. Perché la sta provando?
- Riflettete sull'identità di questa persona. È giovane o anziana? È un ragazzo o una ragazza? Che caratteristiche ha?
- Cosa succede prima che la persona in questione provi questa emozione? Cosa accade dopo?
- Dove si trova questa persona?
- Cosa sta facendo?"

6

### **||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Ora, disegname la storia di questa persona sul vostro storyboard. Ricordate: potete rappresentare l'emozione provata dal personaggio in qualsiasi parte della storia – all'inizio, nella parte centrale o alla fine."

7

Concedete del tempo alle/ai partecipanti per disegnare le loro storie.

8

### **Condivisione e Conclusione:**

Radunate nuovamente tutti in cerchio. Invitate le/i partecipanti, se lo desiderano, a condividere le loro storie organizzando una mostra di opere. Chiedete:

9

"Quali sono state le cause che hanno innescato emozioni diverse nelle vostre storie?"

10

"Quali sono state le strategie che i vostri personaggi hanno applicato per gestire le emozioni? Si sono rivelate utili oppure no?"

11

"È impegnativo gestire le emozioni positive? E quelle difficili? Cosa hanno fatto i vostri personaggi per gestirle?"

12

"Quali nuove strategie per gestire le emozioni difficili o positive avete imparato dalle vostre storie e potrete applicare nella vita reale?"





## 10. Storia di un'Emozione

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Permettete agli/alle adolescenti di descrivere un'emozione diversa, se quella che appare sul cubo reca loro disagio.
- ✓ Tenete sempre presente che il contesto familiare, culturale e sociale di provenienza ha un'influenza, anche elevata, sulla possibilità di esprimere emozioni e stati d'animo o nel considerarli più o meno appropriati (es. in base a età, genere, ruolo sociale o altre caratteristiche personali).
- ✓ Tenete presente che alcune persone possono aver ostacoli specifici nell'esprimersi liberamente, perché hanno diversi livelli di abilità o perché è stato loro insegnato a non farlo.
- ✗ Non chiedete ai/alle partecipanti di descrivere o raffigurare i propri sentimenti o le proprie esperienze, ma, se vogliono, permettete loro di parlarne.
- ✗ Non rimproverate o criticate gli/le adolescenti se nei loro disegni rappresentano temi violenti e se, quando scrivono o raccontano le loro storie, utilizzano parole dure o inappropriate. – Tuttavia, parlate singolarmente con la persona qualora emergessero tali problemi. Riflettete sulla scelta di non condividere o pubblicare disegni che potrebbero destabilizzare altre persone del gruppo.

### Adattare l'attività

**Gruppo ristretto:** Se il vostro gruppo di partecipanti è ristretto, create una storia tutti insieme.

**Modalità alternativa:** per la creazione dello storyboard, utilizzate solo le immagini, non le parole.

**Gruppi linguistici diversi:** Con questa attività, cogliete l'opportunità per imparare ad utilizzare nelle varie lingue le parole che descrivono le emozioni rappresentate sul cubo.

**Accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Cubo delle emozioni.
- 4 fogli di carta per ciascun partecipante.
- Penne e pennarelli per ciascun partecipante.

### Improvvisare

Dopo aver lanciato il cubo delle emozioni, gli/le adolescenti possono ideare giochi di ruolo e creare una storia.

Le/gli adolescenti potrebbero realizzare una presentazione grafica per raccontare l'intera storia.

Dopo il lancio del cubo delle emozioni, gli/le adolescenti possono comporre una canzone o una poesia.

### Come proseguire

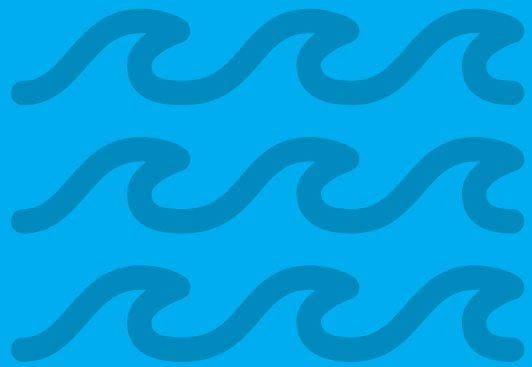
Utilizzate il cubo delle emozioni nei momenti in cui, all'interno del Cerchio, si discute di emozioni.

In alternativa al cubo è possibile utilizzare anche le singole Carte delle emozioni. Oppure è possibile utilizzare immagini di riviste o fotografie, anche per ampliare successivamente il repertorio di emozioni a disposizione per questo tipo di attività.



## 11. Attraversare il Fiume

Le/i partecipanti, divisi in squadre, cercano di attraversare un fiume immaginario, utilizzando come passatoi dei fogli di carta.



4/5

3/5

3/5

30-45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Le/gli adolescenti prendono parte ad un gioco che mira alla costruzione dello spirito di squadra e allo sviluppo di abilità in quest'ambito, nonché alla formazione di rapporti di fiducia con altri membri del Cerchio.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti saranno in grado di:

- ▶ Costruire rapporti di fiducia con altri/e adolescenti.
- ▶ Mettere in pratica abilità che consentono loro di comunicare con gli altri in maniera efficace.

#### Ambiti di competenza

Comunicazione ed espressione; Cooperazione e lavoro di squadra.

#### Attività adatta per...

Gruppi che stanno iniziando a conoscersi.

#### Ciclo del Cerchio

Conoscere sé e altri.

#### Prima

Non è richiesto lo svolgimento di alcuna attività.

#### Dopo

Non è richiesto lo svolgimento di alcuna attività.

#### Preparazione

- Pulite lo spazio in modo tale che il suolo sia libero e privo di ostacoli.
- Scegliete e segnate un punto di partenza e uno di arrivo, in angoli diversi dello spazio.



## 11. Attraversare il Fiume

1

Dividete il gruppo in due squadre. Consegnate un foglio di carta ad ogni adolescente.

2

### Spiegazione:

- I due gruppi rappresentano le due squadre. Il compito di ciascuna squadra è quello di raggiungere l'altra sponda del fiume. Entrambe inizieranno e concluderanno nello stesso punto.
- Il tratto di terreno o di pavimento che si estende tra il punto di partenza e quello di arrivo è un fiume – non può essere toccato.
- I fogli di carta nelle mani di ciascun/a partecipante rappresentano dei sassi che consentono l'attraversamento del fiume. Questi possono venire a contatto con l'acqua, ma le mani o i piedi dei/delle partecipanti devono restare SEMPRE posizionati sopra i passatii. Se i piedi o le mani non toccano i sassi, questi verranno trascinate via dalla corrente (il facilitatore le raccoglierà).
- Tutti i componenti di una squadra devono attraversare il fiume e raggiungere il punto di arrivo.
- Vince la prima squadra in cui tutti i membri avranno completato la traversata.

3

Non appena le squadre sono pronte, date loro il via. Dichiarate la fine del gioco quando tutti i membri di una squadra avranno completato la traversata, oppure una volta trascorsi 30 minuti.

4

### Condivisione e Conclusione Discussione:

Il/la facilitatore/trice rivolge le seguenti domande:

- “Come avete fatto ad individuare la strategia giusta per riuscire ad attraversare?”
- Qualcuno ha assunto il comando, o avete collaborato insieme?”
- In che modo avete comunicato le vostre idee?”
- Quali strategie utilizzate in questa attività potremmo applicare nuovamente, quando lavoriamo insieme ad altre attività o progetti?”



## 11. Attraversare il Fiume

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Concedete il tempo sufficiente affinché almeno una squadra possa attraversare il fiume.
- ✓ Spronate i/le partecipanti mentre giocano.
- ✓ Permettete agli/alle adolescenti di fermarsi se l'attività si è protratta per troppo tempo senza successo (e/o se si sentono frustrati) – Tuttavia, se continuano a divertirsi, fateli proseguire.
- ✓ Ripetete l'attività nelle sessioni successive, soprattutto per dare la possibilità di rifarsi agli/alle adolescenti che non hanno vinto la prima volta.
- ✗ Non suggerite ai/alle partecipanti la strategia migliore per attraversare il fiume: devono ingegnarsi loro.

### Adattare l'attività

**Gruppo ristretto:** sei nel Cerchio ci sono pochi adolescenti partecipate al gioco come gruppo unico invece che divisi in due squadre.

**Accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

1 foglio di carta per ciascun partecipante – utilizzate fogli di carta usati (es. giornali o vecchie riviste) e mettete da parte altra carta per attività future.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono rendere più reale il fiume immaginario disegnandolo su fogli per lavagne mobili e posizionandolo per terra durante il gioco.

### Come proseguire

Spronate i/le partecipanti a continuare a lavorare in squadra.



## 12. Io sono, lo ho, lo sono capace

Le/i partecipanti, divisi in squadre, cercano di attraversare un fiume immaginario, utilizzando come passatoi dei fogli di carta.



2/5



1/5



2/5



45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Scoprire la propria identità attraverso i punti di forza espressi nei disegni creativi.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti saranno in grado di:

- ▶ Esprimere i punti di forza attraverso il disegno.
- ▶ Organizzare una mostra di opere.

#### Ambiti di competenza

Identità e autostima; Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi.

#### Attività adatta per...

Adolescenti che possono trarre benefici nell'acquisire consapevolezza sui loro punti di forza e le loro risorse.

#### Ciclo del Cerchio

Conoscere sé e altri.

#### Prima

Questa sessione può svilupparsi sulla base dell'attività **Profili**, in cui gli/le adolescenti esplorano attraverso il disegno i punti di forza altrui.

Prima di proporre l'attività consultate gli strumenti per **Garantire la sicurezza e solidità dei Cerchi** e per **Parlare di argomenti sensibili** nella Guida per Facilitatori/trici.

#### Dopo

Al fine di accrescere i punti di forza individuati, gli/le adolescenti possono proseguire nella realizzazione di attività che prevedono la definizione di obiettivi o operazioni di pianificazione.

#### Preparazione

Disegnate un cerchio grande su un foglio per lavagne mobili. Consultate lo strumento **Opere in Mostra** nella Guida per Facilitatori/trici e l'attività **Stabilire regole di gruppo** per aiutare gli/le adolescenti a fornire feedback positivi, mentre osservano le creazioni di altre persone.



## 12. Io sono, lo ho, lo sono capace

1

Mostrate il foglio in cui è disegnato il cerchio ed indicate quest'ultimo.

2

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Tra un minuto vi chiederò di disegnare un cerchio grande come questo sul vostro foglio. Il cerchio rappresenta voi e le persone che siete."

3

Scrivete **IO SONO...** all'interno del cerchio.

4

**||| Il/la facilitatore/trice chiede:**

"Ognuno di noi può completare questa frase in vari modi. In che modo si potrebbe completare?" (Chiedete agli/alle adolescenti di proporsi per condividere le loro risposte.)

5

Scrivete **IO HO...** a sinistra o a destra del cerchio.

6

**||| Il/la facilitatore/trice chiede:**

"Ognuno di noi possiede qualità personali, che sono uniche. Ho scritto queste parole nella parte superiore della lavagna perché le nostre qualità rappresentano le risorse a cui possiamo attingere in ogni momento e, soprattutto, in caso di difficoltà. In che modo si potrebbe completare questa frase?" (Le/gli adolescenti devono proporsi per condividere le loro risposte.)

7

Scrivete **IO SONO CAPACE DI...** sopra il cerchio, verso la parte superiore della lavagna.

8

**||| Il/la facilitatore/trice chiede:**

"Ognuno di noi è in grado di fare delle cose, è capace di compiere azioni che sente come positive per sé e per altri, non solo in futuro ma anche in questo momento. Ho scritto queste parole nella parte superiore della lavagna perché le nostre capacità rappresentano le nostre speranze e il nostro potenziale. In che modo si potrebbe completare questa frase?"

(Le/gli adolescenti devono proporsi per condividere le loro risposte.)

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Ora, provate ad immaginare tre cose riguardo alle persone che siete, alle qualità o capacità che avete e a ciò che sapete fare. Quando siete pronte e pronti, rappresentate con dei disegni le vostre idee all'interno, attorno o sopra il cerchio."

Date almeno 20 minuti per realizzare i disegni, o, se necessario, concedete tutto il tempo di cui ragazze e ragazzi hanno bisogno.

9

Una volta che gli/le adolescenti hanno completato i loro disegni, organizzate una mostra.

10

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"I disegni rappresentano i vostri punti di forza. Osservando ciascun disegno, individuamo i punti di forza di ogni componente del gruppo. Ciascuna e ciascuno di voi può condividere nel gruppo le sue caratteristiche, capacità e competenze uniche. Ammirando i disegni nel complesso, possiamo individuare i punti di forza dell'intero Cerchio."

11

**Condivisione e Conclusione  
Discussione:**

- Chi siamo noi? Chiedete agli/alle adolescenti di spiegare chi sono e chi è rappresentato all'interno del loro cerchio.
- Cosa abbiamo? Chiedete agli/alle adolescenti di fornire degli esempi.
- Cosa siamo capaci di fare? Chiedete agli/alle adolescenti di fornire degli esempi.

12

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Ricordate che i punti di forza sono come muscoli. Dobbiamo continuare ad allenarli. Lavorando insieme come membri di questo Cerchio, impegniamoci a riconoscere i nostri punti di forza, ad allenarli per consolidarli e ad utilizzarli per perseguire gli obiettivi che abbiamo stabilito."



## 12. Io sono, lo ho, lo sono capace

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Tenete presente che questa attività può stimolare le persone a confrontarsi su temi identitari e su argomenti delicati, anche molto sensibili. Tenetelo presente quando la proponete e siate pronte/i a garantire la sicurezza e la solidità del cerchio.
- ✓ Tenete sempre presente che il contesto familiare, culturale e sociale di provenienza ha un'influenza, anche elevata, sulla possibilità riconoscere la propria soggettività, le proprie competenze e capacità (es. in base a età, genere, ruolo sociale o altre caratteristiche personali).
- ✓ Tenete presente che alcune persone possono avere ostacoli specifici nell'esprimersi liberamente, perché hanno diversi livelli di abilità o perché è stato loro insegnato a non farlo.
- ✓ Tenete presente che i vostri valori e visioni personali hanno un'influenza sulla vostra percezione dell'identità, delle capacità e risorse altrui.
- ✓ Permettete alle/agli adolescenti di rispondere alle domande sull'identità secondo le modalità che preferiscono, attraverso il disegno, i simboli, la scrittura o altro.
- ✓ Invitate gli/le adolescenti a concentrarsi sui loro punti di forza e sulle loro risorse.
- ✓ Sottolineate con il gruppo l'importanza di sospendere il giudizio, in modo che ciascuno/a possa sentirsi a proprio agio e accolto/a.
- ✗ Non permettete che qualcuno venga escluso dal Cerchio
- ✗ Non rimproverate, deridete o correggete gli/le adolescenti se, parlando della loro persona, delle qualità che possiedono e delle loro capacità, esprimono idee che sembrano improbabili o inesatte.
- ✗ Non forzate le persone a condividere i propri lavori in mostra se non lo desiderano o se non si sentono ancora del tutto a loro agio nell'esporsi al gruppo.
- ✗ Non permettete che qualcuno venga deriso/a e giudicato/a per l'idea che ha di sé e per le caratteristiche o qualità che descrive.

### Adattare l'attività

**Ampliare l'esperienza:** gli/le adolescenti possono scrivere storie in cui parlano delle persone che sono, delle qualità che possiedono e delle loro capacità.

**Accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

#### Spazio

Interno o esterno.

#### Materiali

Un foglio da disegno di grandi dimensioni per ogni adolescente; pennarelli o colori a matita.

#### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono esplorare ed esprimere chi sono, cosa hanno e cosa sono capaci di fare mediante altri mezzi, ad esempio attraverso i collage, la scrittura creativa o le poesie.

#### Come proseguire

Le/gli adolescenti possono proseguire nella realizzazione di attività o progetti che permettano loro, in base alle opzioni individuate nella sezione **Io sono capace**, di sviluppare i propri punti di forza o di perseguire i loro obiettivi.

Questa attività può inoltre rappresentare il punto di partenza per attività o progetti di esplorazione delle identità e delle diversità.

Creare degli strumenti musicali e suonarli tutti insieme.



 4/5

 1/5

 3/5

 30 min



## Descrizione dell'Attività

### Scopo

Usare l'immaginazione e l'ingegno per realizzare strumenti musicali utilizzando materiali reperiti, in sicurezza, nello spazio circostante. Suonare insieme come un gruppo, divertendosi e collaborando.

### Obiettivi

Le/gli adolescenti saranno in grado di:

- ▶ Mettere in pratica idee innovative per realizzare e suonare in gruppo gli strumenti.
- ▶ Instaurare un clima favorevole collaborando ad un progetto musicale.

### Ambiti di competenza

Creatività e innovazione; Cooperazione e lavoro di squadra.

### Attività adatta per...

Adolescenti che stanno ancora iniziando a conoscersi.

### Ciclo del Cerchio

Conoscere sé e altri.

### Prima

Fare una valutazione preliminare di quali materiali sono disponibili nello spazio e possono essere usati in questa attività, dal punto di vista della sicurezza di utilizzo.

### Dopo

Non è richiesto lo svolgimento di alcuna attività.

### Preparazione

Non necessaria.



1

**Spiegazione:**

I/le partecipanti dovranno creare strumenti musicali per suonare. Possono impiegare tutti i materiali disponibili nello spazio interno e reperire oggetti come pietre e legnetti nell'ambiente esterno circostante.

2

Mostrate i materiali disponibili e ricordate le norme di base sulla sicurezza nel reperire e usare i materiali.

3

**Spiegazione:**

Fate alcuni esempi di come costruire strumenti musicali:

- Si può ottenere un tamburo fissando della carta, con nastro adesivo o colla, sull'apertura di un bicchiere, oppure capovolgendo un barattolo e battendo sulla sua superficie con legnetti o pietre.
- Se si incollano insieme delle cannucce e ci si soffia dentro, si produce un suono.
- Se si inseriscono sassolini all'interno di un bicchiere e si fissa, con nastro adesivo o colla, della carta che funga da coperchio, è possibile produrre un suono agitando il bicchiere.

4

Concedete ai/alle partecipanti il tempo necessario per costruire gli strumenti. Possono lavorare individualmente o divisi per gruppi.

5

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Con il suo strumento ogni adolescente produce un suono unico."

6

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Come gruppo, sarete un unico 'strumento' che io, da direttore d'orchestra, potrò 'suonare' indicandovi. Dunque, se vi indico, eseguite subito il vostro suono."

7

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"All'inizio, una persona dovrà creare un unico ritmo o schema sonoro. Altre e altri si aggiungeranno, a turno, per dare vita, tutte e tutti insieme, ad una sola canzone."

8

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Successivamente, dovrete eseguire tutti insieme prima il suono più forte che riuscite a produrre, poi il più debole."

9

Una volta che tutti avranno costruito il proprio strumento, invitateli a suonare insieme. Aiutate a comporre delle 'canzoni' e, in tal senso, date indicazione a gruppi diversi di intervenire per suonare con i loro strumenti secondo sequenze o schemi vari.

Date la possibilità agli/alle adolescenti di ricoprire a turno, se lo desiderano, il ruolo di 'direttore o direttrice d'orchestra'.

10

**Condivisione e Conclusione:**

Chiedete: "Com'è stato suonare tutti insieme?"

11

Permettete ai/alle partecipanti, se lo desiderano, di portarsi a casa gli strumenti.

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Permettete ai/alle partecipanti di esprimere la loro creatività.
- ✓ Aiutate i/le partecipanti a costruire gli strumenti.
- ✓ Impiegate materiali disponibili nello spazio e presenti nel territorio circostante, sempre valutando a priori la sicurezza d'uso.
- ✓ Fornite feedback positivi sugli strumenti realizzati.
- ✓ Mantenete la calma – questa attività può diventare rumorosa! Trovate strategie divertenti per modulare l'intensità dei suoni e dei rumori.
- ✗ Non suggerite ai/alle partecipanti le tecniche per costruire gli strumenti.
- ✗ Non criticate gli strumenti.
- ✗ Non impedite ai/alle partecipanti di suonare gli strumenti.

### Adattare l'attività

**Ampliare l'esperienza:** se vi è disponibilità, utilizzate oggetti che non rientrano nel kit dei materiali.

**Modalità alternative:** non proponete questa attività se nel gruppo ci sono ragazze o ragazzi con sensibilità accentuata verso suoni e rumori o che provano disagio in situazioni di confusione: trovate delle alternative più calme e "silenziose", utilizzando materiali specifici.

**Accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Fogli di carta per lavagne.
- Pennarelli.
- Bicchieri.
- Sassolini.
- Carta.
- Cannucce (se disponibili).
- Colla o nastro adesivo.
- Elastici (se disponibili).
- Forbici.
- Bacchette.
- Barattoli (se disponibili).

### Improvvisare

Con i loro strumenti, gli/le adolescenti possono comporre insieme delle canzoni o provare a suonare una canzone che conoscono tutti. Realizzate una "colonna sonora" o una canzone di accompagnamento a un racconto (come se fosse musica di sottofondo nei film o nei programmi televisivi). Decidete quali 'strumenti' rappresentano determinate emozioni o idee e usateli come accompagnamento durante i giochi di ruolo silenziosi.

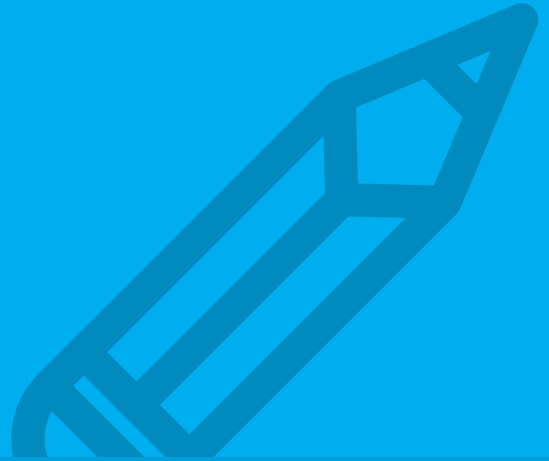
### Come proseguire

Chiedete ai/alle partecipanti di accompagnare con musica e canzoni le attività, compresi i rituali di apertura e chiusura dei Cerchi.



## 14. Le Nostre Giornate

Le/gli adolescenti, divisi in piccoli gruppi, descrivono una giornata tipica della loro vita attraverso il disegno.



 2/5

 1/5

 2/5

 30 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Imparare a lavorare in gruppo e rappresentare, tramite il disegno, una giornata tipica nella vita dei/delle partecipanti.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti saranno in grado di:

- ▶ Esprimere i propri pensieri e idee attraverso il disegno.

#### Prima

Non è richiesto lo svolgimento di alcuna attività.

#### Dopo

Conservate i disegni o le descrizioni relative alle giornate. Impiegatele in altre attività che possano aiutare gli/le adolescenti a raccontare esperienze viste attraverso i loro occhi e ad esplorare opportunità positive nella loro vita.

### Ambiti di competenza

Identità e autostima; Comunicazione ed espressione; Empatia e rispetto.

#### Attività adatta per...

Cerchi in cui gli/le adolescenti possono sedersi insieme e realizzare attività in piccoli gruppi; non importa se hanno appena iniziato a conoscersi o se già si conoscono bene.

#### Ciclo del Cerchio

Conoscere sé e altri.

### Preparazione

- ▶ Scrivete come intestazione i seguenti orari su sei grandi fogli di carta o cartelloni:

**06:00 09:00 12:00 15:00 18:00 21:00**

- ▶ Collocate i sei fogli di carta in diversi angoli della stanza. Se è possibile, sistemateli in modo tale da creare un cerchio che rappresenti lo scorrere della giornata.



## 14. Le Nostre Giornate

1

Chiedete ai/alle partecipanti di organizzarsi in sei piccoli gruppi e di sedersi accanto ad uno dei fogli su cui sono indicati gli orari.

2

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

“Chiudete gli occhi. Immaginate voi stessi/e all’ora del giorno indicata sul foglio. Dove vi trovate? Cosa state facendo? Con chi siete? Come vi sentite? Aprite gli occhi. All’interno del gruppo, condividete a turno le vostre risposte.”

3

“Ora, realizzate sui fogli di carta un disegno che rappresenti dove vi trovate a quell’ora del giorno, cosa state facendo e come vi sentite.”

4

### Spiegazione:

Prima di disegnare, i/le partecipanti, all’interno dei gruppi, devono stabilire insieme come realizzare i disegni. Possono basarsi sui seguenti quesiti:

- A quell’ora del giorno vi trovate tutte e tutti insieme nello stesso luogo oppure ognuno in un posto diverso?
- I ragazzi e le ragazze si trovano nello stesso luogo, o in posti diversi?
- Vi trovate tutti in posti simili, fate cose simili o ci sono situazioni varie?
- Oltre a mostrare cosa fate a quell’ora del giorno, in che modo potete rappresentare le vostre sensazioni?

5

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Potete decidere di realizzare il vostro disegno come preferite, ma, poiché anche gli altri gruppi dovranno inserire il loro disegno, lasciate abbastanza spazio libero sul foglio.”

6

Concedete ad ogni gruppo 15 minuti per realizzare i disegni.

7

Una volta trascorsi i 15 minuti, chiedete ad ogni gruppo di ruotare e passare al foglio successivo.

8

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Ora, date il vostro contributo agli altri disegni e rappresentate il luogo in cui siete, l’attività che state svolgendo o le sensazioni che provate a quella determinata ora del giorno.”

9

Proseguite in questo modo finché ciascun gruppo avrà avuto la possibilità di creare il proprio disegno su ciascun foglio.

10

### Condivisione e Conclusione:

- Quali sono i momenti della giornata in cui vi piace ciò che fate o vi divertite di più?
- Quali sono i momenti in cui non vi divertite o non vi piace ciò che fate?
- Quali sono i momenti della giornata dedicati all’apprendimento? Cosa imparate?
- Quando vi ritrovate soli? Come vi sentite in quei momenti?
- Quando vi trovate insieme ad altre persone? Come vi sentite in quei momenti?
- Quali attività a cui vi dedicate ogni giorno vi fanno sentire orgogliosi?
- Quando esaminate tutte queste cose insieme, notate qualcosa di sorprendente o interessante riguardo alle vostre attività quotidiane o a quelle di qualcun altro, oppure tra ragazzi e ragazze? Vi accorgete di qualcosa che non avete mai colto prima? Cosa ne pensate?



## 14. Le Nostre Giornate

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Permettete agli/alle adolescenti di descrivere la propria giornata attraverso il disegno o qualsiasi altro mezzo espressivo.
- ✓ Consentite agli/alle adolescenti di presentare una serie di attività diverse a cui loro o altri ragazzi e ragazze si dedicano.
- ✓ Intervenite adeguatamente se ritenete che gli/le adolescenti possano essere coinvolti in attività pericolose per la loro incolumità (Tra i possibili interventi, si può decidere di parlare in privato con le persone, per capire se descrivono il loro comportamento o quello di qualcun altro).
- ✗ Non rimproverate gli/le adolescenti se descrivono attività o comportamenti che non condividete (anche di natura pericolosa o illegale).
- ✗ Non suggerite agli/alle adolescenti cosa disegnare in base al vostro pensiero.
- ✗ Non costringete gli/le adolescenti a condividere informazioni sulle loro esperienze personali. (In alternativa chiedete loro, invece, di descrivere una giornata di una tipica ragazza o un tipico ragazzo adolescente, oppure di immaginare una ragazza o di un ragazzo come loro).
- ✗ Non chiedete agli/alle adolescenti di rappresentare una giornata che hanno vissuto prima di essere colpiti da un evento traumatico o da una situazione di crisi o emergenza (a meno che non siano loro stessi a suggerirlo).

### Adattare l'attività

**Se gli/le adolescenti non usano orologi o non adottano i numeri per segnare le ore del giorno**, descrivete a parole il momento della giornata (es. mattina presto), ricorrete ad indicazioni temporali note (es. prima della preghiera di metà mattina) o utilizzate i simboli del sole:



Potete anche renderla un'attività da svolgere a casa. Chiedete ai/alle partecipanti di disegnare i simboli delle ore o del sole su un foglio di carta, in modo tale che, durante la settimana, possano indicare i luoghi in cui si trovano nelle diverse ore del giorno e le attività in cui sono impegnati, nonché segnalare dove e quando incontrano altre persone e chi sono costoro. Durante la fase di revisione in apertura della sessione successiva, possono poi condividere le loro tabelle delle attività. Per questa attività potete anche utilizzare la **Linea del tempo** che è inclusa nelle Carte di Ispirazione.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità o altre situazioni che non consentono l'uso di disegno o scrittura.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Almeno sei fogli di carta o cartelloni per segnare le ore del giorno, abbastanza grandi da consentire agli/alle adolescenti di disegnarci sopra. In alternativa, si può utilizzare altro materiale su cui disegnare.
- Almeno una penna, una matita o un pennarello per ciascun adolescente.

### Improvvisare

Invece di disegnare, rappresentate momenti diversi della giornata attraverso collage o altri materiali visivi.

Chiedete agli/alle adolescenti di realizzare in diverse sessioni disegni che rappresentino le loro giornate tipiche.

Componete una breve poesia o canzone su ciascun momento della giornata. Unite tutti i vostri lavori per ottenere una poesia o una canzone di una certa lunghezza che descriva un intero ciclo circadiano.

Basandovi sulle attività svolte in ciascun momento della giornata, create una rappresentazione teatrale o un gioco di ruolo che racconti una giornata tipica nella vita di un adolescente.

### Come proseguire

Le/gli adolescenti possono realizzare nuovi disegni, mettere in pratica le loro abilità nel disegno o in altre attività artistiche ed esporre i loro lavori.

Le/gli adolescenti possono consultare i disegni e individuare:

- I loro momenti della giornata preferiti.
- I momenti della giornata più impegnativi.
- I momenti in cui offrono contributi utili (come punto di partenza per riconoscere il valore che assumono per le loro famiglie e la loro comunità).
- I momenti della giornata in cui affrontano delle sfide (come punto di partenza per individuare soluzioni).
- I momenti della giornata in cui hanno la possibilità di dedicarsi ad altre attività che reputano piacevoli o interessanti (come punto di partenza per ideare progetti in cui possano trarre il meglio da quei momenti).

Se lavorate con lo stesso Cerchio di adolescenti per un lungo periodo di tempo, ripetete l'attività dopo qualche settimana o mese. Individuate eventuali cambiamenti nelle abitudini quotidiane degli/delle adolescenti, comprese modifiche legate allo sviluppo, e analizzate come si evolvono le situazioni che vivono.



## 15. Ritratto interiore ed esteriore

Attraverso la realizzazione di autoritratti, gli/le adolescenti si presentano e conoscono meglio le altre persone nel gruppo.



 2/5

 1/5

 2/5

 30 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Le/gli adolescenti imparano a conoscersi presentandosi e realizzando un autoritratto.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti saranno in grado di:

- ▶ Esprimere la propria identità attraverso il disegno.
- ▶ Comunicare con altre persone e instaurare rapporti basati sulla fiducia.

#### Ambiti di competenza

Identità e autostima; Comunicazione ed espressione; Creatività e innovazione.

#### Attività adatta per...

Cerchi di adolescenti che iniziano un nuovo ciclo o accolgono un gran numero di nuovi membri; adolescenti di qualsiasi età.

#### Ciclo del Cerchio

Conoscere sé e altri.

#### Prima

Definire in anticipo con gli/le adolescenti delle regole di gruppo li aiuterà ad analizzare i disegni degli altri con un atteggiamento basato sul rispetto e sul sostegno.

#### Dopo

In una fase successiva, gli/le adolescenti, attraverso lo strumento **Opere in Mostra**, possono osservare i lavori di altri partecipanti e condividere le loro opinioni.

Nelle sessioni successive, possono completare i disegni e/o realizzarne di nuovi.

#### Preparazione

Non necessaria.



## 15. Ritratto interiore ed esteriore

1

Chiedete agli/alle adolescenti di sedersi in un punto comodo e spazioso. Consegnate ad ognuno di loro un foglio di carta e assicuratevi che abbiano una penna, una matita o un pastello.

2

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Chiudete gli occhi per un minuto e pensate a sei parole diverse che vi descrivono. Non pronunciatele ad alta voce, pensatele soltanto.”

3

Concedete loro cinque minuti per pensare con calma.

4

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Ora, dovrete presentarvi (o ripresentarvi) agli altri senza dire quelle parole. Innanzitutto, disegnate un enorme cerchio sul vostro foglio. (Fornite una dimostrazione pratica disegnando un cerchio su un foglio). Questo cerchio rappresenta voi – il vostro modo di pensare, il vostro viso, la vostra persona.”

5

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Ricordate le sei parole che vi descrivono a cui avete pensato prima. Forse alcune di queste parole descrivono come siete interiormente, altre, invece, si riferiscono al vostro aspetto esteriore. Ora, disegnate voi stessi ricordando che:

- Potete utilizzare lo spazio all'interno del cerchio per rappresentare come siete interiormente ed esteriormente.
- Se volete che il vostro disegno assuma la forma di una faccia (sfruttando il cerchio che avete disegnato), va benissimo, ma sentitevi liberi anche di adottare un'altra strategia.
- Cercate di non scrivere parole: provate a disegnare e non preoccupatevi se non vi riesce bene!”

6

Concedete agli/alle adolescenti almeno 20 minuti per realizzare i disegni. Osservate come procedono nel lavoro e siate di supporto.

7

Chiedete agli/alle adolescenti di osservare i disegni degli altri, con rispetto e senza giudicare.

8

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Cercate di individuare una persona che per alcuni aspetti è simile a voi e un'altra che è diversa da voi.”

9

Dividete gli/le adolescenti in gruppi da due persone. Chiedete loro di osservare i disegni degli altri e di parlarne, in modo rispettoso e sospendendo il giudizio.

10

**Spiegazione:**

Ogni adolescente dovrà presentare il compagno o compagna di coppia mostrando al gruppo il suo disegno. Assicuratevi che vengano indicate le somiglianze e le differenze e che venga mantenuto un clima di rispetto di tali differenze.

11

**Condivisione e Conclusione:  
Discussione:**

Quali sono alcune caratteristiche che condividono tutti i membri del Cerchio? Ci sono degli aspetti, invece, in cui emergono differenze?



## 15. Ritratto interiore ed esteriore

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Ricordate che le attività di descrizione di sé possono portare al confronto con temi delicati: non esponete gli/le adolescenti a situazioni che potrebbero mettere a disagio facendoli sentire non incluse/i nel gruppo
- ✓ Invitate gli/le adolescenti ad applicare le regole di gruppo e a condividere feedback sul lavoro di altre e altri adottando un atteggiamento positivo e rispettoso.
- ✓ Se alcune persone esprimono giudizi o atteggiamenti discriminatori e svalutanti rispetto ai disegni altrui o alle differenze che emergono, ricordate al gruppo le regole e garantite uno spazio sicuro per tutte e tutti.
- ✓ Lasciate che gli/le adolescenti si divertano mentre disegnano e dite loro di non preoccuparsi dell'esito del lavoro, sottolineando che i lavori non vengono valutati o criticati.
- ✓ Se ritenete che gli/le adolescenti possano sentirsi invogliati vedendovi occupati in qualcosa di impegnativo, disegnatene anche voi.
- ✓ Permettete agli/alle adolescenti di conservare i propri disegni e/o affiggeteli in un posto dove possano essere visibili agli altri (anche nello spazio adibito alle attività, se queste si svolgono all'interno).
- ✗ Non criticate o correggete i disegni degli/ delle adolescenti (anche il cerchio disegnato all'inizio) e non costringeteli a disegnare in un certo modo; non permettete a partecipanti del gruppo di farlo.

### Adattare l'attività

**Accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti. In particolare, se ci sono partecipanti con disabilità che non consentono di disegnare, chiedete loro con quale modalità preferiscono realizzare il proprio ritratto.

**Modalità alternative:** Tutti gli/le adolescenti all'interno del Cerchio, possono descriversi in modo alternativo, realizzando opere tattili e tridimensionali, con il collage, assemblando oggetti o materiali (con le forme che desiderano), componendo poesie, canzoni o brevi testi. Per creare esperienze simili, valutate la possibilità di far utilizzare a tutto il gruppo modalità alternative e far scoprire a tutti gli/le adolescenti i ritratti con i cinque sensi, anche tenendo gli occhi chiusi.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Fogli di carta (almeno uno per ogni adolescente).
- Penne, matite o pastelli (almeno uno per ogni adolescente).

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono presentarsi attraverso collage, sculture, musica, balli, movimenti o poesie.

Le/gli adolescenti possono disegnare immagini di persone che ammirano, nonché individuare e rappresentare nei disegni i loro punti di forza.

### Come proseguire

In una sessione successiva, chiedete agli/alle adolescenti di realizzare un altro disegno o opera che li rappresenti, in modo tale che si possano rendere conto di quanto sono cambiati e cresciuti.

Realizzate un ritratto di gruppo in cui si evincano le somiglianze e le differenze tra tutti gli/le adolescenti del Cerchio.

Chiedete agli/alle adolescenti di rappresentare, attraverso il disegno o altre modalità espressive, le qualità che, prima o poi, sperano di poter acquisire in futuro.

Consigliate loro di prendere come riferimento queste idee nel momento in cui definiscono degli obiettivi per loro stessi o per i loro Cerchi.





## 16. Riconoscere le emozioni

Attraverso il disegno, gli/le adolescenti esplorano e imparano a conoscere diversi tipi di emozioni.



2/5

1/5

2/5

30-45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Individuare un'emozione e descriverla attraverso un disegno.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti saranno in grado di:

- ▶ Instaurare con gli altri rapporti basati sulla fiducia.
- ▶ Individuare le emozioni e discuterne.

#### Prima

Consultate lo strumento **Opere in Mostra** e l'attività **Definire regole di gruppo** per aiutare gli/le adolescenti a fornire feedback positivi quando osservano i disegni degli altri. Utilizzate come riferimento le **Carte delle Emozioni** e il **Cubo delle Emozioni** per parlare dei diversi tipi di emozioni.

#### Dopo

Non è richiesto lo svolgimento di alcuna attività.

#### Ambiti di competenza

Identità e autostima; Gestione dello Stress e delle Emozioni.

#### Preparazione

Non necessaria.

#### Attività adatta per...

Adolescenti più piccoli (di età compresa tra i 10 e i 14 anni) che stanno ampliando il loro lessico; adolescenti che stanno superando situazioni di crisi o di emergenza recenti; adolescenti a cui piace svolgere individualmente attività tranquille.

#### Ciclo del Cerchio

Conoscere sé e altri.



## 16. Riconoscere le emozioni

1

### Spiegazione:

I/le partecipanti, divisi in coppie, dovranno pensare a delle parole per descrivere le emozioni e scriverle su una lavagna.

**Opzione facoltativa:** gli/le adolescenti possono trascrivere le parole a cui hanno pensato sui loro quaderni o diari.

2

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Le emozioni sono parte integrante della vita. Non possiamo evitarle o controllarle, ma possiamo provare a riconoscerle e a capire come gestire quelle che ci sembrano difficili e apprezzare quelle che riteniamo importanti o gratificanti per noi. Ora, vi chiederò di scegliere un’emozione che ritenete importante per voi di esplorarla attraverso il disegno.”

3

Disegnate un grande rettangolo sulla lavagna e dividetelo in quattro caselle.

4

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Ognuno di voi sceglierà un’emozione e la descriverà attraverso quattro disegni.”

- Nella prima casella, disegnate un’immagine che innesca in voi questa emozione.
- Nella seconda casella, realizzate un disegno che rappresenti l’emozione, come appare per voi.
- Nella terza casella, realizzate un disegno che rappresenti in che modo questa emozione vi aiuta.
- Nella quarta casella, realizzate un disegno che rappresenti le difficoltà che comporta per voi questa emozione.

1. Sento...  
quando:

2. Per me, sentire...  
appare in questo  
modo:

3. Sentire... mi  
aiuta quando:

4. Sentire...  
comporta delle  
difficoltà per me  
quando:

5

Date almeno 20 minuti per consentire loro di disegnare e, se le/i partecipanti lo chiedono, concedete loro più tempo. Osservate i disegni mentre lavorano. Verificate se i disegni fanno riferimento ad esperienze difficili o potenzialmente traumatiche: in tal caso, potrebbero aver bisogno di ricevere sostegno ulteriore.

6

Chiedete agli/alle adolescenti di condividere, se lo desiderano, i loro disegni (in una mostra di opere, ad esempio), ma non costringeteli a mostrare i loro lavori se non ne hanno voglia.

7

### Condivisione e Conclusione: Discussione:

- Osservando i disegni degli altri, quali elementi innescano in voi determinate emozioni?
- Come esprimete o dimostrate queste emozioni?
- Quali difficoltà comportano per voi queste emozioni?

8

### Come proseguire:

- Quali somiglianze notate tra i vostri disegni?
- In che maniera vi è d’aiuto esprimere le emozioni? Esprimere le emozioni potrebbe mai rivelarsi inutile?
- Come si rivelano utili per noi queste emozioni? Emozioni difficili come la tristezza o la rabbia potrebbero mai rivelarsi utili?
- In quali momenti le emozioni comportano delle difficoltà per noi? Emozioni positive come la felicità e l’entusiasmo potrebbero mai rivelarsi difficili?



## 16. Riconoscere le emozioni

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Tenete sempre presente che il contesto familiare, culturale e sociale di provenienza ha un'influenza, anche elevata, sulla possibilità di esprimere emozioni e stati d'animo o nel considerarli più o meno appropriati (es. in base a età, genere, ruolo sociale o altre caratteristiche personali).
- ✓ Tenete presente che il vostro giudizio personale e la vostra storia hanno un'influenza sulla percezione che potreste avere rispetto alle emozioni e situazioni che vengono espresse da ragazze e ragazzi: siate consapevoli.
- ✓ Tenete presente che alcune persone possono aver ostacoli specifici nell'esprimersi liberamente, perché hanno diversi livelli di abilità o perché è stato loro insegnato a non farlo.
- ✓ Permettete agli/alle adolescenti di scegliere quale emozione vorrebbero esplorare attraverso il disegno; non importa se scelgono tutti le stesse emozioni.
- ✓ Lasciate che gli/le adolescenti esplorino le loro emozioni nella maniera che preferiscono. Invece di disegnare, potrebbero decidere di esprimersi attraverso colori, materiali o parole.
- ✓ Osservate ciascun adolescente e i suoi disegni. Notate se qualcuno manifesta segnali che indicano il bisogno di ricevere ulteriore sostegno o assistenza specialistica (es. servizi di consultorio, supporto psicologico, o altro). Se necessario, parlate individualmente con l'adolescente in questione al di fuori delle sessioni e indirzate/o verso i servizi di sostegno di cui necessita.
- ✗ Non esprimete giudizi o valutazioni personali nei confronti delle emozioni (es. emozioni belle o brutte, positive o negative, buone o cattive). Ricordate che le emozioni hanno tutte una loro importanza e funzione evolutiva; inoltre, una stessa emozione è percepita in modo soggettivo e può avere valore e significato differente, a seconda della persona, della sua storia e della situazione.
- ✗ Non costringete gli/le adolescenti a parlare di un'emozione in particolare e non dissuadeteli dall'esplorare l'emozione che scelgono.
- ✗ Non obbligate gli/le adolescenti a rappresentare le emozioni secondo un metodo in particolare (es. colori, forme, ecc.).

### Adattare l'attività

**Gruppi linguistici diversi:** Se gli/le adolescenti parlano lingue diverse o sono arrivati da poco in un ambiente nuovo in cui non conoscono la lingua, insegnate loro qualche parola nuova usata per indicare le emozioni. (Limitatevi, tuttavia, ad un numero di dieci parole, in modo tale da incentrare l'interesse dell'attività sull'arte e l'espressione.)

Potete anche utilizzare pittogrammi, PECS e vocabolari visuali, reperibili online.

**Accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Questa attività può essere svolta in uno spazio interno o esterno tranquillo, in cui gli/le adolescenti possano sedersi comodamente per scrivere e disegnare.

### Materiali

- Un foglio di carta di grandi dimensioni per ogni adolescente.
- Matite.
- Pennarelli e altri materiali da disegno.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono esplorare le loro emozioni anche attraverso i collage o la fotografia.

### Come proseguire

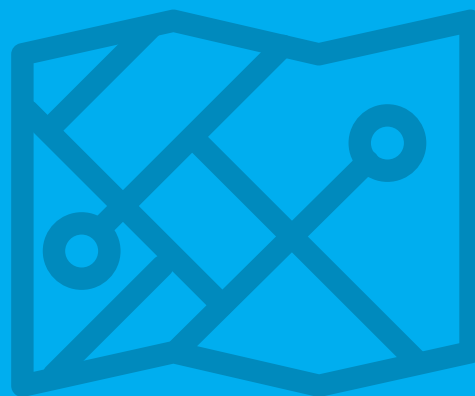
Nelle sessioni successive gli/le adolescenti possono:

- Realizzare nuovi disegni.
- Organizzare una mostra in cui esporre i loro disegni, concentrandosi su diversi tipi di emozione.
- Esplorare le emozioni attraverso dei giochi di ruolo. Ad esempio, possono ricreare, attraverso i giochi di ruolo, situazioni che innescano emozioni positive e negative ed esplorare strategie da applicare per la gestione delle emozioni difficili.



## 17. Mappa dei rapporti

Le/gli adolescenti disegnano una mappa per rappresentare i rapporti che considerano positivi e negativi, instaurati con altre persone.



 2/5

 1/5

 2/5

 30 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Confrontarsi sulle persone che si dimostrano disponibili verso i/le partecipanti e coloro che non lo sono.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti saranno in grado di:

- ▶ Individuare rapporti che considerano positivi e negativi e discuterne.

#### Prima

Questa sessione può essere considerata un proseguimento dell'attività **Profili**.

#### Dopo

Le/gli adolescenti possono proseguire con la realizzazione di attività che li aiutino a consolidare le relazioni che possono avere un impatto positivo e a migliorare quelle che considerano problematiche.

#### Ambiti di competenza

Risoluzione dei problemi e gestione dei conflitti;  
Identità e autostima.

#### Preparazione

Non necessaria.

#### Attività adatta per...

Adolescenti che riescono senza problemi ad occuparsi individualmente della realizzazione di progetti semplici.

#### Ciclo del Cerchio

Conoscere sé e altri.



## 17. Mappa dei rapporti

1

Consegnate ad ogni adolescente sei cartoncini per appunti e un foglio da disegno.

(Opzione facoltativa: Se si tratta di un proseguimento dell'attività Profili, gli/le adolescenti devono portare i loro autoritratti.)

2

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Tutti noi veniamo influenzati da altre persone nel corso della nostra vita. Alcune si dimostrano disponibili, altre no. Pensate a tre persone presenti nella vostra vita che vi offrono aiuto e ad altre tre con cui avete un rapporto difficile. Potete scegliere la stessa persona per entrambe le categorie!"

3

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Non dovete pronunciare o scrivere i nomi delle persone a cui state pensando. Tuttavia, se può esservi d'aiuto per ricordarli, potete appuntare i nomi su uno dei lati dei cartoncini, e, una volta fatto girare questi ultimi tenendo il nome coperto."

4

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Pensate ad un simbolo che rappresenta la disponibilità o le difficoltà che stanno alla base dei rapporti con queste persone. Mia sorella, ad esempio, è una persona che reputo disponibile e che ha un impatto positivo sulla mia vita. Mi fa sempre sentire al sicuro e a mio agio quando sono in sua compagnia. Per questo, il simbolo con cui la rappresenterei è un albero ricco di foglie, perché l'ombra dell'albero mi dà un senso di calma e tranquillità, lo stesso che mi trasmette lei. Quando siete pronti, disegnate i simboli sui cartoncini."

5

Concedete agli/alle adolescenti almeno 20 minuti per disegnare. Mentre lo fanno, girate tra di loro e aiutate, se necessario.

Per esempio, tornando a mia sorella, posizionerei il simbolo che ho scelto per rappresentarla (l'albero) sopra di me, perché anche quando è lontana sento che mi protegge. (Alternativa: se gli/le adolescenti usano gli autoritratti realizzati in un'attività

precedente, possono collocare i cartoncini sopra questi.)

6

Distribuite nastro adesivo o tubetti di colla con cui gli/le adolescenti potranno posizionare i cartoncini sui disegni.

(Se prevedete di proseguire questa attività o di riprenderla in futuro non fate incollare i cartoncini, ma usate lo scotch, in modo che possano essere riposizionati se ci sono cambiamenti nei rapporti.)

7

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Ora, dovrete creare una mappa che rappresenti i rapporti instaurati nella vostra vita che sono basati sulla disponibilità e sulle difficoltà. Sul foglio di carta, disegnate voi stessi. Posizionate poi i cartoncini nei punti della mappa in cui è possibile ricavare maggiori informazioni su questi rapporti positivi o difficili."

8

**Condivisione e Conclusione:  
Spiegazione:**

"Una volta che gli/le adolescenti hanno terminato, chiedete loro di radunarsi in cerchio (in piedi o comodamente seduti) portando i loro disegni. Ogni adolescente deve descrivere e analizzare:

- Un rapporto che considera positivo o che considera difficile presente nella sua vita.
- Il simbolo scelto per rappresentare quel rapporto.
- Il motivo per cui lo ha collocato sulla mappa in quel modo.

9

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Nelle sessioni successive vi piacerebbe continuare a svolgere altre attività per esplorare i rapporti positivi e difficili presenti nella vostra vita?"

10

Trovate un accordo sulla pianificazione della sessione successiva con gli/le adolescenti.



## 17. Mappa dei rapporti

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Tenete sempre presente che il contesto familiare, culturale e sociale di provenienza ha un'influenza, anche elevata, sulla possibilità di esprimere un proprio punto di vista sui rapporti interpersonali (es. in base a età, genere, ruolo sociale o altre caratteristiche personali).
- ✓ Tenete presente che alcune persone possono aver ostacoli specifici nell'esprimersi liberamente, perché hanno diversi livelli di abilità, perché è stato loro insegnato a non farlo.
- ✓ Tenete presente che alcune persone possono non essere pienamente consapevoli dell'impatto dei rapporti interpersonali, perché vivono situazioni complesse, anche di violenza, abuso, sfruttamento.
- ✓ Prestate attenzione al modo in cui gli/le adolescenti descrivono i rapporti instaurati nella loro vita. Se da alcuni segnali vi accorgete che gli/le adolescenti potrebbero essere vittime di violenza, a rischio di sfruttamento o abuso, di discriminazione, separati dai genitori o costretti/e ad affrontare altri pericoli, intervenite prontamente, secondo le procedure necessarie e per indirizzarli verso i servizi di protezione e sostegno di cui necessitano.
- ✓ Assegnate agli/alle adolescenti altre attività da svolgere in seguito, che possano aiutare a consolidare i rapporti che hanno un impatto positivo sulla loro vita e a migliorare, se c'è volontà, quelli che considerano difficili.
- ✗ Non chiedete agli/alle adolescenti di fare i nomi delle persone rappresentate nei disegni.
- ✗ Non suggerite agli/alle adolescenti quali rapporti devono rappresentare nei disegni (es. con genitori o fratelli) - Tenete presente che gli/le adolescenti, soprattutto se hanno attraversato delle situazioni complesse o contesti di crisi umanitarie, potrebbero non vivere in contesti familiari tradizionali.
- ✗ Non costringete gli/le adolescenti a parlare se non vogliono dei loro rapporti, soprattutto se sono difficili, o dei disegni che hanno realizzato per descriverli.

### Adattare l'attività

**Accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti. In particolare se vi sono partecipanti con disabilità visiva, invece di disegnare ricorrete alle poesie e alle metafore per esplorare i rapporti. (Consultate la sezione Improvvisare riportata di seguito).

**Benessere e supporto psicosociale:** Se gli/le adolescenti non sono pronti o interessati a parlare di rapporti difficili, oppure se hanno vissuto/vivono situazioni difficili e questo potrebbe nuocere o far sentire a disagio, concentratevi sui rapporti positivi per la realizzazione della mappa.

**Modalità alternative:** Concentratevi maggiormente su ambiti di competenza come Empatia e rispetto e Leadership e capacità di influenzare. Invece di disegnare una mappa delle persone con cui hanno un rapporto basato sulla disponibilità o caratterizzato da difficoltà, gli/le adolescenti possono realizzarne una che rappresenti il modo in cui esercitano un'influenza positiva e negativa sulle persone che li circondano.

Proseguite con la realizzazione di attività finalizzate a infondere negli adolescenti la consapevolezza dei contributi che offrono. Promuovete, inoltre, strategie che li aiutino a instaurare rapporti maggiormente positivi con coloro che li circondano.

### Spazio

Interno o esterno. Ambiente tranquillo.

### Materiali

- Un foglio da disegno.
- Sei cartoncini per appunti per ogni adolescente.
- Pennarelli o colori a matita.

### Improvvisare

Invece di disegnare, gli/le adolescenti potrebbero ricorrere alle poesie o alle metafore per descrivere i rapporti instaurati nella loro vita. Possono iniziare con la frase Io ho un/una... e completarla sei volte, descrivendo ogni volta un rapporto diverso. Per esempio:

- Ho un albero. Mi sento tranquillo e al sicuro quando mi trovo vicino all'albero e ricevo conforto e rifugio.
- Ho un paio di scarpe troppo piccole. Mi fanno sentire goffo e mi provocano dolore ai piedi, impedendomi di camminare o correre quanto vorrei.

### Come proseguire

Le/gli adolescenti, se vogliono mettere in pratica le loro abilità nel disegno, possono proseguire nella realizzazione delle mappe dei rapporti.

Assegnate agli/alle adolescenti attività da realizzare in seguito, finalizzate al consolidamento dei rapporti positivi e al miglioramento di quelli difficili. Per esempio:

- Possono scrivere lettere indirizzate alle persone importanti presenti nella loro vita, in cui esprimono la loro gratitudine per le azioni positive che compiono nei loro confronti o in cui danno suggerimenti su come potrebbero rendersi più disponibili. (Non devono necessariamente consegnare le lettere; questo esercizio di scrittura consente loro, in ogni caso, di mettere in pratica abilità interpersonali e comunicative).
- Le/gli adolescenti, attraverso i giochi di ruolo, possono esplorare strategie che li aiutino a migliorare i rapporti presenti nella loro vita. Valutate le nostre azioni come possibile attività successiva.

Ascoltando i suoni in un ambiente tranquillo gli/le adolescenti mettono in pratica le capacità di ascolto e imparano a gestire lo stress.



 1/5

 1/5

 1/5

 15-20 min



## Descrizione dell'Attività

### Scopo

Accrescere la consapevolezza di sé e sviluppare le capacità di ascolto per gestire lo stress.

### Obiettivi

Le/gli adolescenti saranno in grado di:

- ▶ Sentire il proprio corpo e il respiro.
- ▶ Ascoltare con calma e rilassarsi.
- ▶ Condividere con altri/e i propri pensieri.

### Prima

Non è richiesto lo svolgimento di alcuna attività.

### Dopo

Non è richiesto lo svolgimento di alcuna attività.

### Preparazione

Non necessaria.

## Ambiti di competenza

Gestione dello stress e delle emozioni;  
Comunicazione ed espressione.

### Attività adatta per...

Adolescenti che potrebbero trarre benefici da un ambiente tranquillo.

### Ciclo del Cerchio

Conoscere sé e altri.

1

Chiedete agli/alle adolescenti di sedersi comodamente sul terreno o sul pavimento e di sdraiarsi, tenendo gli occhi chiusi. Se aiuta a rilassarsi, possono coprire gli occhi con le mani o con una benda.

2

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Ora, metteremo in pratica le capacità di ascolto e memorizzazione. Innanzitutto, per un minuto dovete ascoltare i suoni provenienti dall’ambiente circostante.” Concedete agli/alle adolescenti un minuto per rilassarsi. Date loro più tempo, se è necessario.

3

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Mentre ascoltate, provate a respirare più lentamente e con maggiore fluidità. Potreste riuscire ad ascoltare il vostro stesso respiro o persino il battito del vostro cuore.”

4

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Ora, produrrò alcuni suoni. Provate ad ascoltare e a memorizzarli.”

Realizzate una sequenza di cinque o sei suoni utilizzando le mani, i piedi, la voce o un’altra parte del corpo. Scegliete suoni che non siano troppo forti e che non facciano spaventare. Potreste realizzare una sequenza di questo tipo:

- Schioccate le dita tre volte.
- Battete le mani una volta.
- Schioccate di nuovo le dita tre volte.
- Strisciate un piede per terra, poi strisciate anche l’altro.
- Schioccate la lingua quattro volte.
- Fischiate.

5

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Ora, ripeterò la sequenza.”  
Ripetete la sequenza una o due volte.

6

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Senza aprire gli occhi, alzate le mani se credete di ricordare la sequenza di suoni.”

Chiedete a chi ha alzato la mano di provare a ripetere la sequenza di suoni.

7

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Ora, ripetiamo la sequenza insieme.” Ripetete la sequenza dei suoni con l’intero Cerchio.

8

Realizzate una sequenza più lunga composta da otto o nove suoni e ripetetela almeno una volta. Chiedete agli/alle adolescenti che si propongono come volontari di provare a memorizzare e ripetere la sequenza.

**Opzione facoltativa:** Chiedete ad un/una adolescente di inventare una sequenza di suoni e spronate i restanti membri del Cerchio a memorizzare e ripetere la sequenza.

9

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Ora, limitiamoci ad ascoltare nuovamente i suoni provenienti dall’ambiente circostante.” Attendete in silenzio per un po’ di tempo in modo tale da consentire agli/alle adolescenti di effettuare un ascolto tranquillo.

10

**Dite a bassa voce:** “Prima avete ascoltato una sola persona. Ora, provate a riconoscere più suoni prodotti nello stesso momento.”  
Aspettate in silenzio nuovamente.

11

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Aprite gli occhi lentamente. Allungate le braccia sopra la vostra testa e i piedi verso il basso. Riassumete lentamente la posizione da seduti.” Se qualche adolescente si è addormentato/a, aiutatelo con delicatezza a svegliarsi.

12

**Condivisione e Conclusione:  
Discussione:**

- Cosa avete ascoltato?
- Sono suoni che di solito ascoltate? Perché?
- Come vi siete sentiti/e quando avete provato ad ascoltare diversi suoni nello stesso momento? È stato diverso rispetto a quando avete ascoltato i suoni prodotti da una sola persona?



13

### Spiegazione:

Provare a concentrarsi e ad ascoltare più suoni contemporaneamente può rafforzare le capacità di ascolto e concentrazione e aiutare gli/le adolescenti a rilassarsi e ad alleviare lo stress.

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ All'inizio dell'attività, concedete il tempo sufficiente per rilassarsi e trovare la propria serenità. In questa fase, scherzare o ridere potrebbe aiutare ragazze e ragazzi a rilassarsi.
- ✓ Realizzate una sequenza di suoni più breve se gli/le adolescenti li reputano difficili da memorizzare e ripetere, oppure una sequenza più lunga se credono che sia troppo semplice.
- ✓ Inserite ritmo o musica nella sequenza di suoni.
- ✓ Tenete presente che in questo tipo di attività se nel gruppo sono presenti persone con difficoltà di attenzione e di concentrazione potrebbero trovarsi in difficoltà: adattate le proposte e i tempi di conseguenza.
- ✓ Permettete agli/alle adolescenti di addormentarsi, perché può aiutare a scaricare un po' di stress.
- ✗ Non produceate suoni troppo forti, improvvisi o eccessivi.
- ✗ Non rimproverate o correggete gli/le adolescenti se hanno problemi a memorizzare la sequenza di suoni.
- ✗ Non obbligate le persone a stare nell'attività per un tempo superiore alle capacità soggettive di attenzione e concentrazione, poiché vanificherebbe l'obiettivo di rilassamento.

### Adattare l'attività

**Ampliare l'esperienza:** invece dei suoni, usate i movimenti. Chiedete agli/alle adolescenti di sedersi in silenzio e fornite una dimostrazione pratica dei movimenti da effettuare con le mani o le braccia.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno. Ambiente tranquillo, in cui sia possibile sdraiarsi e rilassarsi.

### Materiali

Non sono necessari.

### Improvvisare

Con questa attività gli/le adolescenti hanno la possibilità di accrescere la propria consapevolezza attraverso le capacità di ascolto e concentrazione. Improvvise utilizzando la vista:

- Chiedete di provare l'attività ad occhi aperti anziché chiusi e discutete delle differenze che trovano nell'ascolto ad occhi aperti.
- Chiedete agli/alle adolescenti di realizzare cornici rettangolari di carta o di creare una cornice utilizzando le proprie mani. Devono fissare il proprio sguardo su un punto centrale all'interno della cornice e, rimanendo concentrati, osservare ciò che si presenta davanti a loro mentre ascoltano i suoni.
- Discutete delle differenze che comporta il fatto di concentrarsi su un punto in particolare piuttosto che spaziare sull'intero campo visivo.
- Chiedete agli/alle adolescenti di provare a disegnare o a ricreare in altro modo il contenuto osservato nella cornice.
- Chiedete agli/alle adolescenti di provare a disegnare o a ricreare in altro modo i suoni che stanno ascoltando.

### Come proseguire

Se gli/le adolescenti reputano l'attività rilassante, ripetetela periodicamente e, dedicandovi alla seconda parte (in cui gli/le adolescenti ascoltano i suoni prodotti dall'ambiente circostante), aiutateli a gestire lo stress.



Le/gli adolescenti spiegano il valore che ogni partecipante ha all'interno del Cerchio.



3/5

1/5

2/5

30-45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Le/gli adolescenti instaurano legami con gli altri/ le partecipanti e condividono opinioni positive sull'importanza che ciascuna persona assume per l'intero Cerchio.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti saranno in grado di:

- ▶ Condividere pensieri e opinioni con le altre persone.
- ▶ Instaurare rapporti basati sulla fiducia.

#### Ambiti di competenza

Identità e autostima; Cooperazione e lavoro di squadra.

#### Attività adatta per...

Adolescenti che conoscono i nomi degli altri componenti del gruppo e hanno avuto la possibilità di iniziare a conoscersi; adolescenti che sono pronti a condividere tra loro opinioni positive adottando un atteggiamento basato sul rispetto e sul sostegno.

#### Ciclo del Cerchio

Conoscere sé e altri.

#### Prima

È necessario che gli/le adolescenti abbiano definito regole di gruppo per lavorare insieme con un atteggiamento positivo e basato sul rispetto e sul sostegno. Può rivelarsi utile sapere come si organizza una mostra di opere. Per maggiori indicazioni, consultate l'attività **Stabilire obiettivi di gruppo** e lo strumento **Opere in Mostra**.

#### Dopo

Le/gli adolescenti devono conservare i disegni in cui sono rappresentati e/o le note relative ai punti di forza che hanno riconosciuto negli altri partecipanti, in modo da poter utilizzare questi strumenti in futuro per la realizzazione di progetti o attività finalizzate alla definizione di obiettivi.

#### Preparazione

Non necessaria.



## 19. Profili

1

Dividete i/le partecipanti in coppie. Distribuite ad ogni coppia due fogli di carta di grandi dimensioni e due pennarelli. Se i partecipanti sono in numero dispari formate un trio.

2

### Spiegazione:

I/le partecipanti dovranno posizionare per terra i fogli di carta. Uno degli/delle adolescenti della coppia deve sdraiarsi poggiando la schiena sopra il foglio di carta. L'altro adolescente deve tracciare sulla carta il contorno del suo corpo.

3

Dite loro di invertire i ruoli: dovrà quindi essere tracciato il profilo dell'altro/a adolescente della coppia.

4

### Spiegazione:

Ogni adolescente deve scrivere il suo nome in cima al profilo che lo/la rappresenta.

5

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

"Innanzitutto, prendetevi alcuni minuti per disegnare voi stessi/e. Provate a disegnare all'interno del profilo. Disegnandovi, potete raffigurare il vostro aspetto esteriore o potete rappresentare altre cose (sentimenti, talenti o punti di forza)."

6

Una volta che gli/le adolescenti hanno completato i disegni, devono posizionarli per terra. Opzione facoltativa: Attraverso lo strumento **Opere in Mostra**, gli/le adolescenti possono sistemare i disegni per terra e disporre di spazio per camminare e osservare i lavori degli altri.

7

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

"Ora, dobbiamo pensare ad almeno due motivi che testimoniano l'importanza che ciascuna persona del Cerchio riveste per il resto del gruppo. Tutti noi abbiamo un valore e un'importanza – perché senza il contributo dell'intero gruppo non esisterebbe il Cerchio. Anche se non vi conoscete molto bene, potete comunque pensare ad un aspetto positivo che avete individuato e che assume un'utilità e un valore per il resto del gruppo. Per esempio, pensate ad un episodio in cui avete provato ammirazione o rispetto per il gesto compiuto da qualcuno. Magari avete notato qualcuno che sa ascoltare, che è bravo a dare sostegno

con le parole o che adotta un atteggiamento positivo. Provate a pensare ad aspetti positivi legati alla personalità, alle competenze e ai punti di forza, non all'aspetto fisico."

**Opzione facoltativa:** gli/le adolescenti, attraverso le regole di gruppo, possono definire linee guida per condividere i feedback positivi.

8

### Condivisione e Conclusione:

Tutti e tutte percorrono lo spazio camminando. Sulla parte esterna dei fogli su cui sono rappresentati i profili, devono scrivere almeno due ragioni per cui una determinata persona assume un valore positivo per il resto del gruppo.

9

Chiedete agli/alle adolescenti di riprendersi il loro disegno e di tornare nella posizione iniziale in cui si trovava la loro coppia (possono sedersi o stare in piedi). Devono dare un'occhiata per alcuni minuti a ciò che gli altri e le altre adolescenti hanno scritto su di loro.

10

A turno, ogni adolescente deve reggere in alto il suo profilo, mentre il/la compagno/a legge ad alta voce quanto scritto in riferimento ai punti di forza e al valore che quella persona assume per il gruppo.

11

### Spiegazione:

- "Tutte le persone hanno un valore all'interno del nostro Cerchio! Quali sono alcuni punti di forza del nostro Cerchio?"
- Nel nostro Cerchio hanno tutti e tutte le stesse risorse e gli stessi punti di forza? In che modo ci aiuta disporre di tutte queste risorse?"
- Ora, voglio che vi fermiate a pensare con tranquillità. Cosa avete provato ascoltando l'opinione di altre persone sul valore che assumete per il Cerchio? Prendetevi un momento per riflettere a fondo sulla domanda." (Concedete loro alcuni minuti per pensare in silenzio.)
- "Avete sentito qualcosa che vi ha sorpresi/e? Qualcosa che non vi aspettavate? "Avete imparato qualcosa di nuovo su voi e sugli altri?"



## 19. Profili

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Tenete presente che questa attività tratta temi sensibili connessi all'identità e all'inclusione e può creare situazioni di difficoltà o disagio, per cui è necessario adottare tutti gli accorgimenti possibili affinché lo spazio sia considerato sicuro sia dai ragazzi che dalle ragazze, nonché da persone che potrebbero essere a rischio di isolamento o discriminazione.
- ✓ Dividete gli/le adolescenti in coppie con componenti dello stesso genere, in modo tale che possano disegnare l'uno/a il profilo dell'altro/a evitano possibili situazioni di imbarazzo o disagio.
- ✓ Osservate gli/le adolescenti e fornite loro sostegno mentre scrivono commenti positivi sui profili degli altri.
- ✓ Chiedete agli/alle adolescenti di formulare diverse opinioni positive sugli altri. Assicuratevi, inoltre, che ogni partecipante riceva commenti positivi da parte degli altri.
- ✓ Spiegate agli/alle adolescenti di evitare i commenti sull'aspetto fisico o di concentrarsi sulle qualità e risorse interiori che gli altri possiedono. (Esempi positivi: È creativo nel vestirsi. Ha un sorriso gentile. Esempi negativi: È la ragazza più carina nella stanza. Ha dei begli occhi).
- ✓ Consentite agli/alle adolescenti di conservare i disegni: possono decidere di portarseli a casa o di affiggerli nello spazio adibito alle attività.
- ✗ Non permettete agli/alle adolescenti di mettersi in imbarazzo tra di loro formulando commenti sull'aspetto fisico o su caratteristiche connesse a standard e norme sociali discriminatorie. Commenti negativi, e anche commenti positivi, possono creare disagio, soprattutto nei Cerchi con componenti di entrambi i sessi. Adolescenti che ricevono solo commenti positivi sull'aspetto fisico potrebbero pensare che non venga dato valore agli altri punti di forza che possiedono.

### Adattare l'attività

**Consapevolezza e benessere psicosociale:** Se risulta di utilità per il benessere e per acquisire maggiore conoscenza di sé e non crea troppo imbarazzo, gli/le adolescenti possono realizzare una presentazione, spiegando cosa hanno imparato sul loro valore e sui loro punti di forza.

**Accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettuale, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

**Modalità alternativa:** gli/le adolescenti possono rappresentare i punti di forza degli altri attraverso disegni o simboli.

**Materiali alternativi:** Se non sono disponibili fogli di grandi dimensioni, utilizzate fogli da disegno di dimensioni più ridotte e disegnate profili piccoli (ad esempio solo i lineamenti del viso, oppure le sagome delle mani).

Inoltre, se non ci sono fogli di carta o pennarelli disponibili, gli/le adolescenti possono anche impiegare altri oggetti che riescono a reperire e realizzare con questi un collage o una scultura.

### Spazio

Interno o esterno con terreno asciutto e pavimentato su cui gli/le adolescenti possono disegnare.

### Materiali

- Un foglio di grandi dimensioni per ogni adolescente.
- Almeno un pennarello (o un pastello) per ogni adolescente.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono ricorrere ad altre forme artistiche per creare autoritratti e rappresentare i punti di forza che riconoscono negli altri. Ad esempio, possono realizzare collage e sculture con carta o oggetti.

Se lavorate outdoor e non avete a disposizione nessun materiale (ad esempio in un cortile o in un terreno con un fondo sabbioso) potete utilizzare bastoncini per tracciare i profili direttamente sul terreno, oppure tracciare i contorni con rami, foglie, sassolini o altri materiali naturali. In questo caso spiegate preliminarmente a ragazze e ragazzi che il lavoro sarà temporaneo ed effimero. Prevedete di fare fotografie ai profili per conservare il ricordo dei lavori e utilizzarli eventualmente in futuro. Tenete traccia dei commenti positivi. Fate attenzione che le sagome dei profili non vengano cancellate fino alla fine dell'attività.

### Come proseguire

Consigliate agli/alle adolescenti di conservare i disegni contenenti i commenti positivi degli altri. Possono utilizzare questi disegni in attività future che prevedono la definizione di obiettivi, facendo riferimento ai punti di forza su cui, a parer loro, il gruppo deve concentrarsi e curarne lo sviluppo oppure a quelli che loro stessi vorrebbero sviluppare.

Le/gli adolescenti, dopo alcune sessioni, possono ripetere questa attività e creare nuovi disegni che rappresentino loro stessi e gli altri. Possono poi confrontare i disegni vecchi e quelli nuovi per rendersi conto dei cambiamenti, di quanto hanno appreso e dei progressi che hanno compiuto rispetto ai loro obiettivi.



## 20. Le nostre azioni

Le/gli adolescenti, attraverso il brainstorming e i giochi di ruolo, analizzano le azioni positive che compiono per sé e per altre persone.



4/5

2/5

3/5

30-45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

- ▶ Confrontarsi sulle azioni positive che gli/le adolescenti compiono per sé e per altre persone.
- ▶ Ricreare attraverso giochi di ruolo esempi di azioni positive che gli/le adolescenti compiono per sé e per altri.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti saranno in grado di:

- ▶ Accrescere la propria autostima.
- ▶ Riconoscere le azioni positive.

#### Ambiti di competenza

Identità e autostima; Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi.

#### Attività adatta per...

Adolescenti a cui piacciono le attività dinamiche e che potranno trarre benefici riconoscendo le azioni positive che compiono per le loro famiglie e le loro comunità.

#### Ciclo del Cerchio

Conoscere sé e altri.

#### Prima

Le/gli adolescenti devono conoscere e avere familiarizzato con i giochi di ruolo. Utilizzate le indicazioni per **Giochi di Ruolo** nelle **Carte di Ispirazione**.

#### Dopo

Le/gli adolescenti possono proseguire con la realizzazione di attività finalizzate ad accrescere la consapevolezza, anche personale, delle azioni positive che compiono per loro stessi e altri membri della comunità.

#### Preparazione

Su un cartoncino per appunti scrivete

**AZIONI POSITIVE CHE COMPIAMO PER NOI.**

Su un secondo cartoncino scrivete

**AZIONI POSITIVE CHE COMPIAMO PER ALTRI.**



## 20. Le nostre azioni

1

Chiedete agli/alle adolescenti di sedersi in cerchio. Date due cartoncini per appunti ad ogni adolescente e tenetene due anche per voi.

2

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“A volte non ci soffermiamo a riconoscere le azioni positive che compiamo nella vita di ogni giorno. Inoltre, le altre persone, se sono impegnate o si sentono turbate, possono avere difficoltà a individuare le azioni positive. Concediamoci un minuto per pensare alle azioni positive che gli/le adolescenti della vostra età compiono per loro stessi/e e per altri”.

Prendete il cartoncino con su scritto **AZIONI POSITIVE CHE COMPIAMO PER NOI** e posizionatelo per terra vicino al centro del cerchio.

3

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Pensate ad almeno un’azione positiva che i vostri coetanei compiono per sé. Per esempio, potete pensare a scelte positive compiute dagli/alle adolescenti e al modo in cui si prendono cura di sé.” Concedete agli/alle adolescenti qualche minuto per scrivere gli esempi sui loro cartoncini. Questi verranno poi posizionati per terra vicino a loro.

Prendete il secondo cartoncino con su scritto **AZIONI POSITIVE CHE COMPIAMO PER ALTRI** e posizionatelo all’interno del cerchio.

4

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Ora, pensiamo a delle azioni utili che gli/le adolescenti della vostra età compiono per le loro famiglie, i loro amici e amiche, o altri membri della comunità.” Concedete agli/alle adolescenti qualche minuto per scrivere i loro esempi sul secondo cartoncino. Questo verrà poi posizionato per terra vicino a loro.

5

Dividete gli/le adolescenti in sei gruppi. Tre gruppi si concentreranno sulle **AZIONI POSITIVE CHE COMPIAMO PER NOI**, mentre gli altri tre sulle **AZIONI POSITIVE CHE COMPIAMO PER ALTRI**.

6

### Spiegazione:

Ogni gruppo deve scegliere un cartoncino che rappresenta un’azione positiva che gli/le adolescenti compiono per sé o per altri. Organizzate un gioco di ruolo basato sul contenuto del cartoncino.

Pensate ad un adolescente che compie questa azione positiva e ad un’altra persona (adulta o giovane) che non ci fa caso.

7

Concedete del tempo agli/alle adolescenti per organizzare i giochi di ruolo ed eseguirli davanti agli altri membri del Cerchio.

Se il gruppo non ha molta familiarità con i giochi di ruolo, dedicate un momento a introdurli e spiegare di cosa si tratta.

8

### Condivisione e Conclusione: Discussione:

- Le/gli adolescenti riconoscono sempre le azioni positive che compiono per sé? Cosa vi impedisce di prendere consapevolezza delle azioni positive che compiete per voi? Cosa, invece, vi permette di farlo?
- Le altre persone riconoscono le azioni positive che gli/le adolescenti compiono per altre persone? Quale vantaggio comporta il fatto che altre persone riconoscano queste azioni positive? Cosa possiamo fare per aiutare le altre persone a riconoscere le azioni positive che compiono gli/le adolescenti?



## 20. Le nostre azioni

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Se i sottogruppi faticano ad attribuire i ruoli ai/alle partecipanti, oppure escludono alcuni e alcune, date il vostro supporto garantendo inclusività e partecipazione.
- ✓ Consentite a tutti i gruppi di presentare al Cerchio i propri giochi di ruolo. Se non c'è abbastanza tempo, continuate durante una sessione successiva.
- ✗ Non chiedete agli/alle adolescenti di parlare di comportamenti negativi o malsani che interessano loro stessi o i loro compagni.

### Adattare l'attività

**Facilitare la comprensione:** se per gli/le adolescenti si tratta della prima volta in cui eseguono un gioco di ruolo, dedicate del tempo a spiegare e dimostrare in cosa consiste. Coinvolgete un gruppo per realizzare una dimostrazione del gioco di ruolo, in modo tale che tutti possano capirne il meccanismo.

**Modalità alternativa:** gli/le adolescenti possono disegnare invece di scrivere le risposte.

**Accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno, con disponibilità sufficiente per la realizzazione dei giochi di ruolo.

### Materiali

Cartoncini per appunti (due per ogni partecipante).

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono analizzare le loro azioni sostituendo i giochi di ruolo con il disegno, la scrittura creativa o la poesia.

### Come proseguire

Le/gli adolescenti possono proseguire con la realizzazione di attività che accrescano la loro consapevolezza sulle azioni positive che compiono.



## 21. Le facce dell'amore

Attraverso il disegno e il racconto, gli/le adolescenti esplorano le emozioni che caratterizzano una relazione d'affetto o di amore.



🔋 4/5

📄 2/5

🔗 3/5

🕒 30-45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Individuare le emozioni che possono caratterizzare una relazione d'amore o d'affetto.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti saranno in grado di:

- ▶ Individuare le emozioni che caratterizzano una relazione d'affetto o d'amore e discuterne in gruppo.
- ▶ Instaurare rapporti basati sulla fiducia.

#### Ambiti di competenza

Identità e autostima; Gestione dello Stress e delle Emozioni.

#### Attività adatta per...

Per gli adolescenti di età compresa tra i 10 e i 13 anni l'attività può essere incentrata maggiormente sul rapporto d'amicizia, mentre per gli adolescenti sopra i 13 anni ci si può concentrare sulla relazione di coppia.

#### Ciclo del Cerchio

Conoscere sé e altri.

#### Prima

Proponete l'attività dopo aver svolto **Storia di un'emozione** e **Riconoscere le emozioni**.

#### Dopo

Non è richiesto lo svolgimento di alcuna attività.

#### Preparazione

Assicuratevi che il cubo delle emozioni sia pronto per essere utilizzato e spiegate ai/alle partecipanti come usarlo se non l'hanno mai fatto.





## 21. Le facce dell'amore

### Versione per adolescenti tra i 10 e i 13 anni

- 1 Radunate in cerchio i/le partecipanti. Fate lanciare ad ognuno di loro il cubo delle emozioni, chiedendo di memorizzare l'emozione che comparirà sulla faccia superiore del cubo dopo il lancio.
- 2 **||| Il/la facilitatore/trice dice:**  
"Le emozioni sono parte integrante della vita: sia quelle negative che quelle positive possono entrare in gioco quando ci relazioniamo con l'altro. Vediamo insieme, ad esempio, come possono emergere in un rapporto d'amicizia, così da poterle riconoscere e agire di conseguenza. Ora, vi chiedo di disegnare una situazione immaginaria che comprenda una coppia o un gruppo di amici, nella quale una o più persone rappresentate vive l'emozione che è comparsa sulla faccia superiore del dado."  
Lasciate il tempo agli/alle adolescenti di terminare il loro disegno. Osservate i loro disegni mentre lavorano per individuare eventuali tematiche che necessitano di essere trattate con estrema delicatezza.
- 3 **Condivisione e Conclusione:**  
Chiedete agli/alle adolescenti di mostrare i loro disegni e, se lo desiderano, di spiegare ai membri del Cerchio quello che hanno rappresentato.
- 4 **Discussione:**  
Osservando i disegni degli altri, vi ritrovate nell'emozione che è stata rappresentata? O vi suscita qualche emozione diversa? Quali elementi innescano in voi quell'emozione?
- 5 **Come proseguire:**  
Come si rivela utile riconoscere l'emozione che si vive in un rapporto di amicizia?

### Versione per adolescenti sopra i 13 anni

- 1 Radunate in cerchio i/le partecipanti. Fate lanciare ad ognuno di loro il cubo delle emozioni, chiedendo di memorizzare l'emozione che comparirà sulla faccia superiore del cubo dopo il lancio.
- 2 **||| Il/la facilitatore/trice dice:**  
"Le emozioni sono parte integrante della vita: sia quelle negative che quelle positive possono entrare in gioco quando ci relazioniamo con l'altro. Vediamo insieme, ad esempio, come possono emergere in una relazione di coppia, così da poterle riconoscere e agire di conseguenza. Ora, vi chiedo di provare a pensare a una situazione immaginaria e di raccontare una storia nella quale uno o entrambi gli innamorati vive l'emozione che è comparsa sulla faccia superiore del dado."  
Lasciate il tempo agli/alle adolescenti di pensare alla storia.
- 3 **Condivisione e Conclusione:**  
Chiedete agli/alle adolescenti di raccontare, se lo desiderano, la storia che hanno pensato.
- 4 **Discussione:**  
Ascoltando le storie degli altri, vi ritrovate nell'emozione che è stata rappresentata? O vi suscita qualche emozione diversa?  
Vi vengono in mente altre storie di coppia legate a quell'emozione, che volete condividere nel gruppo?
- 5 **Come proseguire:**  
Come si rivela utile riconoscere l'emozione che si vive in una relazione di coppia?



## 21. Le facce dell'amore

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Permettete agli/alle adolescenti di descrivere un'emozione diversa, se quella che appare sul cubo reca loro disagio.
- ✓ Osservate i disegni e ascoltate i racconti di ciascun adolescente. Notate se qualcuno manifesta segnali che indicano il bisogno di ricevere ulteriore sostegno o assistenza specialistica (es. servizi di consultorio, supporto psicologico, o altro). Se necessario, parlate individualmente con l'adolescente in questione al di fuori delle sessioni e indirizzate/lo/a verso i servizi di sostegno di cui necessita.
- ✓ Non esprimete giudizi o valutazioni personali nei confronti delle emozioni (es. emozioni belle o brutte, positive o negative, buone o cattive). Ricordate che le emozioni hanno tutte una loro importanza e funzione evolutiva; inoltre, una stessa emozione è percepita in modo soggettivo e può avere valore e significato differente, a seconda della persona, della sua storia e della situazione.
- ✓ Tenete sempre presente che il contesto familiare, culturale e sociale di provenienza ha un'influenza, anche elevata, sulla possibilità di esprimere emozioni e stati d'animo o nel considerarli più o meno appropriati (es. in base a età, genere, ruolo sociale o altre caratteristiche personali).
- ✓ Tenete presente che alcune persone possono aver ostacoli specifici nell'esprimersi liberamente, perché hanno diversi livelli di abilità o perché è stato loro insegnato a non farlo.
- ✗ Incoraggiate la condivisione nel gruppo creando un clima di rispetto, accettazione, ascolto e fiducia, ma non fate pressione ai/alle partecipanti di descrivere o raffigurare i propri sentimenti o le proprie esperienze se non se la sentono o non vogliono farlo.
- ✗ Non rimproverate o criticate gli/le adolescenti se i loro disegni/racconti rappresentano temi violenti o se utilizzano parole dure o inappropriate. Tuttavia, parlate singolarmente con la persona qualora emergessero tali problemi. Riflettete sulla scelta di non condividere o pubblicare disegni che potrebbero destabilizzare altre persone del gruppo.

### Adattare l'attività

**Gruppi linguistici diversi:** Con questa attività, cogliete l'opportunità per imparare ad utilizzare nelle varie lingue le parole che descrivono le emozioni rappresentate sul cubo. Lasciate che gli/le adolescenti si esprimano attraverso il disegno o altre forme creative che non richiedano necessariamente il linguaggio (ad esempio la danza, il role-play, ecc).

**Accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Cubo delle emozioni.
- 1 foglio di carta per ciascun partecipante (versione per adolescenti sotto i 13 anni).
- Penne e pennarelli per ciascun partecipante (versione per adolescenti sotto i 13 anni).

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono individuare le emozioni che caratterizzano una relazione, cercando immagini nelle riviste e nei vecchi giornali o possono rappresentarle attraverso il collage.

### Come proseguire

Nelle sessioni successive gli/le adolescenti possono:

- Realizzare nuovi disegni/ raccontare nuove storie
- Ricreare, attraverso i giochi di ruolo, situazioni che innescano emozioni più o meno piacevoli, intense e complesse da gestire, ed esplorare strategie da applicare per la gestione delle emozioni difficili e complesse.

Le/gli adolescenti imparano e praticano l'ascolto attivo.



## Descrizione dell'Attività

### Scopo

Approfondire argomenti complessi legati all'ascolto attivo attraverso i giochi di ruolo.

### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Mostrare empatia attraverso l'ascolto attivo.

### Ambiti di competenza

Comunicazione ed espressione; Empatia e rispetto.

### Attività adatta per...

Adolescenti pronti a praticare l'ascolto attivo e ad eseguire giochi di ruolo davanti ad altre persone.

### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni.

### Prima

Attività suggerita: **Costruire comunità pacifiche; Come gestire i conflitti**. Utilizzate anche le indicazioni per **Giochi di Ruolo** nelle **Carte di Ispirazione**.

### Dopo

Applicate le tecniche di ascolto attivo attraverso altre attività, come **Prepariamo un'intervista** e **Ti intervisto!**

### Preparazione

Con l'aiuto di volontari/e, preparate in anticipo un gioco di ruolo dimostrativo, utilizzando lo scenario delineato di seguito per dimostrare quali sono le tecniche di ascolto attivo efficaci e non. Utilizzate lo strumento **Giochi di Ruolo**.



## 22. Impara ad ascoltare

1

Chiedete alle/agli adolescenti di mettersi seduti sul pavimento in maniera comoda e posizionate la lavagna dove possono vederla.

2

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

“Qual è la differenza tra udire e ascoltare?”  
Avviate la discussione di gruppo.

3

### Spiegazione:

- Udire è un fenomeno naturale, che facciamo senza pensarci o volerlo. Quando udiamo qualcosa, possiamo o meno prestarvi attenzione e ricordarla.
- Ascoltare significa prestare attenzione e fare uno sforzo per ricordare e capire ciò che abbiamo sentito.

4

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Adesso io e [nome dell'adolescente] faremo un gioco di ruolo. Guardateci e valutate se so ascoltare bene oppure no”.

Scenario del gioco di ruolo: Il/la facilitatore/trice fa la parte di un fratello (o sorella) maggiore che sta cercando di studiare. L'adolescente fa la parte del fratello (o sorella) minore. Il/la minore non vede l'ora di raccontare al/alla maggiore di un'azione che ha visto durante una partita di calcio al parco giochi quel giorno (o un'altra cosa interessante per il ragazzo o la ragazza). Il/la maggiore deve comportarsi in modo disinteressato, come se stesse cercando di ignorare il/la minore, concentrandosi solo sui compiti.

Completate il gioco di ruolo.

5

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

“Stavo ascoltando mio fratello/mia sorella? Come fate a dirlo? Cosa ho fatto per mostrare che non stavo ascoltando?”

Chiedete alle/agli adolescenti di elencare alcuni esempi per indicare quando qualcuno non sta ascoltando, come: Non guardare e non annuire mentre un'altra persona parla, non usare il linguaggio del corpo per esprimere la propria attenzione, oppure non usare parole che denotino interesse e comprensione verso ciò che l'altra persona sta dicendo.

6

Fate il gioco di ruolo una seconda volta, seguendo lo stesso scenario. Questa volta però mostrate interesse verso la storia raccontata dal fratello minore e ascoltate attentamente.

7

Quando la seconda fase del gioco di ruolo è completata,

8

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

“Questa volta, stavo ascoltando mio fratello/mia sorella? Come fate a dirlo? Cosa ho fatto per mostrare che stavo ascoltando?”

Chiedete alle/agli adolescenti di elencare alcuni esempi per indicare quando qualcuno sta ascoltando e scrivetele sulla lavagna. Includete i seguenti esempi:

- **Mostrare interesse** attraverso gli occhi e il linguaggio del corpo (Esempio: annuire e guardare chi parla);
- **Fare domande** per mostrare all'altra persona che desideriamo capire di cosa sta parlando (Esempio: L'hai mai visto giocare a calcio prima?);
- **Riassumere** ciò che l'altra persona ha detto per indicare che abbiamo capito (Esempio: È incredibile segnare un gol da quella distanza!)
- **Non interrompere** per iniziare a parlare di qualcos'altro; e
- **Rispecchiare i sentimenti** dell'altra persona (Esempio: capisco perché fossi così entusiasta di vedere quella squadra giocare così bene!)

9

Dividete le/gli adolescenti in gruppi di due persone e assegnate a una persona la lettera A e all'altra la B.

### Spiegazione:

I ragazzi e le ragazze si intervisteranno a vicenda applicando le tecniche di ascolto attivo. L'argomento dell'intervista è: C'è una persona che conosci e ammiri? Perché la ammiri?

Concedete alle/agli adolescenti due minuti per completare il primo round di interviste - l'adolescente A che intervista l'adolescente B. Poi, senza discutere le risposte, chiedete loro di fermarsi e di scambiarsi i ruoli. L'adolescente B dovrà intervistare l'adolescente A.

10

### Condivisione e Conclusione:

Chiedete di riunirsi nuovamente in cerchio e di riassumere ciò che hanno imparato reciprocamente, durante le interviste.



## 22. Impara ad ascoltare

### Discussione:

- Quali tecniche di ascolto attivo hanno utilizzato le diverse coppie durante le interviste?
- Come vi sentite quando, mentre state parlando, qualcuno pratica l'ascolto attivo? Questo cambia il modo in cui parlate o raccontate le vostre storie?
- Le tecniche di ascolto attivo, che effetti hanno sull'ascoltatore?

11

### Spiegazione:

- Quando qualcuno ascolta attentamente, ci sentiamo incoraggiati a parlare di più, possiamo concentrarci su ciò che diciamo e possiamo esprimerci più chiaramente.
- Quando pratichiamo le tecniche di ascolto attivo, mostriamo maggiore interesse e ricordiamo più facilmente quello che l'altra persona dice.

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Mostrate esempi positivi e negativi di ascolto attivo.
- ✓ Discutete le tecniche di ascolto attivo appropriate nelle culture e nei costumi locali e rispetto a eventuali caratteristiche e preferenze soggettive.
- ✗ Non affidate argomenti che richiedano alle/agli adolescenti di parlare di esperienze o ricordi difficili durante l'intervista.
- ✗ Non costringete le persone ad adottare nell'ascolto attivo comportamenti che possono far sentire a disagio (es. il contatto visivo, la prossimità, il contatto fisico).

### Adattare l'attività

**Contesto culturale:** apportate esempi e descrizioni di ascolto attivo adeguati al contesto in cui vi trovate e alle culture di provenienza dei/delle partecipanti. Per esempio, in alcuni contesti, il contatto visivo può essere visto come una mancanza di rispetto, mentre in altri è un segnale di rispetto. In alcune culture, fare affermazioni mentre l'interlocutore sta ancora parlando può essere un modo per mostrare incoraggiamento e interesse, mentre in altre interrompere può essere considerato scortese.

Fate presente al gruppo, inoltre, che alcuni segnali e comportamenti (come ad esempio evitare il contatto visivo, la prossimità, il contatto fisico, o altri) possono differire non solo nelle diverse culture o gruppi sociali, ma anche da una persona all'altra, in relazione alle sue esperienze e preferenze, e questi non sono necessariamente segnali di non ascolto o disinteresse.

Discutete nel gruppo queste differenze e/o preferenze in termini neutri e non giudicanti, come variabili personali, culturali e sociali che testimoniano una ricchezza di diversità umana.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

Nelle attività tenete presenti eventuali caratteristiche e preferenze personali e difficoltà legate al contatto visivo, alla vicinanza, al linguaggio del corpo.

### Spazio

Spazio interno o esterno. Ambiente tranquillo.

### Improvvisare

- Lasciate che le/gli adolescenti facciano giochi di ruolo sull'ascolto attivo e passivo. Terminate sempre con un esempio positivo di ascolto attivo.
- Se le/gli adolescenti intendono intervistare adolescenti o adulti al di fuori del Cerchio, aiutateli a prepararsi esercitando le loro capacità di ascolto attivo.

### Come proseguire

- Consigliate alle/agli adolescenti di praticare l'ascolto attivo anche nelle conversazioni quotidiane e a vedere se ciò cambia o migliora le loro interazioni.
- Aiutate le/gli adolescenti a stabilire degli obiettivi per usare l'ascolto attivo nella vita quotidiana. Se le/gli adolescenti del Cerchio si sentono a proprio agio nel condividere tra di loro le proprie storie personali, date loro del tempo durante le sessioni per condividere i progressi compiuti.
- Riflettete su come l'ascolto attivo può aiutare le/gli adolescenti a risolvere o trasformare i conflitti, comprendere il punto di vista e le esperienze degli altri e sviluppare empatia e tolleranza.



## 23. Con-tatto

Le/i partecipanti, divisi in coppie, imparano a entrare in relazione nel rispetto dei confini di sé e dell'altro, attraverso una danza.



 4/5

 1/5

 4/5

 45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Questa attività mira alla costruzione di una relazione rispettosa tra i membri del Cerchio; inoltre, attraverso una "danza" senza contatto diretto, in cui una/un'adolescente conduce e l'altro/a si lascia guidare, viene favorita la creazione di un rapporto di fiducia.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti saranno in grado di:

- ▶ Entrare in contatto in modo gentile e rispettoso con l'altro/a.
- ▶ Costruire dei confini genuini dove non ci sia indifferenza.
- ▶ Costruire rapporti di fiducia con altri/e adolescenti.

#### Ambiti di competenza

Comunicazione ed Espressione; Empatia e Rispetto; Creatività.

#### Attività adatta per...

Cerchi in cui le/gli adolescenti si conoscono tra loro.

#### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni.

#### Prima

Non è richiesto lo svolgimento di alcuna attività.

#### Dopo

Non è richiesto lo svolgimento di alcuna attività.

#### Preparazione

- Pulite lo spazio in modo tale che il suolo sia libero e privo di ostacoli.
- Accartocciate 2/3 fogli insieme in modo da ottenere una palla voluminosa, non troppo compatta. Preparare una palla di carta per persona.
- In alternativa, l'attività può essere realizzata anche utilizzando palloncini al posto delle palle di carta.



## 23. Con-tatto

1

Dividete i/le partecipanti in gruppi di due. Consegnate ad ogni coppia due palle di carta/palloncini.

2

### **Spiegazione:**

Le coppie devono distanziarsi l'una dall'altra. I/le componenti della coppia devono posizionarsi uno di fronte all'altro. Un/una componente della coppia deve prendere una palla di carta/un palloncino per mano e deve posizionarle/i tra le sue mani e quello del/la compagno/a, cosicché entrambe le palle di carta/i palloncini siano sorrette/i contemporaneamente dai due membri.

3

### **||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Scegliete nella coppia chi conduce e chi segue; poi invertiremo i ruoli. Ora che avete scelto, iniziamo: l'obiettivo è non fare cadere le palle di carta/i palloncini a terra, ma di tenerle delicatamente tra le mani senza comprimerle troppo. Non bisogna toccare con il proprio corpo quello dell'altro/a. Chi conduce inizia a fare dei movimenti liberi con le braccia e l'altro/a segue i movimenti che il/la compagna propone. Le braccia possono muoversi dove desiderate: lateralmente, verso l'alto, verso il basso, disegnando dei cerchi piuttosto che delle linee. I movimenti sono liberi, possono essere lenti o più veloci.”

4

Dopo qualche minuto, dite loro di invertire i ruoli e condurceli nell'esercizio come fatto in precedenza.

5

### **||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Ora ripeteremo l'attività ma questa volta, nessuno dei due condurrà l'altro/a, bensì deciderete insieme, senza parlare, dove muovere le palle di carta/i palloncini. Quindi, condurrete insieme il movimento. Come in precedenza, i movimenti sono liberi.”

6

### **Condivisione e Conclusione:**

Chiedete agli/alle adolescenti di raccontarsi all'interno della coppia com'è andata l'esperienza, come si sono sentiti.

7

### **Discussione:**

Il/la facilitatore/trice rivolge al gruppo le seguenti domande:

- “Come vi siete sentiti durante l'attività?”
- “Quale parte dell'attività avete preferito di più? Quando avete condotto, seguito o quando avete condotto e seguito insieme?”
- “Nell'ultima parte dell'attività uno dei/delle due ha assunto il comando o avete collaborato insieme?”
- “In che modo avete comunicato in quest'ultima parte?”



## 23. Con-tatto

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Tenete presente che alcune persone possono aver ostacoli specifici nell'esprimersi liberamente, perché hanno diversi livelli di abilità o perché è stato loro insegnato a non farlo.
- ✓ Se la palla di carta/ il palloncino cade, date ai/ alle ragazzi/e la possibilità di raccogliarla/o e di proseguire con l'attività.
- ✓ Date pochi spunti su come muovere le braccia e lasciate spazio alla creatività dei/delle adolescenti.
- ✓ Lasciate che si divertano.
- ✗ Non suggerite ai/alle partecipanti la strategia migliore per non far cadere le palle di carta/ i palloncini a terra.
- ✗ Non costringere i/le partecipanti a eseguire l'attività se non vogliono.
- ✗ Non costringere i/le partecipanti a stare nell'attività per un tempo superiore alle capacità e il desiderio soggettivi.

### Adattare l'attività

**Numero dispari di partecipanti:** si compone un gruppo da tre, invece che da due, e si propone l'esperienza di conduzione congiunta. In questo caso i/le tre partecipanti si dispongono in un cerchio e aprono le braccia lateralmente in modo che le loro mani sostengano le palle di carta/i palloncini con quelle dei/delle compagni/e. Nel caso in cui il numero dei partecipanti lo consenta, modificare il gruppo da tre di volta in volta, in modo che ognuno/a possa sperimentare l'esercizio a due avendo la possibilità sia di guidare che di essere guidato nel movimento.

**Accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

1 palloncino o 2/3 fogli di carta (ad es. vecchi giornali) per ciascun partecipante.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono sperimentare l'attività anche tenendo gli occhi chiusi.

### Come proseguire

Questa attività può essere riproposta regolarmente.

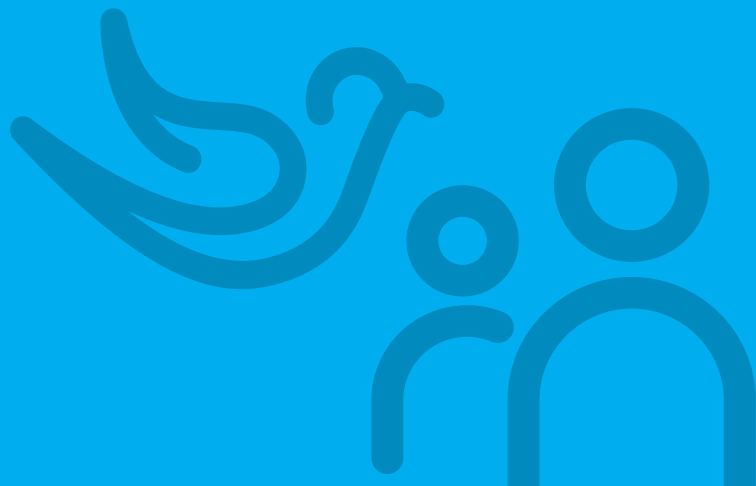
Quando discutete di relazioni affettive, relazioni di coppia, o di rapporti sessuali, potete fare riferimento a questa attività, al significato di stare nell'ascolto dell'altro, al dire di no a una "mossa" che una persona mi propone se non si vuole accoglierla, al rispetto dei confini.

Il gruppo può successivamente ripetere l'attività e integrarla con riflessioni più ampie sul tema dei confini personali e del consenso, ad esempio portando la riflessione su questi argomenti: rispetto di sé e delle proprie sensazioni, maggiore consapevolezza di ciò che si sente e dei propri desideri, riconoscere e rispettare i confini altrui, acquisire consapevolezza circa le influenze che potrebbero indurre a determinati comportamenti anche contro il proprio volere.

Per proporre ampliamenti di questa attività è necessario tenere presente che ragazzi e ragazze potrebbero trovarsi a parlare di temi personali e sensibili, è perciò necessario fare riferimento alle indicazioni degli strumenti per **Creare gruppi solidi** e per **Parlare di argomenti sensibili**, inclusi nella **Guida per Facilitatori e Facilitatrici**.



Le/gli adolescenti lavorano in gruppo per creare un modello di comunità ideale.



3/5



1/5



3/5



30-45 min



## Descrizione dell'Attività

### Scopo

Immaginare e creare un modello di comunità in cui le/gli adolescenti abbiano le opportunità e il sostegno di cui hanno bisogno per sviluppare le loro competenze e perseguire i loro obiettivi.

### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Comunicare le proprie idee attraverso il disegno, la costruzione e la creazione di modelli.
- ▶ Determinare il modo in cui gli ambienti fisici e sociali possono influenzare il loro sviluppo.
- ▶ Riconoscere e stabilire obiettivi per influenzare positivamente le loro comunità.

### Ambiti di competenza

Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi; Creatività e innovazione.

### Attività adatta per...

Cerchi in cui le/gli adolescenti riescono a lavorare bene in piccoli gruppi; Cerchi di adolescenti che devono concordare gli obiettivi per lo sviluppo e l'utilizzo delle competenze.

### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni.

### Prima

Le/gli adolescenti dovrebbero aver avuto la possibilità di determinare le competenze che intendono sviluppare e utilizzare partecipando alle attività **Definizione degli obiettivi di gruppo**, **Le nostre sfide**, **le nostre soluzioni** e **Individuare le risorse**.

### Dopo

Se le/gli adolescenti hanno realizzato modelli "permanenti" della comunità che immaginano (disegni o collage), conservateli. Se invece hanno realizzato modelli temporanei (assemblati con oggetti che possono essere riutilizzati in seguito per altri scopi), conservateli il più a lungo possibile, o riassumete le principali caratteristiche della comunità ideata che possono essere pertinenti ai loro obiettivi per le competenze. Utilizzate questi modelli o l'elenco delle caratteristiche come base per discussioni future e per la pianificazione delle competenze che le/gli adolescenti desiderano sviluppare e utilizzare.

### Preparazione

Può essere necessario valutare preliminarmente i materiali e oggetti che saranno utilizzati per la costruzione di eventuali modelli tridimensionali, dal punto di vista della disponibilità e della sicurezza di utilizzo.



## 24. Costruire comunità pacifiche

1

Iniziate l'attività disponendo le/gli adolescenti seduti in gruppo o in cerchio.

Chiedete di ricordare gli obiettivi per le competenze che desiderano sviluppare stabiliti nelle sessioni precedenti, e/o i modi in cui vorrebbero mettere in pratica tali competenze per apportare cambiamenti positivi nelle loro vite o comunità. Scrivete alcune frasi o parole che riassumano i loro obiettivi per le competenze sulla lavagna, o su un grande foglio di carta, dove tutte e tutti possano vederlo facilmente.

2

Dividete le/gli adolescenti in piccoli gruppi. Date a ciascun gruppo un foglio di carta.

3

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

"In questa attività creeremo un modello di comunità che rispecchi il vostro ideale, in cui le/gli adolescenti come voi abbiano tutte le opportunità e il sostegno di cui hanno bisogno, per sviluppare le loro competenze e perseguire i loro obiettivi."

**(Nota:** le/gli adolescenti possono concentrarsi su una serie specifica di competenze collegate ai loro obiettivi di gruppo, o possono fare riferimento a tutte le Dieci Competenze Chiave, a seconda dell'orientamento delle loro attività).

Nella vostra comunità ideale...

- In quali luoghi si acquisiscono le competenze? In che modo?
- In quali luoghi si mettono in pratica le competenze? In che modo?
- In quali luoghi approfondite le vostre competenze?
- Ci sono luoghi adatti per riflettere?
- In quali luoghi trascorrete del tempo con la vostra famiglia? E con amici o amiche? E con le altre persone?
- Pensate alle persone nella comunità che possono aiutarvi sia a sviluppare le competenze che a metterle in pratica. (Includete anche persone adulte o anziane, oltre a giovani e bambini/e).
- In quali luoghi potete interagire con queste persone? Che tipo di ambiente può contribuire a instaurare relazioni positive tra le/gli adolescenti e altre figure della comunità?

4

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

Per realizzare il vostro modello di comunità, utilizzerete una serie di materiali. Potete creare un modello tridimensionale, in cui costruire i diversi luoghi della vostra comunità ideale, oppure un modello piano.

(Nota: le/gli adolescenti possono creare un modello "permanente" attaccando o incollando degli oggetti al foglio, oppure realizzare un modello temporaneo, appoggiando degli oggetti su un disegno e rimuovendoli in seguito, dopo aver fotografato il modello e/o aver riassunto le caratteristiche più importanti della comunità rappresentata).

Disponete il materiale che possono utilizzare per creare il modello in un luogo facilmente accessibile a tutte e tutti, oppure distribuite il materiale a ciascun gruppo.

5

Date 20 minuti per disegnare e costruire i modelli, lasciando poi il tempo di discuterne insieme e condividerli.

6

Chiedete ai gruppi di terminare i loro modelli. Organizzate una mostra, in cui ragazzi e ragazze possono visionare il modello creato da altri gruppi. Se è disponibile una macchina fotografica, scattate delle fotografie, che potrete utilizzare nelle discussioni future tra adolescenti.

7

### Condivisione e Conclusione

Chiedete a ciascun gruppo di presentare il proprio modello agli altri membri del Cerchio, di spiegare i principali elementi inseriti e i motivi per cui essi sono importanti per lo sviluppo e l'utilizzo delle competenze da parte di persone adolescenti.

8

### Discussione:

- Quali luoghi della vostra comunità ideale esistono realmente nella vostra comunità?
- Ci sono altri luoghi che avete immaginato e che non esistono realmente nella vostra comunità, ma che vorreste che fossero reali?
- Mentre svolgevate questa attività, cosa avete pensato o imparato riguardo al modo in cui l'ambiente può influenzare lo sviluppo delle persone adolescenti?
- Che cosa avete pensato o imparato riguardo al modo in cui voi (e altri/e adolescenti come voi) potete plasmare l'ambiente in cui vivete?



## 24. Costruire comunità pacifiche

- Cosa avete imparato o pensato riguardo al modo in cui l'ambiente in cui vivete può influenzare il vostro potenziale di apportare cambiamenti positivi?
- Cosa avete pensato o imparato riguardo al modo in cui l'ambiente in cui vivete può sostenervi?
- C'è qualcosa nella vostra comunità ideale che potreste provare a costruire nella vostra comunità reale?

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Lasciate che siano le/gli adolescenti a scegliere quali elementi includere o meno nella loro comunità ideale, anche se si tratta di luoghi che solitamente una comunità dovrebbe o non dovrebbe avere.
- ✓ Chiedete alle/agli adolescenti di rappresentare gli elementi della loro comunità ideale nel modo che preferiscono.
- ✓ Fate presente il tema dell'accessibilità dei luoghi a tutte e tutti nella proposta di attività, ma lasciate agli/alle adolescenti la possibilità di inserirla o meno nelle attività di ideazione, poiché può diventare uno spunto successivo di riflessione e discussione.
- ✗ Non indicate alle/agli adolescenti cosa includere nel loro modello di comunità, anche se tralasciano luoghi che voi ritenete importanti.
- ✗ Evitate di discutere dei rischi e dei pericoli (ad esempio, vie di fuga sicure, luoghi pericolosi da evitare) quando le/gli adolescenti svolgono questa attività per la prima volta. Lasciate invece che sia un'opportunità per esplorare le loro comunità attraverso i loro occhi. Tuttavia, è possibile discutere in seguito dei fattori di rischio e della sicurezza se ritenete che sia importante per la loro protezione.
- ✗ Non forzate le/gli adolescenti a condividere informazioni sulle loro esperienze personali o a parlare di sé, se non vogliono. (Chiedete invece loro di descrivere i luoghi importanti e la comunità ideale per ragazzi o ragazze adolescenti qualsiasi, oppure simili a loro).
- ✗ Non chiedete alle/agli adolescenti di raffigurare la comunità o il luogo in cui vivevano prima di una eventuale crisi o evento potenzialmente traumatico che li ha colpiti (a meno che non siano loro a suggerirlo).
- ✗ Non includete materiali pericolosi nel progetto di costruzione della comunità.

### Adattare l'attività

**Materiali:** se i materiali per disegnare non sono disponibili, o se le/gli adolescenti vogliono svolgere un'attività più dinamica, possono creare un modello di comunità temporaneo con oggetti recuperati (in sicurezza), mettendoli per terra.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

Ad esempio, se nel gruppo sono presenti adolescenti con disabilità visiva, create modelli tattili con elementi tridimensionali che tutti le/gli adolescenti possono esplorare attraverso il tatto. (Si tratta di un adattamento utile se le/gli adolescenti creano modelli tridimensionali con elementi dei diversi luoghi rappresentati).

### Spazio

Interno o esterno. Ambiente tranquillo.

### Materiali

- Un grande foglio di carta per ogni gruppo di adolescenti (o altro materiale su cui disegnare).
- Una penna, una matita o un pennarello per ogni adolescente.
- Materiali di recupero e di riuso (che siano puliti e che possano essere maneggiati in sicurezza) come: ritagli di disegni o carta, riviste o giornali, bottiglie di plastica vuote, sacchetti, sassi, rami, foglie, ritagli di cartone, tappi di bottiglie, linguette di lattine, cannucce di plastica, spago, pezzi di gomma, sacchetti di patatine o snack vuoti, stuzzicadenti, carta stagnola. Note: Non utilizzate materiali pericolosi.
- Altri materiali che potrebbero essere necessari per creare un modello: colla, forbici, nastro adesivo.

### Improvvisare

Create modelli di altri spazi ideali, più o meno grandi: una scuola, una casa, un parco, un mercato, una nazione.

### Come proseguire

Le/gli adolescenti possono lavorare a nuove bozze dei loro modelli, esercitarsi nel disegno o in altre abilità artistiche ed esporre i propri lavori.

Le/gli adolescenti possono ideare la storia della loro comunità immaginaria, indicando gli avvenimenti storici che hanno portato alla sua creazione, o le storie personali delle persone che ci vivono e le sfide che potrebbero affrontare e risolvere insieme.

Usate i modelli per ideare progetti comunitari a cui le/gli adolescenti possono lavorare insieme. Per esempio potrebbero cercare un luogo specifico nella loro comunità (uno spazio inutilizzato, una scuola, un parco, un centro comunitario, una cucina comunitaria) e sviluppare un progetto per rendere quel luogo più simile a quello che hanno immaginato nel loro modello di comunità.



## 25. Comunicare senza parole

Comunicazione non verbale attraverso il gioco di ruolo.



4/5



1/5



2/5



20 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Imparare e comprendere il significato della comunicazione non verbale; esprimere le emozioni usando solo la comunicazione non verbale attraverso il gioco di ruolo.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Comunicare idee o emozioni attraverso la comunicazione non verbale.
- ▶ Usare la comunicazione non verbale per comunicare alcune delle loro idee ed emozioni.

#### Ambiti di competenza

Comunicazione ed espressione.

#### Attività adatta per...

Adolescenti che sanno cos'è un gioco di ruolo.

#### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni.

#### Prima

Le/gli adolescenti dovrebbero aver familiarizzato con i giochi di ruolo. Utilizzate lo strumento **Giochi di Ruolo** nelle **Carte di Ispirazione**.

Deve essere disponibile il **Cubo delle Emozioni**, che può essere realizzato con le indicazioni delle **Carte di Ispirazione**.

#### Dopo

Le/gli adolescenti possono discutere dei modi in cui utilizzano la comunicazione non verbale. È possibile che la utilizzino già senza saperlo.

#### Preparazione

Non necessaria.



## 25. Comunicare senza parole

1

### **Spiegazione:**

Esistono diversi tipi di comunicazione oltre alla comunicazione verbale, cioè l'espressione orale.

2

### **||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Se io incrocio le braccia, il mio gesto può avere un certo significato. Se alzo gli occhi, trasmetto un altro messaggio. Questi sono esempi di comunicazione non verbale”.

3

### **||| Il/la facilitatore/trice chiede:**

“Quali altri esempi di comunicazione non verbale vi vengono in mente?”

4

Chiedete a dei volontari di dimostrare alcuni esempi di messaggi che possono essere comunicati attraverso i gesti o il linguaggio del corpo. Chiedete agli altri/e adolescenti di spiegare a parole ciò che alcuni gesti o il linguaggio del corpo comunicano, ad esempio:

- Mettere le mani sui fianchi.
- Mettere le mani sulla bocca.
- Dare le spalle a qualcuno.
- Grattarsi la testa.
- Sorridere.
- Accigliarsi.

5

### **Spiegazione:**

I/le partecipanti si divideranno in piccoli gruppi e creeranno un breve gioco di ruolo di durata da due a cinque minuti.

6

### **Spiegazione:**

Ogni piccolo gruppo lancerà il cubo delle emozioni (senza far vedere il risultato agli altri gruppi); dopodiché, i membri lavoreranno insieme per creare una storia sull'emozione risultata dal lancio del cubo. Innanzitutto, dovranno immaginare un personaggio che provi quell'emozione: chi è e perché prova quell'emozione.

7

### **Spiegazione:**

Attraverso il gioco di ruolo si dovrebbe raccontare una storia usando il personaggio creato e la sola comunicazione non verbale (cioè senza mai parlare!).

8

Date ai gruppi il tempo di fare pratica e preparare i giochi di ruolo.

9

### **Condivisione e Conclusione:**

Chiedete ai gruppi di mettere in scena i loro giochi di ruolo, per tutto il Cerchio. Il pubblico che osserva il gioco di ruolo dovrebbe cercare di indovinare cosa è accaduto. Quali emozioni provavano i personaggi? Cosa si sono comunicati?

10

### **Discussione:**

Dopo che i gruppi hanno presentato i loro giochi di ruolo, chiedete ai partecipanti:

- Vi accorgete sempre quando comunicate in modo non verbale?
- Pensate che gli altri si accorgano sempre quando comunicate in modo non verbale?
- Essere consapevoli del modo in cui utilizziamo la comunicazione verbale e non verbale può esserci d'aiuto?



## 25. Comunicare senza parole

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Lasciate che le/i/le partecipanti decidano autonomamente come organizzare il gioco di ruolo.
- ✗ Non correggete i/le partecipanti e non spazientitevi se usano anche la comunicazione verbale durante il gioco di ruolo.

### Adattare l'attività

**Contesto culturale:** Servitevi di gesti e di esempi di comunicazione non verbale legati ai paesi di provenienza e appropriati alla cultura dei/delle partecipanti al gruppo.

Se nel gruppo esistono delle differenze culturali rispetto alla comunicazione non verbale, parlatene in termini neutri, stimolando la curiosità, la conoscenza e lo scambio. Portate la riflessione del gruppo sulla diversità umana e sulla ricchezza e molteplicità di modi con cui le persone possono comunicare fra loro e cercare di comprenderci.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno. Ambiente tranquillo.

### Materiali

Cubo delle emozioni.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono scegliere quali scenari interpretare. Un gruppo può interpretare solo domande che prevedano la comunicazione verbale e un altro gruppo può interpretare solo risposte che prevedano la comunicazione non verbale. Questa può essere una variante del gioco.

### Come proseguire

Aiutate le/i/le partecipanti ad acquisire consapevolezza del modo in cui utilizzano la comunicazione verbale e non verbale. I/le partecipanti possono anche osservare altre/i adolescenti e spiegare quali aspetti della comunicazione non verbale percepiscono.

Oltre alla comunicazione non verbale, potete inserire in questo tipo di attività esempi di comunicazione paraverbale, cioè tutto ciò che riguarda la voce e l'intonazione (tono, volume, ritmo e timbro), le pause, il silenzio, le risate, ed altre espressioni sonore che possono accompagnare la comunicazione, come ad esempio sbuffare, schioccare la lingua, tamburellare con le dita, o emettere altri suoni mentre si parla.

Creare una storia in cui è necessario prendere una decisione importante e indicare le conseguenze legate alle opzioni possibili.



2/5



4/5



4/5



30 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Le/gli adolescenti metteranno in pratica la loro capacità decisionale, pensando a un'ipotetica problematica e a tre possibili decisioni per affrontarla.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Trovare soluzioni creative a un problema.
- ▶ Prendere decisioni in modo collettivo.

#### Prima

Può essere utile esercitarsi a creare storyboard.

#### Dopo

I/le partecipanti dovrebbero continuare a pensare alle decisioni e ai loro possibili effetti. Si tratta di processo utile anche per sviluppare progetti.

#### Preparazione

Non necessaria.

### Ambiti di competenza

Pensiero critico e capacità decisionale.

#### Attività adatta per...

Adolescenti che stanno imparando a risolvere i problemi.

#### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni.

1

Iniziate l'attività facendo brainstorming sulle seguenti domande.

2

**||| Il/la facilitatore/trice chiede:**

"Quali sono le decisioni più importanti che le persone giovani che appartengono a questa comunità devono prendere da sole?" Chiedete alle/agli adolescenti di fare degli esempi di decisioni prese in autonomia da ragazze e ragazzi.

3

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Immaginiamo un/una giovane che sta per prendere una di queste decisioni". (Scegliete una delle decisioni suggerite dagli/dalle adolescenti).

4

**||| Il/la facilitatore/trice chiede:**

"Il nostro personaggio è un ragazzo o una ragazza? Dove si trova nel momento in cui deve prendere la decisione? A cosa sta pensando? Chi c'è intorno a lei/lui e cosa accade?"

**Nota:** Se le/gli adolescenti trovano difficoltà a pensare a uno scenario, consultate la sezione "Improvvisare".

5

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Ora pensiamo ai diversi modi in cui il personaggio può prendere questa decisione. Lavorando in gruppo, il vostro compito è quello di disegnare alcuni storyboard per raccontare le diverse decisioni possibili e le relative conseguenze. Non preoccupatevi di scegliere la decisione "migliore" mentre rappresentate la vostra storia: l'obiettivo di questa attività è di far riflettere sulle diverse decisioni e sui loro effetti".

6

Dividete i/le partecipanti in piccoli gruppi. Ogni gruppo dovrebbe disegnare una storia, mostrando come il personaggio giunge alla sua decisione e cosa accade dopo. Concedete alle/agli adolescenti il tempo necessario per completare i loro disegni.

7

**Condivisione e Conclusione:**

Ciascun gruppo condivide i propri disegni in una mostra di opere.

**Chiedete:**

Quale di queste decisioni ha prodotto il risultato migliore? Quale è stata la peggiore? Possiamo classificare le decisioni in ordine dalla migliore alla peggiore?

**Nota:** È possibile che le/gli adolescenti non siano d'accordo su quale decisione sia stata la migliore. Sfruttate un eventuale disaccordo per dare alle/agli adolescenti l'opportunità di discutere e confrontare le loro opinioni e idee.

- Cosa rende una decisione una "buona decisione"?
- Quali strategie hanno usato i vostri personaggi per cercare di prendere una decisione? Quali strategie hanno funzionato meglio?
- Quali strategie potreste usare voi per prendere buone decisioni?



### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Permettete alle/agli adolescenti di disegnare storyboard che rappresentino decisioni "buone" o "cattive".
- ✗ Non costringete le/gli adolescenti a parlare delle decisioni che hanno preso, a meno che non siano loro a fare esempi legati alla loro vita.

### Adattare l'attività

**Modalità alternativa:** i/le partecipanti possono scrivere delle parole nei loro storyboard per spiegare meglio la storia.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

Carta e pennarelli per ciascun partecipante.

### Improvvisare

Suggerite i seguenti scenari per generare decisioni differenti:

- Una ragazza vorrebbe frequentare i Cerchi di Adolescenti, ma la famiglia preferisce che resti a casa.
- Un ragazzo litiga con un suo amico per una questione legata ai soldi.
- Una ragazza vorrebbe fare nuove amicizie nella sua comunità, ma non sa da dove cominciare.
- Due amici/che hanno una verifica importante a scuola, ma non si sentono abbastanza pronti/e.

### Come proseguire

Consigliate alle/agli adolescenti a riflettere sulle diverse possibilità che hanno quando si trovano di fronte a sfide o problemi.

Le/gli adolescenti imparano e mettono in pratica strategie diverse per gestire e risolvere i conflitti.



 4/5

 1/5

 4/5

 30 min



## Descrizione dell'Attività

### Scopo

Esplorare argomenti complessi legati al tema dei conflitti. Utilizzare i giochi di ruolo.

### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Cercare strategie per affrontare i conflitti.
- ▶ Esercitare la capacità di risolvere i problemi.

### Ambiti di competenza

Risoluzione dei problemi e gestione dei conflitti.

### Attività adatta per...

Adolescenti pronti/e ad esaminare in maniera approfondita il concetto di conflitto.

### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni.

### Prima

Le/gli adolescenti dovrebbero aver già iniziato ad esaminare i concetti di conflitto e pace, attraverso l'attività **Costruire comunità pacifiche, Come gestire i conflitti** e altre attività pertinenti.

Utilizzate lo strumento **Giochi di Ruolo** nelle **Carte di Ispirazione**.

### Dopo

Le/gli adolescenti possono proseguire cercando di attuare le diverse strategie che hanno imparato per risolvere i conflitti nella loro vita.

### Preparazione

Non necessaria.



## 27. Come gestire i conflitti

1

Chiedete alle/agli adolescenti di dividersi in sei gruppi e di mettersi seduti, e posizionate la lavagna dove possono vederla.

2

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

“In una delle sessioni precedenti abbiamo affrontato il tema del conflitto e visto come sia naturalmente parte della vita di ognuno di noi. Quali sono alcune delle conseguenze negative che derivano dai conflitti? Quali sono alcune delle conseguenze positive che derivano dai conflitti? Avviate la discussione di gruppo.

3

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Oggi parleremo delle diverse strategie per gestire i conflitti e dei risultati - positivi e negativi - a cui possono portare”.

4

Scrivete le seguenti sei strategie sulla lavagna e spiegatele accuratamente:

- **Aggredire** significa cercare di forzare o intimidire qualcuno a fare le cose in un certo modo. Esempi: creare scontro fisico, urlare, insultare.
- **Cercare un compromesso** significa che entrambe le parti rinunciano a qualcosa per cercare di trovare un punto di incontro e una soluzione.
- **Rinunciare** significa lasciare che un'altra persona faccia le cose nel modo in cui preferisce.
- **Evitare o rimandare** significa negare il problema e fingere che il problema non esista.
- **Rivolgersi a un'autorità** significa chiedere a una persona in una posizione di potere (leader, insegnante, giudice o persona adulta autorevole) di risolvere il conflitto.

- **Collaborare** significa cercare di trovare una soluzione insieme. La collaborazione di solito è volta a raggiungere obiettivi e desideri comuni, ascoltare e capire il punto di vista dell'altro e cercare soluzioni creative.

Lasciate che le/gli adolescenti facciano domande e si aiutino a vicenda a cogliere il significato dei concetti. Assicuratevi che comprendano in modo chiaro e preciso ogni strategia.

Assegnate una strategia ad ogni gruppo.

5

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Ogni gruppo organizzerà un gioco di ruolo incentrato su una di queste strategie. Partirete tutti dallo stesso scenario di conflitto, su due ragazze di nome Amina e Mary.

Usate la strategia scelta dal vostro gruppo per aiutare Mary a risolvere il conflitto”.

**Scenario di conflitto:** Amina e Mary hanno entrambe fratelli e sorelle più piccoli che frequentano la scuola primaria. Amina promette a Mary che, quando andrà a prendere la sorella minore da scuola quel pomeriggio, accompagnerà a casa anche il fratello di Mary. In questo modo, Mary avrebbe il tempo di incontrare il suo gruppo di studio e lavorare a un progetto scolastico.

Ma nel pomeriggio, Amina dice a Mary che non può aiutarla, perché deve tornare presto a casa per fare i compiti.

6

Date ai gruppi il tempo di fare pratica e preparare i giochi di ruolo. I giochi di ruolo dovranno essere brevi, in modo da lasciare del tempo per la discussione.

7

Chiedete a tutti i gruppi di mettere in scena i loro giochi di ruolo.



## 27. Come gestire i conflitti

8

### Condivisione e Conclusione:

Analizzate insieme al gruppo le strategie per la gestione del conflitto che hanno portato ai risultati migliori, discutendo e approfondendo il concetto di "strategia migliore".

### Discussione:

Quali sono i vantaggi e gli svantaggi di ciascuna strategia?

9

### Spiegazione:

Non esiste un solo modo per gestire i conflitti. Tuttavia, alcune strategie possono migliorare o peggiorare i conflitti. Per esempio:

- **Aggredire** può causare diversi danni alle persone, alle loro vite e ai loro sentimenti.
- **Cercare un compromesso** può portare ad un accordo e ridurre rabbia e frustrazione, purché sia un compromesso equo per entrambe le parti - un compromesso, infatti, potrebbe non durare a lungo, se le parti non ne sono soddisfatte.
- **Rinunciare** significa ignorare le opinioni di un'altra persona. Questa strategia può creare frustrazione e portare nuovamente al conflitto. Inoltre, quando una persona rinuncia, l'altra non ha la possibilità di immedesimarsi nel suo punto di vista e comprenderne le ragioni - e potrebbe non rendersi conto che c'è stato un conflitto. Rinunciare può essere utile se una persona si rende conto di essere effettivamente d'accordo con il punto di vista dell'altra (anche questo è un tipo di collaborazione).
- **Evitare o rimandare** può portare a nuovi e più complessi conflitti in futuro. Tuttavia, a volte, rimandare per un breve periodo di tempo può dare ad entrambe le persone coinvolte nel conflitto la possibilità

di calmarsi e di pensare a una soluzione.

- **Rivolgersi a un'autorità** non dà alle persone coinvolte nel conflitto la possibilità di trovare una soluzione o ricostruire il loro rapporto. Tuttavia, a volte può essere utile chiedere a un'autorità di intervenire in un conflitto, se entrambe le parti non sono in grado di trovare una soluzione adeguata, o se il conflitto può generare un danno per una delle due persone coinvolte.
- **Collaborare** può essere un modo molto utile per risolvere un conflitto perché può portare a una soluzione adeguata, per entrambe le parti. Quando due persone collaborano, possono anche ricostruire la fiducia e ritrovare sentimenti positivi. Collaborare può risultare difficile, soprattutto se una delle due persone coinvolte nel conflitto è contraria o se entrambe non hanno fiducia reciproca.

10

Ponete alle/agli adolescenti alcune domande su cui dovranno riflettere dopo la sessione:

- Valutate il modo in cui le diverse persone affrontano i conflitti e quali strategie utilizzano, determinando se le strategie adottate portano a risultati positivi o negativi per le parti coinvolte.
- Riflettete sulle strategie che utilizzate per gestire i conflitti della vostra vita. Quali risultati riuscite a raggiungere?
- Pensate a una strategia diversa che vorreste usare la prossima volta che vi trovate in un conflitto. (Se le/ gli adolescenti mostrano interesse, nelle sessioni di follow-up dedicate del tempo per riflettere sul modo in cui hanno utilizzato una strategia e quale risultato ha portato).



## 27. Come gestire i conflitti

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Assicuratevi che le/gli adolescenti comprendano le sei strategie per gestire i conflitti e i vantaggi e gli svantaggi che ciascuna comporta.
- ✓ Nelle sessioni successive, discutete dei modi in cui possono esplorare in modo costruttivo una situazione di conflitto che li vede coinvolti (se lo desiderano).
- ✗ Non chiedete alle/agli adolescenti di descrivere le situazioni di conflitto che hanno vissuto se non desiderano farlo.
- ✗ Non permettete alle/agli adolescenti di parlare di situazioni di conflitto a cui hanno assistito e che coinvolgono persone che gli altri membri del Cerchio conoscono - I membri della comunità potrebbero infatti iniziare a diffidare dei Cerchi di adolescenti se pensano che si parli o si diffondano pettegolezzi sul loro conto. Se le/gli adolescenti sono particolarmente preoccupati per un conflitto a cui hanno assistito, pensate a come coinvolgerli in un dialogo costruttivo con altri membri della comunità.
- ✗ Non fate riferimento a situazioni di conflitto complesse o che hanno colpito profondamente la vita delle/degli adolescenti o della loro comunità. Illustrate invece esempi semplici e neutri che permettano di comprendere i concetti basilari.

### Adattare l'attività

**Dedicare più tempo all'attività.** Se le/gli adolescenti vogliono o hanno bisogno di più tempo per terminare l'attività, continuate con i giochi di ruolo in una sessione successiva. Dedicate più tempo ad esplorare ogni strategia in modo approfondito, finché le/gli adolescenti mostrano interesse e coinvolgimento.

**Contesto culturale:** Discutete di come i conflitti tra individui o gruppi di persone possono essere risolti attraverso strategie legate alle tradizioni culturali degli e delle adolescenti. Analizzate se questi metodi tradizionali sono collegati a una delle sei strategie elencate in precedenza.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno con poche distrazioni, dove le/gli adolescenti possano provare e mettere in scena i loro giochi di ruolo.

### Materiali

- Una lavagna bianca o almeno tre grandi fogli di carta.
- Pennarelli.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono creare un manifesto per dissuadere coetanei o coetanee dall'utilizzare strategie negative per risolvere i conflitti e promuovere, invece, strategie costruttive.

### Come proseguire

- Chiedete alle/agli adolescenti di pensare a come loro e le persone intorno a loro affrontano i conflitti e aiutateli a fissare degli obiettivi per utilizzare le strategie per la gestione positiva dei conflitti nella loro vita. Se le/gli adolescenti del Cerchio si sentono a proprio agio nel condividere le proprie storie personali, date del tempo durante le sessioni per condividere i progressi compiuti.
- Se le/gli adolescenti sono interessati, ripetete l'attività con scenari diversi, in modo che possano consolidare l'esperienza e mettere in pratica strategie diverse per gestire i conflitti.
- Le/gli adolescenti possono trasformare il loro gioco di ruolo in una sceneggiatura vera e propria, organizzando diverse scene, per far conoscere ai loro coetanei le strategie di gestione dei conflitti e promuovere comportamenti costruttivi. In alternativa, potrebbero creare un copione più lungo, basato su un conflitto che interessi due o più personaggi, per una rappresentazione strutturata.
- Se le/gli adolescenti vogliono approfondire un conflitto specifico di cui sono stati/e testimoni o che ha influenzato la loro vita, programmate attività che li aiutino ad analizzare il conflitto in modo costruttivo e a cercare insieme una soluzione positiva.

Le/gli adolescenti elaborano e attuano strategie per incoraggiare altri ragazzi e ragazze della loro comunità a unirsi ai loro Cerchi.



 4/5

 1/5

 4/5

 30-40 min



## Descrizione dell'Attività

### Scopo

Utilizzare i giochi di ruolo e il dialogo per favorire la partecipazione di altri adolescenti al Cerchio.

### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Provare empatia verso altri.
- ▶ Esprimere le proprie idee attraverso il gioco di ruolo e il dialogo.

### Ambiti di competenza

Comunicazione ed espressione; Empatia e rispetto.

### Attività adatta per...

Adolescenti che si sentono pronti a interagire con altre persone al di fuori del loro Cerchio; Adolescenti che intendono promuovere attività positive per i loro coetanei.

### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni e Agire.

### Prima

Il gruppo deve avere già utilizzato i giochi di ruolo. Si consiglia di svolgere questa attività dopo le attività **Il nostro ambiente** o **Le nostre sfide, le nostre soluzioni**, ponendo particolare attenzione a individuare le/gli adolescenti della comunità che possono avere difficoltà a partecipare alle attività.

### Dopo

Le/gli adolescenti dovrebbero avere l'opportunità di raggiungere loro coetanei e coetanee. Possono anche svolgere attività correlate, come **Descrivere i problemi e le opportunità, Prepariamo un'intervista, Ti intervisto! Dialogo con la comunità** ed **Elaborare un progetto**, per realizzare iniziative volte a incoraggiare coetanei e coetanee nel partecipare ai programmi, usufruire dei servizi disponibili, oppure per rendere programmi e servizi più accessibili.

### Preparazione

Preparate dei cartoncini bianchi per ciascun gruppo.

1

**||| Il/la facilitatore/trice chiede:**

“Ci sono ragazzi e ragazze della vostra età che non partecipano a questo programma, o ad altri programmi o servizi a disposizione della comunità?”

**Nota:** Bisogna pensare ad adolescenti che non fanno parte dei Cerchi, o a coloro che non usufruiscono dei servizi per la comunità, come la scuola o l’assistenza sanitaria.

Date un minuto per pensare alle risposte o più tempo se il gruppo ne ha bisogno.

2

**Spiegazione:**

I/le partecipanti all’attività riceveranno una carta bianca. Su un lato della carta, dovranno riportare un esempio di un gruppo di adolescenti che non partecipano o non usufruiscono di programmi o servizi. Sull’altro lato, esprimere quali difficoltà o motivi ne impediscono la partecipazione.

3

Una volta terminato, le carte dovranno essere posizionate al centro del cerchio.

4

**Spiegazione:**

In gruppo, le/gli adolescenti dovrebbero suddividere le carte in categorie, a seconda dei gruppi di adolescenti che hanno indicato. Invitate le/gli adolescenti a utilizzare termini positivi per riferirsi ai coetanei che appartengono a gruppi diversi, evitando termini offensivi e discriminatori.

5

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Adesso sceglieremo 5-7 “categorie” di adolescenti che non partecipano ai programmi o non beneficiano dei servizi disponibili”.

Date il tempo di scegliere 5-7 categorie.

6

Dividete le/gli adolescenti in piccoli gruppi. Ciascun gruppo dovrebbe preparare un gioco di ruolo, in cui si svolge un dialogo tra un/una adolescente che fa parte del Cerchio e un/una adolescente che non partecipa ai programmi.

7

**Spiegazione:**

Nel gioco di ruolo bisognerebbe discutere i motivi che impediscono la partecipazione o l’accesso ai servizi e proporre soluzioni per migliorare la situazione. L’adolescente che fa parte del Cerchio dovrebbe cercare di convincere l’altro/a partecipare ai programmi o a utilizzare i servizi, ascoltando e tenendo in considerazione i motivi che ne impediscono l’accesso o la partecipazione.

8

**Condivisione e Conclusione:**

Ciascun gruppo di adolescenti deve mettere in scena il proprio gioco di ruolo.

9

**Discussione:**

- Quali sono alcune delle ragioni che impediscono alle persone adolescenti di partecipare o accedere ai programmi o ai servizi?
- Cosa potremmo fare per aiutare altri e altre adolescenti a prendere parte alle attività e/o utilizzare questi programmi e servizi?

10

Concordare un possibile piano d’azione e le azioni da intraprendere nella prossima sessione.

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Chiedete alle/agli adolescenti di pensare a un solo tipo di programma o servizio, come i Cerchi di Adolescenti, su cui incentrare la discussione.
- ✓ Consigliate alle/agli adolescenti di pensare a tutti i ragazzi e le ragazze della loro età, includendo anche chi è meno visibile e più vulnerabile a situazioni di emarginazione o discriminazione nel contesto in cui vi trovate.
- ✗ Non permettete a nessuno di usare insulti, termini discriminatori o di fare commenti scortesi quando si parla di altri/e adolescenti che potrebbero essere considerati diversi/e.

### Adattare l'attività

**Facilitare le relazioni di gruppo:** dividete le/gli adolescenti in piccoli gruppi, formati sia da ragazze che da ragazzi, o in coppie composte da adolescenti più grandi e più giovani, per aiutarli a sentirsi più sicuri e a proprio agio nel raggiungere gli altri ragazzi e ragazze della loro comunità.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettuale, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno. Ambiente tranquillo.

### Materiali

- Cartoncini bianchi per ciascun gruppo.
- Penne, matite o pennarelli (uno per adolescente).

### Improvvisare

Invece dei giochi di ruolo, le/gli adolescenti possono usare l'attività **Prepariamo un'intervista** per prepararsi ad intervistare altri/e adolescenti.

### Come proseguire

Sostenete le/gli adolescenti nella realizzazione delle iniziative volte a favorire la partecipazione e l'accesso ai programmi e ai servizi da parte di altri/e adolescenti, come ad esempio:

- Organizzare una campagna di advocacy per incoraggiare un maggior numero di adolescenti a partecipare ai programmi.
- Collaborare con i membri della comunità - come coordinatori/trici, responsabili dei programmi e leader locali - per sviluppare e adattare programmi e servizi più accessibili per tutti e tutte.





## 29. Una raccolta di storie

Le/gli adolescenti raccolgono storie intervistando adulti e adulte che appartengono alla loro comunità.



3/5



1/5



4/5



45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Intervistare le persone della comunità e conoscere le loro storie personali.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Provare empatia verso altri.
- ▶ Comunicare e ascoltare in maniera efficace.

#### Ambiti di competenza

Identità e autostima; Comunicazione ed espressione; Empatia e rispetto.

#### Attività adatta per...

Cerchi in cui le/gli adolescenti riescono a lavorare insieme alle attività in gruppo, a prescindere dal fatto che si conoscano già bene o meno.

#### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni.

#### Prima

Le/gli adolescenti devono cercare un adulto della propria comunità, a cui chiedere di condividere una storia personale. Facilitatori/trici e adolescenti possono iniziare questa parte nella fase Condivisione e Conclusione, alla fine della sessione.

#### Dopo

Conservate gli appunti, i disegni o altro materiale relativo alle storie che le/gli adolescenti hanno raccolto, e utilizzateli per progetti artistici o di innovazione futuri.

#### Preparazione

Le/gli adolescenti potrebbero trovare utile usare l'attività **Prepariamo un'intervista** o **Ti intervisto!** per prepararsi.



## 29. Una raccolta di storie

1

### Spiegazione:

I/le partecipanti si siedono a coppie, lasciando abbastanza spazio intorno per stare comodi. Dovrebbero avere a disposizione un foglio di carta e qualcosa con cui scrivere.

2

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Chiudete gli occhi per un minuto e pensate alla volta in cui una persona adulta o anziana vi ha raccontato una storia. Può essere una storia vera, un avvenimento realmente accaduto, magari un ricordo della loro infanzia, oppure un racconto tradizionale della loro cultura”.

3

Date qualche minuto per pensare e riflettere in silenzio. Se a ragazzi e ragazze piace scrivere o disegnare, possono raccontare la storia nel loro diario (se ne hanno uno).

4

Chiedete a volontari/e di alzarsi e condividere le loro storie, invitando altri partecipanti ad ascoltare in modo attivo e partecipe. Permettete a più adolescenti possibile di condividere le loro storie, lasciando 10 minuti alla fine della sessione per la discussione.

### Condivisione e Conclusione:

Ciascun gruppo di adolescenti deve mettere in scena il proprio gioco di ruolo.

5

### Discussione:

- Perché alle persone adulte e anziane piace raccontare storie a bambine/i e giovani?
- Perché pensate di aver ricordato queste storie?
- Ascoltare le storie può avere dei vantaggi?
- Cosa rende le storie utili o interessanti?

6

### Spiegazione:

- Gli/le adulti/e raccontano spesso storie ai più giovani per trasmettere insegnamenti importanti.
- O per assicurarsi che le persone giovani ricordino vicende importanti legate alla loro tradizione o alla storia della comunità.
- Condividere storie può essere un modo divertente per persone adulte e giovani di creare legami e passare del tempo insieme.

7

Dividete le/gli adolescenti in coppie e chiedete loro di scrivere delle domande per l'intervista.

8

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“State per ascoltare una storia da un/una adulto/a (o da un'altra persona) della vostra comunità. Può essere una storia vera e/o un racconto tradizionale. Pensate a un/una adulto/a della vostra comunità che rispettate o verso il/la quale provate interesse. Può essere qualcuno che conoscete bene o qualcuno che non conoscete. Il vostro compito è quello di intervistare questa persona e chiederle di narrarvi una storia, attraverso alcune domande a cui dovete pensare e che dovrete porle per aiutarla a raccontare la sua storia”.

9

Chiedete al gruppo di riunirsi nuovamente in cerchio e successivamente di condividere le domande per l'intervista che hanno scritto.

### Possibili spunti di discussione:

- Intervistare una persona che racconta una storia può essere diverso da altri tipi di interviste. Potrebbe essere sufficiente dare alla persona intervistata lo spazio e il tempo necessari per parlare, senza fare molte domande.



## 29. Una raccolta di storie

- Può essere utile porre delle domande di approfondimento durante o dopo l'intervista, per ottenere maggiori dettagli e informazioni, in modo che la storia risulti più facile da capire.
- Ascoltate la storia in modo attivo ed empatico. Mostrate al narratore o alla narratrice il vostro interesse, in modo che si senta incoraggiato a proseguire.

10

Continuando a lavorare in coppia, chiedete alle/agli adolescenti di definire uno schema da seguire per intervistare un/una adulto/a della comunità, specificando come intendono invitare la persona a sottoporsi all'intervista e quali domande pensano di porre.

Date alcuni consigli per scrivere lo schema:

- Invitate la persona a raccontare la sua storia. Spiegate il motivo per cui chiedete di raccontare una storia e mostrate interesse e rispetto. Informate del modo in cui intendete utilizzare la sua storia e chiedete il permesso per condividerla.
- Scegliete un'ora e un luogo appropriati e comodi sia per voi che per la persona intervistata. Non fissate limiti di tempo.
- Aiutate la persona intervistata a pensare in anticipo alla storia da raccontare. Suggeste una possibile storia a cui avete già pensato, e/o discutete insieme alcune idee.
- Non forzate a ricordare o raccontare storie di esperienze difficili, se non lo desidera. Se pensate che la persona voglia raccontare una storia che riguarda un'esperienza negativa, valutate se siete disposti/e ad ascoltarla.

11

Date alle/agli adolescenti il tempo necessario per completare le domande e lo schema dell'intervista. Verificate che tutte le coppie abbiano definito uno schema e, se necessario, offrite il vostro supporto per portare a termine le interviste.

12

Motivate i/le partecipanti dicendo loro che condurranno ottime interviste e ascolteranno storie interessanti!



## 29. Una raccolta di storie

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Rivedete insieme le domande e gli schemi per le interviste elaborati dagli/dalle adolescenti, per accertarvi che siano preparati adeguatamente e che i loro schemi siano realistici.
- ✓ Proponete di partecipare e assistere alle interviste, se le/gli adolescenti sono d'accordo.
- ✓ Verificate se durante l'intervista si intendono esplorare ricordi personali, argomenti sensibili o esperienze negative. Chiarite che nessuno deve sentirsi costretto a parlare o ascoltare storie di esperienze difficili. Se necessario, intervenite e proponete argomenti alternativi.
- ✓ Assicuratevi che le/gli adolescenti abbiano il tempo di organizzare e condurre le interviste.
- ✓ Parlate con adulti e adulte che hanno accettato di condividere le loro storie e spiegate chiaramente lo scopo dell'attività, ribadendo l'importanza di dare alle/agli adolescenti il permesso di utilizzare e condividere le storie.
- ✗ Raccomandate di non chiedere alle persone di condividere storie molto personali o privati, o legate a ricordi difficili o dolorosi - Se adulti e adolescenti hanno vissuto periodi di crisi, può essere opportuno non parlare di tali esperienze per evitare di nuocere alle persone partecipanti, che siano adolescenti o adulti/e.

### Adattare l'attività

**Modalità alternativa:** invece di scrivere le domande, le/gli adolescenti possono memorizzarle o fare dei disegni come promemoria. I disegni possono anche essere usati per prendere appunti durante l'intervista.

**Semplificare:** per partecipanti più giovani, programmare e condurre interviste al di fuori della sessione può risultare troppo complesso. Aiutate le/gli adolescenti a individuare persone più propense a narrare una storia e invitatele a partecipare a una sessione del Cerchio, chiedendo loro di raccontare storie a tutto il gruppo.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Un grande foglio di carta per ogni gruppo di adolescenti (o altro materiale su cui scrivere o disegnare).
- Penne, matite o pennarelli (uno per adolescente). Se le/gli adolescenti intendono intervistare adolescenti o adulti/e al di fuori del Cerchio, aiutateli a prepararsi esercitando le loro capacità di ascolto attivo.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono concentrarsi su alcune tipologie specifiche di storie, come ad esempio:

- Storie tradizionali, insegnamenti o favole tipiche della loro cultura locale.
- Ricordi d'infanzia (purché non riguardino argomenti troppo personali, difficili o sensibili).
- Storie legate a momenti importanti per la comunità come eventi, feste, celebrazioni, e altro (a patto che non riguardino eventi collettivi che possono creare disagio o sofferenza).

Le/gli adolescenti possono anche condividere le proprie storie, basate sulle loro esperienze o ricordi recenti, concentrandosi su eventi che vorrebbero raccontare a bambine e bambini più piccoli.

È inoltre possibile raccogliere e condividere le storie di bambine e bambini più piccoli, che raccontino le loro esperienze, ricordi e eventi immaginari. Se saranno coinvolte persone di età inferiore ai 18 anni, dovranno essere necessariamente adottate misure di protezione dell'infanzia per garantire che sia minorenni che genitori/tutori diano il proprio consenso informato.

### Come proseguire

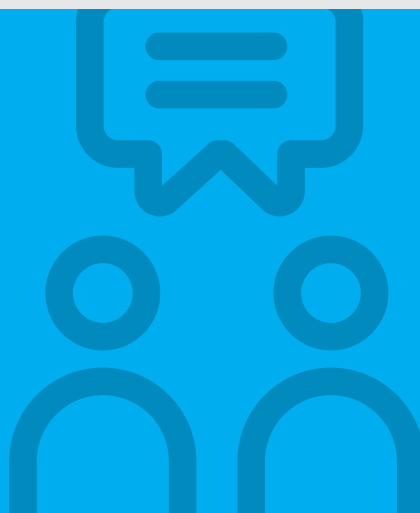
Dopo che le/gli adolescenti avranno raccolto le storie, possono utilizzarle per:

- Creare fumetti o libri illustrati.
- Creare e recitare racconti o poesie.
- Creare commedie o storie drammatiche.
- Creare scenografie e rappresentazioni.
- Creare una favola, cambiando i personaggi principali in animali o persone immaginarie, o cambiando l'ambientazione.



## 30. Persone della nostra comunità

Le/gli adolescenti intervistano una persona della loro comunità e scrivono una breve relazione o una storia.



4/5

3/5

3/5

1-2 ore



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Intervistare persone adulte della comunità.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Comunicare ed esprimere le proprie idee attraverso la scrittura.
- ▶ Ascoltare e comunicare con gli altri.

#### Ambiti di competenza

Empatia e rispetto.

#### Attività adatta per...

Le/gli adolescenti che possono muoversi con sicurezza al di fuori dello spazio in cui si svolgono le attività e che si non hanno difficoltà ad interagire con persone nuove della loro comunità; Adolescenti che hanno acquisito e messo in pratica la capacità di intervistare, ascoltare attivamente e comprendere punti di vista differenti.

#### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni.

#### Prima

Attività preliminari sono **Una raccolta di storie, Prepariamo un'intervista e Ti intervisto!**.

#### Dopo

Le/gli adolescenti possono proseguire scrivendo dei racconti delle persone che incontrano, o creando disegni o dipinti per descriverle.

#### Preparazione

Il/la facilitatore/trice dovrebbe valutare se le/gli adolescenti possono spostarsi in sicurezza al di fuori dello spazio in cui si tengono le attività e interagire con persone nuove.



## 30. Persone della nostra comunità

1

### Il/la facilitatore/trice dice:

“Oggi metterete in pratica la capacità di intervistare, conducendo una breve intervista a qualcuno che non conoscete bene. Sarà per voi un esperimento e una sfida. Potreste imparare qualcosa di interessante o importante da una nuova persona, o semplicemente intrattenere una breve conversazione”.

2

### Spiegazione:

I/le partecipanti dovranno preparare alcune brevi domande per l'intervista: consigliate loro di pensare a domande che possano incoraggiare la persona intervistata a condividere una storia o un'idea importante, ma non chiedete nulla di troppo personale o delicato. Alcuni esempi possono essere:

- Chi è la persona più importante della tua vita in questo momento?
- Qual è la lezione più importante che hai imparato nella vita?
- Cosa ti rende felice?

3

Chiedete alle/agli adolescenti di preparare quello che diranno prima e dopo l'intervista e date loro i seguenti consigli:

- Presentatevi e spiegate che prendete parte a un progetto.
- Chiedete all'altra persona il permesso di condurre un'intervista e rispettate la sua decisione se rifiuta.
- Rispondete a tutte le domande che vi pone.
- Iniziate a fare le domande dell'intervista quando l'altra persona è pronta.
- Prendete appunti mentre ascoltate.
- Usate tecniche di ascolto attivo, per mostrare attenzione e interesse.
- Ringraziate quando l'intervista è terminata. Se siete contenti della vostra intervista, o se avete imparato qualcosa di importante, ditelo all'altra persona.

4

Dividete le/gli adolescenti in gruppi di due e chiedete loro di provare le interviste, a partire dal momento in cui si avvicinano alla persona che intendono intervistare.

5

Quando le/gli adolescenti sono pronti, possono lasciare lo spazio delle attività, per cercare adulti o altri giovani da intervistare, restando in coppia. Andate insieme a loro per dare il vostro supporto. Se necessario, spiegate alle altre persone della comunità lo scopo dell'attività.

6

Una volta terminate le interviste, le/gli adolescenti dovrebbero rientrare nello spazio in cui svolgono le attività. Possono scrivere un breve racconto o una storia sulle risposte fornite alle domande dell'intervista, utilizzando le parole delle persone intervistate.

7

### Condivisione e Conclusione: Discussione:

- Cosa avete provato a intervistare persone sconosciute? Cosa avete trovato piacevole di questa esperienza? Cosa è stato difficile?
- Come hanno reagito le persone quando avete chiesto loro di poterle intervistare? Pensate che siano stati contenti di essere intervistate/i? Perché (o perché no)?
- Avete imparato qualcosa di nuovo sulle persone della vostra comunità? È cambiato qualcosa nel vostro modo di vedere la comunità?



## 30. Persone della nostra comunità

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Controllate le domande che le/gli adolescenti hanno preparato per l'intervista e assicuratevi che siano appropriate - Suggestene alcune se hanno difficoltà a formularle da soli.
- ✓ Ascoltate e osservate le/gli adolescenti quando provano in coppia - Accertatevi che siano in grado di condurre le interviste con persone che non conoscono prima di lasciare lo spazio delle attività.
- ✓ Sostenere attivamente le/gli adolescenti quando effettuano le interviste.
- ✓ Lasciate che le/gli adolescenti discutano le esperienze positive e negative associate alle interviste.
- ✗ Non obbligate le/gli adolescenti a condurre le interviste, se non si sentono sicuri o pronti ad interagire con nuove persone al di fuori del loro Cerchio.
- ✗ Non intervenite nelle interviste, a meno che le/gli adolescenti non abbiano bisogno del vostro supporto.

### Adattare l'attività

**Modalità alternativa:** le/gli adolescenti possono prepararsi per le interviste nel corso di una sessione ed effettuarle poi in un altro momento.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettuale, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno per prepararsi alle interviste; spostarsi all'interno della comunità per trovare le persone da intervistare. Per gli spostamenti in esterno valutate l'accessibilità e le necessità specifiche dei/delle partecipanti.

### Materiali

- Fogli di carta o un quaderno.
- Una penna o una matita per ogni adolescente.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono descrivere le interviste effettuate in modi diversi. Possono:

- Creare storyboard delle interviste.
- Disegnare o dipingere ritratti delle persone intervistate, previo consenso della persona che viene ritratta.
- Fotografare le persone intervistate, se sono disponibili macchine fotografiche digitali, solo previo consenso della persona che viene ritratta (liberatoria firmata) e sempre nel rispetto delle norme sulla tutela della privacy.

Le/gli adolescenti possono incentrare le interviste su un problema o un'opportunità che i membri della comunità devono affrontare. Prendendo spunto dalle interviste condotte, possono sviluppare nuove strategie per affrontare i problemi o beneficiare delle opportunità individuate, utilizzando discussioni di gruppo, sviluppo di prototipi e altre attività legate all'innovazione.

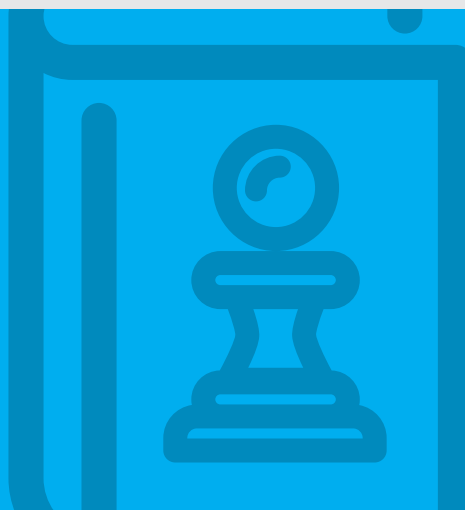
### Come proseguire

- Le/gli adolescenti possono creare una mostra in cui presentare le persone che hanno intervistato e ciò che hanno imparato da loro. Se nelle loro interviste hanno preso in esame un problema comune, questo può essere il tema della mostra.
- Se sono state realizzate fotografie, per esporle in una mostra sarà necessario avere una liberatoria firmata da parte delle persone ritratte nelle immagini (verificate le normative sulla privacy in vigore nel vostro contesto).
- Le/gli adolescenti possono inoltre avviare un dialogo con la comunità basato sull'argomento delle loro interviste (e della mostra). Fare riferimento all'attività Dialogo con la comunità.



## 31. Storie di Leadership

Creare una storia riguardante una persona importante con ruolo di leader, attraverso lo storyboard o la scrittura.



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Discutere e apprendere le qualità di leadership; creare storie su avvenimenti e azioni di leadership.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Descrivere alcune delle caratteristiche di una persona che ha un ruolo di leader.

#### Ambiti di competenza

Creatività e innovazione; Leadership e capacità di influenzare.

#### Attività adatta per...

Adolescenti che con una buona capacità di scrittura e che sappiano creare storyboard.

#### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni.

#### Prima

Preparare il materiale occorrente per gli storyboard e/o per scrivere storie.

#### Dopo

Parlare del significato di leadership e dello sviluppo delle capacità di leadership.





## 31. Storie di Leadership

1

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Pensate a una persona che conoscete e che è considerata un leader o una leader anche se non ricopre un ruolo di leadership ufficiale”.

Date il tempo alle/agli adolescenti di pensare a un esempio e di scriverlo su un foglio o nei loro quaderni.

Sulla lavagna scrivete: Questa persona è leader perché...

2

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

“Cosa rende questa persona un/una leader? Quali qualità possiede?”.

Chiedete alle/agli adolescenti di completare la frase sul foglio o sul quaderno.

3

### Spiegazione:

I/le partecipanti dovranno scrivere una storia o creare uno storyboard che riguardi la persona con ruolo di leader che hanno scelto. La storia dovrebbe raccontare un momento o una situazione in cui la persona ha dimostrato di essere un/una leader.

4

Concedete ai/alle partecipanti il tempo di completare le loro storie.

5

### Condivisione e Conclusione:

Dopo che i/le partecipanti avranno terminato di scrivere o rappresentare le loro storie, chiedete a volontari/e di mostrarle o raccontarle agli altri partecipanti.

6

### Discussione:

- Perché avete scelto questa persona come “leader”?
- Quali qualità hanno in comune tutte e questi/e leader? (Alcuni esempi possono essere: sono persone positive, amichevoli, pazienti, gentili, che lavorano sodo, affidabili, responsabili, ecc.).
- Quali di queste qualità di leader voi vorreste possedere?

Chiedete ai/alle partecipanti di scrivere nel loro quaderno un obiettivo personale che inizi con la frase

“Per diventare leader, vorrei...”

Possono conservare quest’obiettivo per il futuro.





## 31. Storie di Leadership

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Tenete presente che il tema della leadership può essere complesso in contesti di comunità in cui esistono norme e consuetudini sociali e culturali discriminatorie, che impediscono ad alcune persone di avere ruolo di leadership sulla base di alcune specifiche caratteristiche di identità (es. genere, età, disabilità, provenienza, status, ecc.)
- ✓ Fate scegliere ai/alle partecipanti la persona con ruolo di leader da descrivere.
- ✓ Lasciate che i/le partecipanti decidano se preferiscono scrivere una storia o creare uno storyboard.
- ✗ Non scegliete voi leader che i/le partecipanti dovranno descrivere.
- ✗ Chiedete di non scegliere leader politici o ufficiali, dal momento che l'obiettivo dell'attività è quello di pensare a persone che possiedono qualità di leadership, pur non ricoprendo posizioni di leadership tradizionali.
- ✗ Non imponete alle/agli adolescenti di condividere i loro obiettivi personali.

### Adattare l'attività

**Modalità alternativa:** permettete di disegnare e/o utilizzare immagini del/della leader che hanno scelto, per creare la loro storia.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Carta e matite per ciascun partecipante.
- Matite colorate per i/le partecipanti che intendono disegnare.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono mettere in scena le storie che hanno creato, attraverso un gioco di ruolo.

### Come proseguire

Chiedete ai/alle partecipanti di continuare a pensare alle abilità di leadership che vorrebbero avere e sviluppare. Spiegate ai/alle partecipanti che le capacità di leadership possono essere praticate e sviluppate nel tempo.

Il tema della leadership può consentire di aprire o espandere la discussione con il gruppo rispetto a norme e consuetudini sociali e culturali discriminatorie, che impediscono ad alcune persone di avere ruolo di leadership sulla base di specifiche caratteristiche di identità (es. genere, età, disabilità, provenienza, status sociale, ecc.)





## 32. Le nostre sfide, le nostre soluzioni

Le/gli adolescenti imparano a riconoscere le sfide che devono affrontare e a trovare nuovi modi per superarle, attraverso i giochi di ruolo.



4/5

1/5

3/5

45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Individuare e discutere insieme delle possibili sfide, rappresentandole attraverso i giochi di ruolo e ricercare strategie per affrontarle.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Cercare strategie per risolvere i problemi.
- ▶ Esprimere le sensazioni suscitate dalle sfide personali.

#### Ambiti di competenza

Risoluzione dei problemi e gestione dei conflitti; Pensiero critico e capacità decisionale; Leadership e capacità di influenzare.

#### Attività adatta per...

Cerchi in cui le/gli adolescenti sono pronti per lavorare insieme e svolgere una discussione di gruppo; adolescenti di qualsiasi età.

#### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni.

#### Prima

Stabilire in anticipo le regole del gruppo per preparare le/gli adolescenti ad ascoltare le idee altrui in modo partecipe e rispettoso. Utilizzate lo strumento **Giochi di Ruolo**, nelle **Carte di Ispirazione**.

#### Dopo

Nella fase Condivisione e Conclusione della sessione, le/gli adolescenti possono riassumere le strategie che considerano utili per affrontare le sfide e il modo in cui possono applicarle nella loro vita. Conservate l'elenco delle sfide riconosciute dalle/gli adolescenti per futuri approfondimenti.

Per le/gli adolescenti può essere utile analizzare le sfide individuate durante l'attività in sessioni distinte, e/o dedicare più tempo per perfezionare i loro giochi di ruolo.

#### Preparazione

Non necessaria.



## 32. Le nostre sfide, le nostre soluzioni

1

Chiedete alle/agli adolescenti di dividersi in gruppi di due o tre persone e di mettersi seduti.

2

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

“Quali sono alcune delle sfide che le ragazze e i ragazzi della vostra età devono affrontare in questa comunità?”

3

Chiedete loro di scrivere o pensare ad alcuni esempi specifici.

4

Sulla lavagna, in alto, scrivete: RAGAZZI - SIA RAGAZZI CHE RAGAZZE - RAGAZZE (o rappresentate le parole attraverso dei disegni).

5

Chiedete alle/agli adolescenti di esporre i loro pensieri. Scrivete le risposte sulla lavagna (o rappresentate le sfide attraverso delle immagini), nella categoria corrispondente.

6

### Spiegazione:

I/le partecipanti dovranno scegliere una sfida che vorrebbero analizzare nel corso della sessione. Chiedete l'aiuto di tre o quattro volontari/e per rappresentare la sfida tramite un gioco di ruolo.

**(Alternativa:** Se hanno già familiarità con i giochi di ruolo, divideteli in gruppi di quattro o cinque persone, assegnando a ciascun gruppo una sfida diversa).

7

Chiedete a una persona di interpretare la parte di un adolescente che dovrà affrontare la sfida che hanno scelto. Scegliete alcune caratteristiche del personaggio - il nome, l'età, il genere e qualunque altra caratteristica necessaria. (Non utilizzate il vero nome di quel ragazzo/ragazza).

8

Chiedete al gruppo di suggerire possibili altri personaggi che interverranno nel gioco di ruolo. Ponete alcune domande, tra cui: Quali altre persone potrebbero essere coinvolte nel determinare la sfida affrontata da questo ragazzo/ragazza? Quali altre persone potrebbero far parte della vita di questo personaggio? Come dovrebbe iniziare la rappresentazione? Dove dovrebbe essere il/la protagonista? Cosa sta facendo?

9

Date dei suggerimenti per avviare il gioco di ruolo. Utilizzate se necessario lo strumento Giochi di Ruolo nelle Carte di Ispirazione.

Ripetete il gioco di ruolo due o tre volte, o anche di più se le/gli adolescenti vogliono proseguire. Suggeste di improvvisare con diversi personaggi, scenari e strategie per affrontare la stessa sfida.

10

### Condivisione e Conclusione:

Per i giochi di ruolo:

- Quali strategie hanno usato questi personaggi per affrontare le loro sfide?
- Quali risorse e punti di forza avevano a loro disposizione?
- Queste strategie funzionerebbero nella vita reale?
- Possiamo adattare queste strategie in modo da poterle utilizzare nella realtà?



## 32. Le nostre sfide, le nostre soluzioni

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Incoraggiate le/gli adolescenti a concentrarsi sulle sfide più comuni che giovani come loro affrontano nella vita quotidiana, non su problemi politici o economici, più ampi e difficili da risolvere.
- ✓ Riconoscete e discutete le strategie positive mostrate durante i giochi di ruolo e invitate a impiegarle nella vita reale, per affrontare le sfide in modo costruttivo.
- ✓ Intervenite tempestivamente se le/gli adolescenti parlano di gravi minacce alla loro sicurezza o al loro benessere.
- ✗ Non chiedete alle/agli adolescenti di discutere di sfide troppo complesse, che possono turbarli, ferirli o scoraggiarli. È ciò che raccomandano Facilitatori e Facilitatrici che hanno testato questa attività con adolescenti colpiti da conflitti prolungati.
- ✗ Non chiedete alle/agli adolescenti di discutere o rivelare le sfide che affrontano nella loro vita, o di basare i giochi di ruolo sui membri del Cerchio o su altre persone reali della loro comunità.
- ✗ Non rimproverate o correggete le/gli adolescenti dicendo loro quali strategie siano giuste o sbagliate per affrontare la sfida individuata durante l'attività. Guidate invece la discussione sulle strategie che hanno suggerito o dimostrato con i giochi di ruolo.

### Adattare l'attività

**Se le/gli adolescenti hanno già esperienza con i giochi di ruolo:** Potrebbero non aver bisogno di molte indicazioni, quindi date loro solo alcune istruzioni di base e lasciate che proseguano in autonomia.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettuale, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

Per questa attività, non è necessario alcun materiale, ma le/gli adolescenti potrebbero divertirsi a raccogliere (in sicurezza) alcuni materiali da utilizzare come oggetti di scena nei giochi di ruolo.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono indicare le sfide che affrontano e i modi per affrontarle attraverso:

- Il disegno, il canto, la narrazione di storie, il ballo o qualsiasi altro tipo di espressione creativa.
- Avviando un confronto e discutendo con le persone adulte, per condividere le loro preoccupazioni e cercare insieme delle soluzioni.

### Come proseguire

Le/gli adolescenti possono usare ciò che hanno imparato sulla gestione delle sfide per:

- Sviluppare progetti di gruppo (in particolare durante la fase "Agire").
- Progettare o immaginare strumenti o invenzioni che possano aiutarli.
- Ampliare i loro giochi di ruolo attraverso rappresentazioni più lunghe o in altri tipi di spettacoli.
- Creare disegni, poster o esposizioni



## 33. Il nostro ambiente

Le/gli adolescenti lavorano in gruppo per realizzare disegni, mappe o schemi, che descrivano l'ambiente in cui vivono.



 4/5

 1/5

 2/5

 30 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Lavorare in gruppo per creare disegni che descrivano l'ambiente in cui le/gli adolescenti vivono; mappare la comunità.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Acquisire consapevolezza di ciò che hanno intorno e nei loro contesti quotidiani.
- ▶ Comunicare idee attraverso il disegno e le mappe.

#### Ambiti di competenza

Identità e autostima; Comunicazione ed espressione; Empatia e rispetto.

#### Attività adatta per...

Cerchi in cui le/gli adolescenti riescono a lavorare insieme alle attività in gruppo, a prescindere dal fatto che si conoscano già bene o meno.

#### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni.

#### Prima

Non sono necessarie attività preparatorie.

#### Dopo

Conservate i disegni o le descrizioni che le/gli adolescenti hanno fatto della loro comunità. Usateli come spunto per altre attività che possano aiutare le/gli adolescenti a parlare delle loro esperienze dal proprio punto di vista e a scoprire le opportunità presenti nella loro vita.



## 33. Il nostro ambiente

1

Dividete le/gli adolescenti in piccoli gruppi. Date a ciascun gruppo un grande foglio di carta o un cartellone.

2

### **Spiegazione:**

I/le partecipanti dovranno disegnare una mappa della loro comunità, o del loro ambiente di vita.

3

Ponete le domande seguenti per aiutare a riflettere, tranne nel caso in cui i gruppi siano già pronti a iniziare a disegnare. Potete inserire ulteriori domande pertinenti al contesto specifico:

- Quali sono i confini (limiti) di questa comunità? (In alcune comunità, i confini sono ufficialmente segnati da recinzioni o muri. In altre, i confini possono essere impliciti per le persone che ci vivono, o indicati da punti di riferimento non ufficiali, come edifici o alberi).
- Se vogliamo realizzare una mappa completa di questa comunità, cosa dovremmo includere?
- Dove vivono o alloggiano le persone? Quali persone vivono o alloggiano in queste aree?
- Gli abitanti della comunità dove si procurano i generi primari di cui hanno bisogno (es. alimenti, vestiti, medicine, ecc.)?
- Gli abitanti della comunità dove si procurano altre cose di cui hanno bisogno?
- Dove vanno a scuola bambini e bambine?
- Dove si può ricevere assistenza medica o altri servizi, in caso di necessità?
- Al di fuori della scuola, dove si riuniscono le/gli adolescenti (per esempio, per giocare)? Quali adolescenti si riuniscono in questo luogo (ragazzi, ragazze, bambini più grandi o più piccoli, alcuni gruppi di adolescenti)? Cosa fanno?
- Ci sono luoghi dedicati al tempo libero e al divertimento? Quali? Per quali attività?
- Ci sono luoghi dedicati alle arti e alla creatività? Quali? Per quali attività?
- Ci sono luoghi di preghiera, di culto o in cui si tengono cerimonie religiose?
- Dove si riuniscono le persone adulte? Cosa fanno in questo luogo?
- Dove passano il tempo le persone anziane? Cosa fanno in questo luogo?

4

Dopo aver creato la mappa provvisoria, chiedete alle/agli adolescenti di mostrare come e dove vivono e svolgono le loro attività quotidiane.

5

Selezionate un gruppo di adolescenti e chiedete di ricostruire in silenzio la loro routine quotidiana, iniziando dal punto in cui si trovano e da cosa fanno per prima cosa al mattino. Date degli spunti per indicare il trascorrere del tempo - le/gli adolescenti dovranno cambiare la posizione in base ai luoghi in cui vanno e a cosa fanno nelle diverse ore del giorno.

6

### **Condivisione e Discussione:**

- Quali sono i luoghi in cui le/gli adolescenti e i giovani trascorrono il tempo più volentieri, e perché?
- Quali sono i luoghi in cui le/gli adolescenti e i giovani trascorrono il tempo meno volentieri, e perché?
- Quali sono i luoghi in cui vi sentite sicuri? Perché?
- Ci sono luoghi che considerate pericolosi? Dove si trovano e quali rischi presentano?
- Ci sono differenze tra ragazze e ragazzi nella percezione di un luogo come sicuro? Perché?
- Quali sono i luoghi accessibili?
- Ci sono luoghi non accessibili a tutte e tutti? Quali? Perché?
- Ci sono luoghi difficili da raggiungere o isolati? Quali?
- Ci sono luoghi che non vengono utilizzati? Quali? Perché?
- Ci sono luoghi che potrebbero essere migliorati o riqualificati? Quali?

7

### **||| Il/la facilitatore/trice chiede:**

“Avete mostrato quanto conoscete l’ambiente in cui vivete. Riassumete questa conoscenza”.

8

### **Discussione:**

- Cosa conoscete bene del vostro ambiente? Vi considerate degli esperti conoscitori del vostro ambiente?
- Tra le cose che conoscete, ce ne sono alcune che potrebbero essere utili ad altre persone adolescenti e giovani? In che modo potete condividere le vostre conoscenze con altri?
- Ci sono altre cose che vorreste sapere sul vostro ambiente che potrebbero esservi utili?



## 33. Il nostro ambiente

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Permettete alle/agli adolescenti di descrivere il loro ambiente attraverso il disegno, mappe e simboli, schemi, collage, o qualsiasi altro mezzo di espressione a loro scelta.
- ✓ Intervenite se ritenete che le/gli adolescenti siano in situazione di rischio nel loro ambiente (ad esempio, parlando personalmente con loro per capire se stanno descrivendo situazioni di pericolo che li riguardano direttamente).
- ✗ Non indicate cosa includere nella mappa di comunità, anche se tralasciano luoghi che voi ritenete importanti.
- ✗ Evitate di discutere dei rischi e dei pericoli (ad esempio, vie di fuga sicure, luoghi pericolosi da evitare) quando le/gli adolescenti svolgono questa attività per la prima volta - lasciate invece che sia un'opportunità per esplorare le loro comunità attraverso i loro occhi. È possibile discutere in seguito dei fattori di rischio e della sicurezza se ritenete che sia importante per la protezione degli adolescenti.
- ✗ Non forzate le/gli adolescenti a condividere informazioni sulle loro esperienze personali se non vogliono (proponete invece di descrivere i luoghi in cui adolescenti simili a loro si trovano e fanno attività diverse).
- ✗ Non chiedete alle/agli adolescenti di raffigurare la comunità o il luogo in cui vivevano prima della crisi o di un evento critico che li ha colpiti (a meno che non siano loro stessi a suggerirlo).

### Adattare l'attività

**Se i materiali per disegnare non sono disponibili, o se le/gli adolescenti vogliono svolgere un'attività più dinamica:** Possono creare una mappa temporanea, rappresentando i diversi luoghi attraverso oggetti e/o posizionandosi in diversi punti dello spazio. In tal caso, potete tenere traccia facendo fotografie o annotando uno schema sintetico del lavoro.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno. Ambiente tranquillo.

### Materiali

- Un grande foglio di carta per ogni gruppo di adolescenti (o altro materiale su cui disegnare).
- Una penna, una matita o un pennarello per ogni adolescente.

### Improvvisare

Invece di disegnare, è possibile utilizzare un collage o qualsiasi altro materiale visivo, anche tridimensionale, per creare le mappe.

Le/gli adolescenti possono:

- Realizzare altre mappe della loro comunità e dei dintorni, mappe dettagliate di aree più piccole all'interno della loro comunità (come la loro casa o la scuola), o che includano le zone circostanti.
- Creare una mappa di un luogo immaginario, inventato o descritto in una storia.
- Creare una mappa che mostri i cambiamenti o i miglioramenti che vorrebbero apportare nella loro comunità.
- Creare una mappa attraverso cui le persone adulte possono fare un tour della comunità partendo dalle esperienze e prospettiva di adolescenti.
- Creare una mappa che serva da guida a nuove persone adolescenti della comunità e che mostri i luoghi più importanti da conoscere.

### Come proseguire

Le/gli adolescenti possono lavorare a nuove bozze delle loro mappe, esercitarsi nel disegno o in altre abilità artistiche ed esporre i propri lavori.

Le/gli adolescenti possono fare riferimento alle loro mappe per determinare:

- Se conoscono i luoghi che forniscono risorse e servizi e le modalità per accedere a tali risorse.
- Cosa considerano positivo/negativo della loro comunità.
- I luoghi che vorrebbero esplorare o conoscere meglio.
- I luoghi che vorrebbero migliorare - Per esempio: spazi inutilizzati, che potrebbero usare come spazi ricreativi; aree che possono far sorgere conflitti, che potrebbero cercare di trasformare; aree in cui incontrano pericoli e dove hanno bisogno di protezione.

Se lavorate con lo stesso Cerchio di adolescenti per un lungo periodo di tempo, ripetete l'attività dopo alcune settimane o mesi. Analizzate insieme qualsiasi cambiamento avvenuto nella comunità, nell'ambiente o nella situazione.





## 34. Valutare interessi e abilità

Le/gli adolescenti imparano a valutare e riconoscere i propri interessi e capacità personali.



2/5



4/5



4/5



30-45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Le/gli adolescenti imparano a valutare i propri interessi e a riconoscere le proprie capacità personali attraverso un test di autovalutazione.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Scoprire i propri interessi.
- ▶ Riconoscere le proprie competenze e abilità.
- ▶ Comprendere come gli interessi, le abilità e le capacità personali possono aiutare a perseguire le priorità e raggiungere i loro obiettivi.

#### Ambiti di competenza

Identità e autostima; Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi.

#### Attività adatta per...

Le/gli adolescenti che sono in grado di conoscere meglio le loro capacità e interessi e trasformarli in azioni concrete attraverso ricerche, progetti, lavoro e l'impegno nella comunità.

#### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni.

#### Prima

Non sono necessarie attività preparatorie.

#### Dopo

Le/gli adolescenti discutono dei modi in cui intendono applicare le loro abilità per lavorare insieme a un progetto, o per stabilire/revisionare gli obiettivi di gruppo.

#### Preparazione

Su una lavagna a fogli mobili disegnate la tabella di autovalutazione riportata di seguito.

Potete predisporre in anticipo la Scheda di autovalutazione con tabella, una copia per ogni partecipante, oppure farle realizzare da loro sul momento, con fogli e materiali per scrivere.



## 34. Valutare interessi e abilità

1

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

“Avete mai riflettuto sui vostri interessi e sulle vostre abilità personali? Avete mai pensato agli obiettivi che potreste conseguire nella vita e nel lavoro, grazie a questi interessi e abilità?”

2

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Oggi faremo un test di autovalutazione”.  
Spiegazione: Il/la facilitatore/trice dovrà leggere alcune istruzioni ad alta voce e ogni adolescente dovrà scrivere la propria risposta sulla sua scheda di valutazione.

3

**Leggete le seguenti istruzioni e concedete alle/agli adolescenti il tempo di scrivere le loro risposte.** Ripetete la domanda, se risulta poco chiara o poco comprensibile. Se i/le partecipanti non conoscono una risposta, passate alla domanda successiva.

- Nella sezione **Attività** elencate tutte le attività che fate quotidianamente/settimanalmente.
- Nella sezione **Con chi?** accanto ad ogni attività elencata, scrivete se la fate da soli/e o con altre persone.
- Nella sezione **Ti piace quest'attività?** per ogni attività elencata, scrivete se vi piace (molto o un po') oppure se non vi piace (non tanto o affatto).
- Nella sezione **Livello di difficoltà**, per ogni attività elencata, scrivete se la considerate molto facile, abbastanza facile, abbastanza difficile o molto difficile.

4

### Condivisione e Conclusione:

Chiedete alle/agli adolescenti di condividere le loro risposte, se lo desiderano.

5

### Discussione:

- Cosa avete notato o imparato mentre svolgevate questa attività?
- Quali delle conoscenze e delle abilità che avete acquisito vi saranno utili in futuro?
- In che modo le conoscenze e le abilità che avete acquisito sono collegate ai vostri obiettivi?
- Avete riconosciuto qualche abilità che vorreste sviluppare maggiormente, o cose che vorreste imparare in modo più approfondito?

Date alle/agli adolescenti qualche minuto per riflettere sulle risposte. Consigliate alle/agli adolescenti di pensare a tutte le attività che svolgono, comprese le faccende domestiche, le attività compiute nel tempo libero e in quello trascorso a socializzare con altre persone, lo studio e qualsiasi altra attività.

Infine, chiedete di indicare le attività preferite:

- Adesso, tra tutte le attività che avete elencato, indicate le tre che preferite, segnandole nella sezione **Preferite!**
- Chiedete: Quali abilità e conoscenze avete acquisito grazie alle attività che svolgete quotidianamente e settimanalmente? Annotatele sulla vostra scheda, nella sezione **Abilità e conoscenze.**



## 34. Valutare interessi e abilità

Preferite!	Attività Elenca tutte le attività che fai quotidianamente/ settimanalmente	Con chi? La fai da solo/a o con altre persone?	Ti piace quest'attività? Rispondi scegliendo: Mi piace molto; A volte sì, a volte no; Non mi piace affatto.	Livello di difficoltà È un'attività: molto facile, abbastanza facile, abbastanza difficile o molto difficile?

**Abilità e conoscenze** - Quali abilità e conoscenze hai acquisito grazie alle attività che svolgi?

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Permettete alle/agli adolescenti di parlare tra di loro e scambiarsi idee mentre compilano le autovalutazioni.
- ✓ Invitate le/gli adolescenti a considerare anche attività che potrebbero sembrare poco importanti o significative.
- ✗ Non chiedete alle/agli adolescenti di condividere le loro risposte con il resto del gruppo, se non desiderano farlo.
- ✗ Non rimproverate le/gli adolescenti se affermano di non amare determinate attività e non fate la morale riguardo all'essere responsabili.
- ✗ Non dite alle/agli adolescenti cosa indicare come loro interessi o attività.

### Adattare l'attività

**Modalità alternativa:** iniziate chiedendo alle/agli adolescenti di raccogliere idee riguardo le loro attività quotidiane e settimanali e scrivetele su una lavagna a fogli mobili. Se necessario, utilizzate un diagramma, una immagine o un simbolo per aiutarli a ricordare le attività che hanno elencato.

Successivamente, leggete le attività una alla volta e, invece di chiedere ai/alle partecipanti di scrivere le loro risposte alle domande di valutazione, chiedete loro di alzarsi quando date la risposta in cui si identificano. Per esempio, dite: "Se non vi piace lavare i piatti, alzatevi". Seguite le domande di valutazione riportate nell'attività.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Lavagna a fogli mobili.
- Carta, pennarelli, penne o matite per ogni adolescente.

### Improvvisare

Svolgete quest'attività per aiutare le/gli adolescenti a capire meglio quali sono i loro interessi in vista di un lavoro futuro. Aiutateli a pensare ai possibili lavori disponibili all'interno della comunità o a nuove attività che potrebbero essere avviate e seguite la procedura di valutazione indicata.

### Come proseguire

Le/gli adolescenti possono ripetere l'autovalutazione dopo qualche mese, per osservare se i loro interessi e abilità sono cambiati o si sono ampliati. Possono usare gli elenchi delle abilità quando analizzano le risorse a loro disposizione per realizzare un progetto. Possono inoltre riflettere sulle loro abilità quando discutono e revisionano gli obiettivi di gruppo.



## 35. Prepariamo un'intervista

Le/gli adolescenti si esercitano a scrivere e usare le domande per le interviste.



3/5



3/5



3/5



30-45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Scrivere le domande per un'intervista e poi fare pratica intervistando un/una adolescente.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Esercitare la capacità di ascolto attivo.
- ▶ Scrivere in modo creativo.

#### Ambiti di competenza

Comunicazione ed espressione; Empatia e rispetto.

#### Attività adatta per...

Cerchi in cui le/gli adolescenti possono parlare tra loro, ascoltare, scrivere e fare domande. Adolescenti che intendono approfondire un argomento nel corso di diverse sessioni, e/o si preparano a lavorare a un progetto insieme.

Quest'attività è pensata soprattutto per adolescenti che si stanno rapportando a una sfida, un problema o un'opportunità particolarmente rilevante per le loro vite o comunità. Per esempio:

- ▶ Problema: Comunità colpita da inondazioni; Preparare da mangiare in una cucina condivisa con altre famiglie.
- ▶ Opportunità: Usare spazi liberi inutilizzati; imparare nuove competenze da persone adulte o anziane della comunità.

#### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni.

#### Prima

Le/gli adolescenti dovrebbero aver scelto un tema da approfondire e/o un argomento per sviluppare un progetto. Questo sarà l'elemento centrale dell'intervista che condurranno, tra di loro o con i membri della loro comunità.

#### Dopo

Le/gli adolescenti dovrebbero mettere in pratica le loro nuove abilità intervistando persone del Cerchio o della loro comunità, come parte del lavoro di analisi di un argomento o di sviluppo di un progetto.

Potete utilizzare anche le attività **Persone della nostra comunità e Ti intervisto!**

#### Preparazione

Non necessaria.



## 35. Prepariamo un'intervista

1

Dividete le/gli adolescenti in coppie e introduce l'argomento delle interviste.

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

"Oggi metteremo in pratica le abilità necessarie per realizzare un'intervista. Cos'è un'intervista? Può essere paragonata ad altri tipi di conversazione?"

I punti chiave da discutere possono essere:

- Un'intervista è una conversazione che rappresenta una forma di ricerca, in cui una persona pone delle domande ad un'altra persona per conoscere la sua esperienza o il suo punto di vista.
- Un'intervista è un tipo di conversazione incentrata su quello che un'altra persona pensa su un argomento specifico.

2

Spiegate alle/agli adolescenti che si eserciteranno con le domande di un'intervista, sottolineando che:

- Quando si intervista qualcuno, può essere utile porre diverse domande in modo da conoscere quanto più possibile sulle sue opinioni ed esperienze.
- Gli/le intervistatori e intervistatrici dovrebbero sempre cercare di scrivere alcune domande prima di condurre l'intervista. In questo modo hanno maggiore probabilità di ottenere tutte le informazioni di cui hanno bisogno.

Date alle/agli adolescenti alcune indicazioni per redigere le domande dell'intervista:

<b>Vedere</b>	Qual è il tuo punto di vista riguardo questa sfida o opportunità?	Cosa vedi quando...?
<b>Pensare</b>	Qual è la tua opinione sull'argomento?	Cosa pensi di...?
<b>Sentire</b>	Cosa senti riguardo all'argomento?	Che tipo di sentimenti hai riguardo a... ?
<b>Fare</b>	Fa qualcosa al riguardo? La sfida o l'opportunità ti fa agire in modo diverso dal solito?	Cosa fai quando...?

3

Chiedete alle/agli adolescenti di lavorare in coppia per scrivere le domande dell'intervista.

4

Quando sono pronti, ogni coppia dovrà collaborare con un'altra coppia e, a turno, dovranno intervistarsi. Date ad ogni coppia almeno dieci minuti per condurre l'intervista.

- Coppia 1: Intervistatore/trice (fa le domande) e persona che prende appunti.
- Coppia 2: Intervistato/a (risponde alle domande) e persona che prende appunti.

5

### Condivisione e Conclusione:

Riportate le/gli adolescenti in un unico gruppo e discutete di ciò che hanno imparato (occorreranno 15 minuti circa). Chiedete:

- Avete imparato qualcosa di interessante, sorprendente o utile?
- Quali domande hanno portato a queste risposte interessanti, sorprendenti o utili? Le/gli adolescenti dovrebbero scrivere alcuni esempi di domande efficaci ed esporle in un punto visibile a tutte e tutti.
- Queste domande hanno qualcosa in comune? Perché pensate che abbiano generato risposte utili?
- Pensate per un minuto alla vostra esperienza di intervistatori/trici. Cosa avete fatto durante l'intervista che vi ha aiutato a ottenere informazioni utili?
- Pensate alla vostra esperienza di intervistati/e. Cosa hanno fatto gli intervistatori/trici per aiutarvi a dare risposte interessanti?
- Sulla base dell'esperienza di oggi, come vi preparerete alle interviste che farete nei prossimi giorni?



## 35. Prepariamo un'intervista

- Spunti di discussione: Le tecniche di intervista che avete utilizzato sono esempi di ascolto attivo, che si traduce nel mostrare interesse per ciò che l'intervistato/a dice con il linguaggio del corpo (sorridere, annuire) e chiedendo chiarimenti.

Se nelle sessioni successive le/gli adolescenti dovranno intervistare altri membri della comunità o altri adolescenti,

dovranno prima invitarli a prendere parte all'intervista. Occorrerà stabilire un orario e un luogo adeguati e assicurarsi che l'altra persona comprenda lo scopo e l'argomento dell'intervista.

Se saranno intervistate persone di età inferiore ai 18 anni, dovranno essere necessariamente adottate misure di protezione dell'infanzia per garantire che sia minorenni che genitori/tutori diano il proprio consenso informato alle interviste.

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Invitate le/gli adolescenti a essere proattivi e flessibili nell'utilizzo delle loro tecniche di intervista e precisate che stili e approcci differenti possono essere ugualmente efficaci.
- ✓ Consigliate alle/agli adolescenti di fare pratica e di provare sia il ruolo di intervistatore che di addetto alla presa di appunti.
- ✗ Non lasciate che le/gli adolescenti pongano domande personali durante le interviste, o che costringano qualcuno a rispondere a domande a cui non vogliono rispondere.

### Adattare l'attività

**Modalità alternativa:** invece di scrivere le domande, le/gli adolescenti possono prepararle verbalmente e, successivamente, memorizzarle e/o disegnare dei simboli per ricordarle durante le interviste.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Spazio interno o esterno, dove le/gli adolescenti possono stare seduti comodamente, ascoltarsi e scrivere senza troppe distrazioni.

### Materiali

- Lavagna bianca e pennarelli.
- Quaderni o fogli di carta su cui le/gli adolescenti possono scrivere le loro domande.
- Una penna o una matita per ogni adolescente.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono usare questa attività per conoscere i problemi della loro comunità dal punto di vista dei diversi soggetti, compresi adolescenti e giovani, bambini e bambine, e persone adulte o anziane.

Scegliete e adattate degli argomenti per l'intervista pratica a seconda dei temi da approfondire e dei destinatari dell'intervista.

Le/gli adolescenti possono fare pratica con le interviste interpretando i ruoli di personaggi reali o immaginari.

Creare una rappresentazione attraverso cui le/gli adolescenti descrivono ciò che hanno imparato sul tema trattato inscenando un'intervista immaginaria.

Le/gli adolescenti possono creare poster didattici, giochi di ruolo o rappresentazioni, per mostrare le tecniche di intervista che hanno imparato.

### Come proseguire

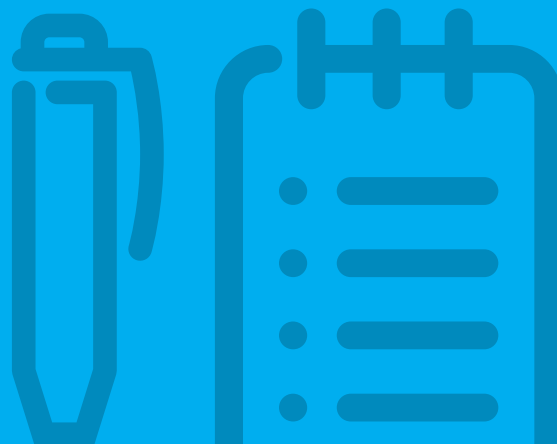
Le/gli adolescenti possono esercitarsi con le domande dell'intervista tutte le volte che vogliono e usarle per approfondire qualsiasi argomento di loro interesse.

Possono rivedere questa attività dopo aver condotto interviste reali, per riflettere su quanto hanno imparato e per migliorare le loro abilità.



## 36. Individuare le risorse

In questa attività le/gli adolescenti imparano a individuare i diversi tipi di risorse a loro disposizione, che possono utilizzare per raggiungere gli obiettivi.



 4/5

 3/5

 3/5

 Durata stabilita dai partecipanti



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Trovare e riconoscere le risorse disponibili.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Individuare le diverse risorse disponibili nella loro comunità: materiali, spazi, informazioni, sostegno da parte di altre persone (comprese le conoscenze culturali) e le proprie capacità.

#### Ambiti di competenza

Pensiero critico e capacità decisionale; Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi.

#### Attività adatta per...

Adolescenti che hanno avuto la possibilità di definire i loro obiettivi e le loro priorità nelle sessioni precedenti, e/o si preparano a lavorare a un progetto.

Adolescenti che possono spostarsi agevolmente e in sicurezza al di fuori dello spazio dedicato alle attività per esplorare le aree circostanti, e/o per intervistare persone della loro comunità.

#### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni.

#### Prima

Le/gli adolescenti dovrebbero aver discusso e determinato alcuni dei loro obiettivi o priorità, e/o aver scelto un argomento per un progetto, utilizzando l'attività **Le nostre sfide, le nostre soluzioni, Il nostro ambiente**, o un'attività simile.

Se dovranno spostarsi al di fuori dello spazio delle attività durante la sessione, assicuratevi che possano farlo in sicurezza.

#### Dopo

Le/gli adolescenti dovrebbero avere la possibilità di:

- Discutere di come possono ottenere o utilizzare le risorse che hanno individuato per raggiungere i loro obiettivi, includendo anche persone della comunità che possono offrire il proprio sostegno.
- Mettere in pratica le strategie, per ottenere e utilizzare le risorse necessarie per raggiungere i loro obiettivi.

#### Preparazione

Non necessaria.



## 36. Individuare le risorse

1

### Spiegazione:

I/le partecipanti dovranno ricercare e individuare le risorse a loro disposizione. Scrivete alcuni degli obiettivi che le/gli adolescenti hanno definito nelle sessioni precedenti e chiedete loro di sceglierne uno su cui vorrebbero concentrarsi durante questa attività, OPPURE, se hanno già un progetto o un'una sfida che intendono affrontare, spiegate che l'attività si baserà su quella tematica.

2

Dividete le/gli adolescenti in piccoli gruppi. Se stanno già lavorando in gruppo, chiedete loro di sedersi insieme al proprio gruppo.

3

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

"Oggi individueremo alcune risorse già a vostra disposizione, o che potete trovare e utilizzare facilmente, per raggiungere i vostri obiettivi. Che cos'è una risorsa? Quali sono i diversi tipi o categorie di risorse?"

Risposte possibili: Una risorsa è qualsiasi cosa possa essere utilizzata per fare qualcosa. Ci sono diversi modi di definire le categorie di risorse, ma alcune categorie possono essere rappresentate da materiali, spazio e categorie "invisibili" come tempo, conoscenza, abilità, energia e atteggiamento positivo.

Riportate la tabella che segue sulla lavagna.

4

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

"Adesso pensate alle risorse già a vostra disposizione, utili per raggiungere i vostri obiettivi o lavorare ai vostri progetti. Concentratevi sulle risorse che sono disponibili e non su quelle irreperibili, costose o di difficile accesso".

5

Spiegate alle/agli adolescenti di copiare la tabella su un foglio di carta. Se necessitano di maggiori spiegazioni, chiarite che:

- La categoria **La nostra energia, conoscenza, abilità e volontà** comprende le loro capacità - la risorsa più importante che possiedono.
- La categoria **Spazio e tempo** si riferisce allo spazio e al tempo che possono trovare per lavorare per raggiungere i loro obiettivi. La risposta dovrebbe indicare in maniera specifica dove e quando le/gli adolescenti possono lavorare per raggiungere i loro obiettivi, pensando in modo realistico agli spazi a loro disposizione e alle altre responsabilità e attività giornaliere e settimanali a cui devono dedicarsi.
- **I materiali e gli strumenti** includono gli oggetti che si possono trovare all'interno della comunità, ai quali le/gli adolescenti possono accedere liberamente, come ad esempio i materiali di scarto, gli strumenti che possiedono e/o che altri della comunità sono disposti a donare. Si potrebbe anche valutare l'acquisto di strumenti e materiali a prezzi accessibili, ma consigliate di trovare soluzioni convenienti, con costi ridotti, piuttosto che investire il proprio denaro per acquistare i materiali per le attività.
- La categoria **Esperienza e sostegno** comprende qualunque membro della comunità che possa dedicare energia, conoscenze, capacità e sostegno alle persone adolescenti. Chiedete di pensare a figure che potrebbero avere conoscenze e competenze utili o interesse a sostenerli. Ciò può contribuire a costruire legami con membri più anziani, o esperti ed esperte della comunità.





## 36. Individuare le risorse

6

Lasciate il tempo di completare la tabella - mentre lavorano all'attività in gruppo, aiutate a pensare ad almeno una risorsa per ogni categoria e a trovarne il maggior numero possibile.

7

### Condivisione e Conclusione:

Riunite le/gli adolescenti in un unico gruppo. Chiedete ad ogni gruppo di presentare la propria tabella delle risorse.

8

### Discussione:

- Avete individuato più o meno risorse di quelle che pensavate di avere prima di iniziare l'attività?
- Ora che vi siete confrontati con altri gruppi, riconoscete altre risorse che non pensavate di avere?
- Quando e in che modo potete iniziare a raccogliere o utilizzare queste risorse per raggiungere il vostro obiettivo?

9

Concordate insieme un piano per definire le modalità con cui le/gli adolescenti troveranno e utilizzeranno le risorse per raggiungere i loro obiettivi e terranno traccia dei progressi nelle sessioni successive.

	La nostra energia, conoscenza, abilità e volontà	Spazio e tempo	Materiali e strumenti	Esperienza e sostegno	Informazioni
Abbiamo...					
Possiamo usare questa risorsa per raggiungere i nostri obiettivi...					
Per ottenere e usare questa risorsa dovremo					



## 36. Individuare le risorse

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Consigliate alle/agli adolescenti di concentrarsi sulle risorse che hanno a loro disposizione, piuttosto che sulle quelle che desiderano (e che non sono facilmente accessibili nel contesto in cui vivono).
- ✓ Aiutate ad adattare i piani per raggiungere i loro obiettivi in base alle risorse di cui dispongono, invece delle risorse che vorrebbero avere, ma che sono costose o inaccessibili.
- ✓ Sostenete nello sviluppo di strategie appropriate e utili per ottenere e utilizzare le risorse che hanno individuato. - Per esempio, aiutate a sviluppare strategie per collaborare con adulti/e della comunità che possono dare loro supporto nel conseguire i loro obiettivi o progetti.
- ✗ Non suggerite le risorse fino a quando non saranno riusciti a pensare in autonomia ad alcune idee e possibilità.
- ✗ Non chiedete utilizzare risorse che non trovano interessanti, adeguate o utili.

### Adattare l'attività

**Modalità alternativa:** invece delle parole, le/gli adolescenti possono usare immagini e simboli per annotare le risorse che riconoscono.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Lavagna bianca e pennarelli.
- Quaderni o fogli di carta su cui possono scrivere le risorse che individuano.
- Una penna o una matita per ogni adolescente.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono usare questa attività per conoscere e approfondire i problemi della loro comunità dal punto di vista di altre persone, compresi altri adolescenti, bambini più piccoli e adulti.

### Come proseguire

Le/gli adolescenti possono servirsi della loro lista di risorse per sviluppare e attuare piani per realizzare i loro obiettivi o lavorare insieme a progetti comuni.

Possono inoltre utilizzare la lista per tenere traccia delle risorse che hanno ottenuto e delle altre misure preparatorie che hanno realizzato, e aggiungere o modificare la lista continuando a lavorare insieme



## 37. Dal tuo punto di vista

Le/gli adolescenti scoprono il punto di vista di altre persone attraverso la scrittura.



 4/5

 1/5

 4/5

 30 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Realizzare dei giochi di ruolo e scrivere una lettera per capire il punto di vista di altre persone.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Scoprire il punto di vista di altre persone.

#### Ambiti di competenza

Empatia e rispetto; Risoluzione dei problemi e gestione dei conflitti.

#### Attività adatta per...

Le/gli adolescenti pronti ad approfondire diversi punti di vista.

#### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni.

#### Prima

Le/gli adolescenti dovrebbero aver già iniziato ad esaminare i concetti di conflitto e pace, attraverso l'attività **Costruire comunità pacifiche, Come gestire i conflitti** e le altre attività pertinenti. Utilizzate lo strumento **Giochi di Ruolo nelle Carte di Ispirazione**.

#### Dopo

Le/gli adolescenti possono proseguire con attività che trattano i concetti di conflitto e gestione / risoluzione dei conflitti.

Attraverso la loro capacità di vedere e pensare da prospettive diverse, possono analizzare il modo in cui le sfide e le opportunità influenzano le persone nelle loro comunità.

#### Preparazione

Non necessaria.



## 37. Dal tuo punto di vista

1

Chiedete al gruppo di sedersi comodamente sul pavimento e date a ogni partecipante un foglio di carta e una matita o una penna.

2

Chiedete a due volontari/e di rappresentare un gioco di ruolo basato sul seguente scenario:

**Scenario del gioco di ruolo:** Due adolescenti, sono appena arrivate nella comunità e non si conoscono ancora. Una è molto entusiasta e amichevole, e non vede l'ora di fare amicizia. Le piace parlare e conoscere nuove persone. Quando le persone che le stanno attorno sono silenziose, lei lo considera un segnale di mancanza di interesse nei suoi confronti.

L'altra adolescente è molto tranquilla e rispettosa. Vuole fare amicizia e incontrare persone nuove. Si sente a suo agio con persone riservate e non troppo loquaci, quindi cerca di comportarsi allo stesso modo. Se chi ha di fronte è troppo loquace, lei ritiene che sia dovuto al fatto che la trova noiosa.

3

Date alle/agli adolescenti dei suggerimenti per avviare il gioco di ruolo. Dovrebbero iniziare dal momento in cui le due adolescenti si incontrano per la prima volta.

(Scegliete per lo scenario un luogo in cui adolescenti della comunità possono incontrarsi e riunirsi). Lasciate improvvisare per qualche minuto, poi date un segnale per fermare il gioco di ruolo.

4

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Adesso scrivete una breve lettera dal punto di vista di entrambe le ragazze, protagoniste del gioco di ruolo. Prendete il vostro foglio di carta e piegatelo a metà nel senso della lunghezza. Sul lato sinistro, scrivete una breve lettera dal punto di vista della ragazza che ama parlare molto per descrivere il suo incontro. Immaginate che

5

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Sull'altro lato del foglio, scrivete una lettera dal punto di vista della ragazza più taciturna. La lettera può iniziare con queste parole: "Cara Amina, oggi ho incontrato un'altra ragazza...".

Concedete alle/agli adolescenti qualche minuto per scrivere la lettera.

6

Quando avranno finito di scrivere, chiedete di leggere la lettera della ragazza loquace.

7

**Discussione:**

- La ragazza loquace come considera l'altra ragazza?
- Come si è sentita durante l'incontro?
- Cosa ricorda?
- Qual è stato l'aspetto più importante dell'incontro per lei?

8

**Condivisione e Conclusione:**

Chiedete di leggere la lettera che ha scritto la ragazza taciturna.

Discutete le stesse domande, ma dal suo punto di vista. (Per esempio: La ragazza taciturna come considera l'altra ragazza? ecc.)

9

Chiedete alle/agli adolescenti di scrivere una lettera dal punto di vista di un'altra persona, che fa parte della loro vita.

10

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Cercare di immaginare come appare il mondo dal punto di vista di qualcun altro può essere impegnativo, ma è fondamentale per risolvere i conflitti.



## 37. Dal tuo punto di vista

È anche un'abilità importante a cui ricorrere quando si creano racconti, giochi di ruolo o opere d'arte".

"Per fare pratica, provate a pensare a un momento recente, in cui voi e un'altra persona avete avuto opinioni divergenti riguardo un argomento. Può essere un momento in cui eravate in disaccordo o avevate litigato con qualcuno, o semplicemente avevate un'opinione o un'esperienza diversa. Potrebbe essere una conversazione avuta con un genitore, un commesso in un negozio, un amico o amica, oppure qualunque altra persona".

11

### Spiegazione:

Quando i/le partecipanti saranno pronti/e, dovranno provare a scrivere una lettera dal punto di vista dell'altra persona, descrivendo la situazione.

Lasciate 10-20 minuti per scrivere la lettera

Chiedete a volontari/e di leggere le loro lettere ad alta voce.

12

### Discussione:

- È stato facile o difficile immaginare la conversazione dal punto di vista dell'altra persona?
- Mettere per iscritto la conversazione o l'incontro ha cambiato qualcosa nelle vostre sensazioni, pensieri o ricordi?

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Chiedete di rispondere alle domande in modo onesto. Per alcuni/e adolescenti, immaginare o ricordare una conversazione dal punto di vista di un'altra persona può essere più facile che per altri/e; immedesimarsi in qualcun altro può aiutare a cambiare le sensazioni legate al disaccordo/litigio.
- ✓ Chiedete alle/agli adolescenti il permesso di leggere le loro lettere e rispettate la loro decisione.
- ✓ Date la possibilità di mostrare ciò che hanno scritto a voi o ad altre persone singolarmente, qualora preferiscano condividere il loro lavoro senza leggerlo ad alta voce.
- ✗ Non pretendete che le/gli adolescenti analizzino situazioni di disaccordo o litigi troppo complessi per loro (a meno che non lo vogliano).

### Adattare l'attività

**Modalità alternativa:** invece di scrivere una lettera dal punto di vista dei personaggi immaginati nello scenario, le/gli adolescenti possono preparare brevi monologhi in cui esprimono quello che secondo loro ogni personaggio può aver pensato durante o dopo la conversazione.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Un foglio di carta.
- una penna o una matita per ogni adolescente.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono cimentarsi nei diversi punti di vista in molti modi, ad esempio

- Disegnando immagini dal punto di vista dei diversi personaggi/persona.
- Scrivendo delle storie in un diario, o in una lettera, dal punto di vista di diversi personaggi, immaginari o reali (come figure storiche).

### Come proseguire

Incoraggiate le/gli adolescenti ad esercitarsi a vedere il mondo da prospettive diverse. Se sono interessati, ripetete l'attività con scenari diversi in modo che possano immedesimarsi nel punto di vista di persone in situazioni differenti, anche molto distanti dalle loro.



## 38. Ti intervisto!

Le/gli adolescenti intervistano altri bambini e bambine, adolescenti, persone adulte o anziane della loro comunità.



### Descrizione dell'Attività

#### Durata

Questa attività può essere svolta in una o più sessioni. Facilitatori/trici e partecipanti stabiliscono insieme il tempo da dedicare all'attività.

#### Scopo

Condurre interviste con altre persone della comunità, anche di età differenti.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Sviluppare la capacità di comunicare con altre persone.
- ▶ Sviluppare la capacità di adattare la comunicazione alle caratteristiche delle persone che intervistano.
- ▶ Sviluppare empatia verso gli altri.

#### Ambiti di competenza

Comunicazione ed espressione; Empatia e rispetto.

#### Attività adatta per...

Le/gli adolescenti che hanno già acquisito e messo in pratica le tecniche di intervista e sono pronti a provare a intervistare altre persone; adolescenti che intendono approfondire un argomento di loro interesse nel corso di diverse sessioni, e/o che si preparano a lavorare insieme a un progetto.

#### Ciclo del Cerchio

Creare Connessioni.

#### Prima

Le/gli adolescenti dovrebbero aver scelto un tema da approfondire e/o un argomento per sviluppare un progetto. Questo sarà l'elemento centrale dell'intervista che condurranno tra di loro o con i membri della loro comunità.

Le/gli adolescenti dovrebbero aver già fatto pratica con le tecniche di intervista e aver già preparato le domande per l'intervista, utilizzando l'attività **Prepariamo un'intervista** o una attività simile.

Se le/gli adolescenti pensano di condurre le loro interviste durante la sessione, assicuratevi che le persone che hanno scelto di intervistare siano disponibili; in caso contrario, possono intervistarle in un altro momento (come compito).

#### Dopo

Le/gli adolescenti dovrebbero avere la possibilità di:

- ▶ Rivedere ciò che hanno imparato e discutere di come migliorare le loro capacità di intervistare.
- ▶ Condurre altre interviste per imparare di più su un particolare argomento.
- ▶ Usare ciò che hanno imparato dalle loro interviste per approfondire ulteriormente un argomento o sviluppare un progetto.

#### Preparazione

Non necessaria.



## 38. Ti intervisto!

1

### **Spiegazione:**

I/le partecipanti dovranno intervistare il/la compagno/a di coppia (o di gruppo) con cui hanno precedentemente preparato le domande per l'intervista.

Facoltativo: Scrivete sulla lavagna gli argomenti che stanno trattando all'interno del Cerchio.

2

### **||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Oggi utilizzeremo le tecniche di intervista che avete imparato e le domande che avete preparato. Tra poco uscite e condurrete una vera e propria intervista. Cosa dovete fare prima di andare?"

3

### **||| Il/la facilitatore/trice dice:**

- "Dovete prepararvi per le vostre interviste - aver scritto le domande e avere carta e penna pronte per registrare le risposte".
- "Stabilite in anticipo chi farà le domande e chi prenderà appunti. Potete anche fare a turno".

4

Stabilite a che ora dovranno rientrare o concludere le loro interviste e lasciate poi liberi/e di incontrare le persone da intervistare.

5

Mentre conducono le loro interviste, accompagnate supervisionando in silenzio e osservate i loro progressi.

6

Quando avranno terminato, rientrate insieme.

**(Nota:** Se le/gli adolescenti hanno realizzato le interviste prima della sessione, potete iniziare in questo modo).

7

### **Condivisione e Conclusione:**

Chiedete ad ogni coppia/gruppo di condividere ciò che hanno imparato durante la loro intervista. Possono scrivere i principali punti che hanno imparato riguardo a un determinato argomento su grandi fogli di carta (se disponibili) mentre un/una adolescente prende nota per tutto il gruppo. Conservate questi appunti per il futuro, nel caso in cui vogliano analizzare ulteriormente questi argomenti o sviluppare progetti che si basano su di essi.

8

### **Facoltativo:**

**Chiedete:** "Potete riassumere i punti più importanti che avete imparato? In che modo potete rendere queste informazioni disponibili se in futuro avrete bisogno di lavorare nuovamente a questo argomento?"

Date la possibilità di pensare a modi creativi o utili per conservare e/o riassumere ciò che hanno imparato.

9

### **Discussione:**

- Quali sensazioni ha suscitato in voi l'intervista che avete appena condotto?
- Pensate sia andata bene? Perché? Avete notato se il/la vostro/a partner ha fatto qualcosa di efficace?
- Cosa non è andato bene? Avete incontrato difficoltà? Come le avete gestite?
- Cosa avete imparato da questa esperienza che vi sarà utile nella vostra prossima intervista?
- Pensate che dovremmo aggiungere o rivedere qualcosa nell'elenco delle tecniche di intervista efficaci, sulla base della vostra esperienza di oggi?



## 38. Ti intervisto!

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Aiutate le/gli adolescenti a verificare se le persone che intendono intervistare siano disponibili e a trovare modi alternativi per condurre le loro interviste se ci sono dei cambiamenti.
- ✓ Rivedete insieme in anticipo le domande - suggerite delle modifiche solo se ritenete che siano importanti e necessarie per realizzare interviste efficaci e utili.
- ✓ Se le/gli adolescenti intendono intervistare persone adulte, parlate voi stessi con loro per richiedere il loro sostegno.
- ✓ Se intendono intervistare persone minorenni (di età inferiore ai 18 anni), adottate le misure di protezione dell'infanzia necessarie per garantire che sia le persone minorenni che i loro genitori/tutori diano il proprio consenso informato alle interviste (approfondite le norme sulla privacy in vigore nel contesto specifico).
- ✓ Controllate e offrite supporto alle/agli adolescenti durante l'attività. La vostra presenza può essere incoraggiante anche per le persone che intervistano.
- ✓ Consigliate alle/agli adolescenti di provare a cimentarsi sia con il ruolo di intervistatore/trice che di responsabile nel prendere appunti.
- ✗ Non interrompete o intervenite mentre le/gli adolescenti conducono le interviste (a meno che non siano loro a chiedervi di farlo).

### Adattare l'attività

**Modalità alternativa:** invece di scrivere le domande, le/gli adolescenti possono prepararle verbalmente e disegnare dei simboli che li aiutino a ricordarle durante l'intervista.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Per condurre le interviste, le/gli adolescenti possono spostarsi al di fuori dello spazio in cui si svolgono abitualmente le attività, oppure invitare gli intervistati a raggiungerli.

### Materiali

- Lavagna bianca e pennarelli.
- Quaderni o fogli di carta su cui possono scrivere le domande.
- Una penna o una matita per ogni persona.

### Improvvisare

Le/gli adolescenti possono usare questa attività per conoscere e approfondire i problemi della loro comunità, dal punto di vista di altre persone, compresi altri/e adolescenti, bambini/e, persone adulte o anziane.

### Come proseguire

Le/gli adolescenti possono esercitarsi con le domande dell'intervista tutte le volte che vogliono e usarle per approfondire qualsiasi argomento di loro interesse. Possono rivedere questa attività in seguito, per riflettere su quanto hanno imparato e per migliorare le loro abilità.

Possono presentare ciò che hanno imparato dalle loro interviste in modi creativi, come ad esempio:

- Attraverso la recitazione o il gioco di ruolo.
- Scrivendo o recitando un monologo o una storia.
- Realizzando un quadro, un fumetto o un libro illustrato.
- Disegnando una mappa, per dimostrare in che modo il problema interessi diversi luoghi della loro comunità.

Le/gli adolescenti possono servirsi di quello che hanno imparato nei loro progetti di gruppo.



Le/gli adolescenti descrivono i problemi o le opportunità che vorrebbero affrontare.



3/5



1/5



4/5



20-30 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Discutere dei problemi e delle opportunità con altre persone.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Discutere dei problemi e delle opportunità.
- ▶ Ascoltare riuniti in piccoli gruppi.

#### Ambiti di competenza

Pensiero critico e capacità decisionale; Creatività e innovazione.

#### Attività adatta per...

I Cerchi in cui gli/le adolescenti possono riunirsi, prendere decisioni in modo collettivo e lavorare ad attività in piccoli gruppi.

#### Ciclo del Cerchio

Agire.

#### Prima

Gli/le adolescenti devono aver già scelto una problematica su cui lavorare insieme nel Cerchio. Le attività **Le nostre sfide, le nostre soluzioni** e **Il nostro ambiente** offrono spunti per esplorare diverse sfide, problemi e opportunità. L'attività **Affrontiamo una sfida** (con il mercato delle sfide) aiuta a scegliere una sfida tra le tante proposte.

#### Dopo

Gli/le adolescenti dovrebbero sviluppare e realizzare un piano per affrontare il problema o l'opportunità che hanno individuato nella loro descrizione. Le attività **Ti intervisto!** e **Idee di gruppo** sono molto utili nella fase successiva.

#### Preparazione

Non necessaria.

1

**Spiegazione:**

I/le partecipanti descriveranno problemi e opportunità:

2

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Nelle ultime sessioni, abbiamo parlato di (inserire la problematica trattata). È sicuramente un problema/un’opportunità impegnativa, ma possiamo lavorarci insieme. Oggi il nostro obiettivo è quello di tracciare una descrizione del problema/opportunità, che possiamo utilizzare in seguito per definire un piano d’azione per affrontare questa situazione”.

3

Scrivete sulla lavagna le caratteristiche principali che una descrizione di un problema/opportunità dovrebbe avere:

- Non deve essere troppo specifica, o troppo generica.
- Deve evidenziare un problema e suggerire una strategia per risolverlo.
- Non dovrebbe essere più lunga di una frase.

4

Dividete il Cerchio in gruppi di tre o quattro adolescenti ciascuno.

5

**Spiegazione:**

Ogni gruppo presenterà diverse descrizioni per ciascun problema/opportunità e poi ne sceglierà una.

6

**Condivisione e Conclusione:  
Discussione:**

Ogni gruppo condividerà le proprie descrizioni con il resto del Cerchio.

Gli/le adolescenti potranno poi esprimere la propria opinione, per contribuire insieme alle descrizioni in maniera costruttiva.

7

Conservate le descrizioni utili per lo sviluppo di progetti futuri.

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Analizzate un problema o un'opportunità scelti dagli/dalle adolescenti.
- ✓ Individuate sfide che possono essere difficili da affrontare per gli/le adolescenti.
- ✓ Chiedete di considerare sia le opportunità che le problematiche.
- ✗ Non costringete gli/le adolescenti a concentrarsi su un argomento specifico che avete scelto per loro.

### Adattare l'attività

**Modalità alternativa:** invece di scrivere, gli/le adolescenti possono usare il disegno, per illustrare il problema o le opportunità che vogliono affrontare.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettuale, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno. Ambiente tranquillo.

### Materiali

- Un grande foglio di carta per ciascun gruppo (o altro materiale su scrivere e disegnare).
- Una penna, una matita o un pennarello per persona.

### Improvvisare

Gli/le adolescenti possono usare altre forme di espressione per descrivere il problema o l'opportunità che hanno individuato - per esempio, possono creare disegni, schemi e mappe, collage, modelli tridimensionali, saggi fotografici, rappresentazioni teatrali o storie.

Possono analizzare il problema o l'opportunità in modo più approfondito, realizzando interviste ai membri del Cerchio o della loro comunità.

### Come proseguire

Gli/le adolescenti dovrebbero aver modo di approfondire le soluzioni individuate per affrontare il problema o l'opportunità nelle sessioni future, anche attraverso la realizzazione di piani specifici per affrontare la sfida, o prendere spunto dal problema/opportunità per creare racconti e progetti innovativi e creativi.



## 40. Idee di gruppo

Le/gli adolescenti ricercano in gruppo, attraverso il brainstorming, possibili soluzioni a un problema o modi per cogliere un'opportunità.

4/5

1/5

4/5

45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Imparare a cercare in gruppo idee in modo creativo.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Sviluppare il pensiero critico attraverso il brainstorming.
- ▶ Pensare a soluzioni attraverso tecniche per la risoluzione dei problemi.

#### Ambiti di competenza

Pensiero critico e capacità decisionale; Creatività e innovazione.

#### Attività adatta per...

Cerchi in cui gli/le adolescenti possono riunirsi, prendere decisioni in modo collettivo e lavorare ad attività in piccoli gruppi.

**Note:** Questa attività aiuta gli/le adolescenti a trovare idee creative per iniziative di gruppo, ma può anche essere adattata per gli/le adolescenti che vogliono elaborare progetti individuali.

#### Ciclo del Cerchio

Agire.

#### Prima

Gli/le adolescenti dovrebbero aver già analizzato i problemi, le questioni o le opportunità di loro interesse. A tal proposito, possono essere utili le attività **Le nostre sfide, le nostre soluzioni, Il nostro ambiente** e **Riconoscere i problemi e le opportunità**.

#### Dopo

Gli/le adolescenti dovrebbero sviluppare e realizzare un piano per affrontare il problema o l'opportunità che hanno individuato nella loro descrizione.

Le attività **Decidiamo insieme, Ti intervisto! Creare un progetto** e **Piano di Azione** sono molto utili nella fase successiva.

#### Preparazione

Non necessaria.



## 40. Idee di gruppo

1

Dividere gli/le adolescenti in gruppi da tre a cinque persone. (Se hanno già formato dei gruppi per lavorare insieme ad un altro progetto, possono continuare nello stesso gruppo.)

Verificate che ogni gruppo abbia a disposizione la descrizione di un problema e di un'opportunità realizzata nella precedente sessione. Se possibile, chiedete a ciascun gruppo di scrivere la descrizione del problema e di affiggerla (ad esempio su un muro o un albero).

2

### Discussione:

- Qualcuno ha mai usato il brainstorming? Che cosa significa fare brainstorming? Come funziona?
- Quali parole riconoscete nella parola "brainstorming"? Spiegate che la parola brainstorming è composta dalle parole brain (cervello) e storming (tempesta).
- Perché fare brainstorming è utile quando cerchiamo un'idea?

3

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

- "Adesso metteremo in pratica il brainstorming. Fare brainstorming è un'attività che ci aiuta a pensare a idee diverse, in modo molto libero e creativo".
- "Leggete attentamente la descrizione del problema/opportunità e poi scrivete tutte le idee che vi vengono in mente per affrontare la situazione. Mettete ciascuna idea vicino alla descrizione del problema/opportunità".
- "Scegliete una persona che tenga il tempo e che incoraggi il gruppo a proporre quante più idee o soluzioni possibili. Questa persona ha inoltre il compito di ricordare a tutti di non criticare o rifiutare alcuna idea, o di discutere un'idea troppo a lungo".

4

### Spiegazione:

Rivedete le regole per condurre l'attività di brainstorming:

- Non giudicate le idee altrui. Il brainstorming offre l'opportunità di proporre qualsiasi idea che vi venga in mente.
- Cercate di proporre il maggior numero possibile di idee diverse!
- Prendete spunto dalle idee altrui: Se qualcuno/a propone un'idea che vi ispira, provate ad aggiungere qualcosa di vostro.
- Disegnate la vostra idea o soluzione se può essere utile per spiegarla meglio!

5

Prima di iniziare, accertatevi che ogni squadra sia pronta e abbia compreso l'attività. Lasciate 10 minuti per fare brainstorming. Camminate per la stanza, osservando e seguendo le discussioni dei vari gruppi.

6

Fate un segnale per terminare l'attività di brainstorming. Congratulatevi con loro per aver svolto l'attività in modo corretto. Prendete nota di tutte le idee che sono state discusse.

7

### Condivisione e Conclusione: Discussione:

- Fare brainstorming vi ha aiutato a pensare a delle idee valide?
- Quali sono gli aspetti positivi di questa attività secondo voi?
- Avete individuato anche aspetti negativi?
- In quali altri ambiti della vostra vita potete utilizzare il brainstorming?
- Se voi e il vostro gruppo doveste fare nuovamente un brainstorming, cosa potete fare per rendere l'attività più divertente? Come potete renderla più adatta alle vostre esigenze?



## 40. Idee di gruppo

**Consigli:** Durante una sessione di brainstorming, i/le partecipanti potrebbero andare fuori tema. In questi casi, chi facilita dovrebbe aiutare i gruppi a concentrare le loro idee su un argomento specifico. Chiedete agli/alle adolescenti di pensare a diverse soluzioni. Per esempio, se il problema è: "In che modo la comunità può avere acqua pubblica pulita?", chiedete al gruppo di pensare a una soluzione che preveda l'utilizzo di un prodotto specifico (un filtro per l'acqua), o che coinvolga la comunità (chiedere al fornitore dei servizi idrici di fornire acqua filtrata).

**Facoltativo:** Se gli/le adolescenti desiderano continuare a cercare un'idea per il loro progetto di gruppo, chiedete loro di:

- Raggruppare le idee simili unendo le carte/foglietti su cui sono scritte.
- Dare ad ogni gruppo di idee un nome e poi provare a riorganizzare le idee in gruppi diversi.
- Votare l'idea che ritengono sia la più interessante o divertente per lavorare in gruppo.
- Prendete nota dell'idea che hanno scelto per utilizzarla anche nelle sessioni future.

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Incoraggiate gli/le adolescenti a fare brainstorming e a pensare a idee e soluzioni in modo creativo.
- ✓ Pensate ad alcune idee in anticipo, in modo da aiutare chi ha difficoltà ad iniziare.
- ✗ Non criticate le loro idee e non spingete il gruppo a concentrarsi solo su soluzioni/idee pratiche.
- ✗ Non suggerite degli esempi di idee se gli/le adolescenti non ne hanno bisogno, o non suggerite troppi esempi (perché potrebbe limitare la loro creatività).

### Adattare l'attività

#### Semplificare o svolgere l'attività in meno tempo:

questa attività può essere divisa in due fasi separate. Nella prima fase, gli/le adolescenti possono fare brainstorming e nella seconda scegliere un'idea per il progetto.

**Diversità linguistiche:** invece di usare la parola inglese "brainstorming" usate o create un'espressione simile nelle lingue parlate da ragazze e ragazzi. Per esempio, in spagnolo, l'espressione equivalente "lluvia des ideas" si traduce letteralmente come "pioggia di idee".

**Modalità alternativa:** invece di scrivere le idee, gli/le adolescenti possono disegnarle.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettuale, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno. Ambiente tranquillo.

### Materiali

- Un foglio di carta o un cartoncino bianco per ciascun partecipante.
- Una penna, una matita o un pennarello per ogni adolescente.

### Improvvisare

Invece di fare brainstorming in gruppo, gli/le adolescenti possono fare un brainstorming silenzioso e/o visivo. Per esempio, possono scrivere o disegnare le loro idee su piccoli pezzi di carta o usare il collage.

### Come proseguire

Date al gruppo la possibilità di fare pratica e di usare la tecnica del brainstorming nelle sessioni future, quando ragazze e ragazzi vogliono esplorare nuove possibilità di progetto o trovare idee creative.



## 41. Affrontiamo una sfida

In questa attività, gli/le adolescenti scelgono una sfida, un problema o un'opportunità su cui lavorare insieme nelle sessioni future.

3/5

1/5

4/5

30-45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Usare la creatività e le capacità di pensiero critico per risolvere i problemi della comunità.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Collaborare con altre persone per risolvere i problemi.
- ▶ Stimolare il pensiero critico e spiegare le sfide presenti nella loro comunità.

#### Ambiti di competenza

Pensiero critico e capacità decisionale; Creatività e innovazione.

#### Attività adatta per...

Cerchi in cui gli/le adolescenti possono riunirsi, prendere decisioni in modo collettivo e lavorare ad attività in piccoli gruppi.

#### Ciclo del Cerchio

Agire.

#### Prima

Gli/le adolescenti dovrebbero aver già analizzato i problemi, le questioni o le opportunità di loro interesse.

Attività consigliate: **Le nostre sfide, le nostre soluzioni** e **Il nostro ambiente**.

#### Dopo

Gli/le adolescenti dovrebbero sviluppare e realizzare un piano per affrontare il problema o l'opportunità che hanno individuato. Le attività **Riconoscere i problemi e le opportunità, Ti intervisto!** e **Idee di gruppo** sono molto utili nella fase successiva.

#### Preparazione

Raccogliete dei sassolini nelle zone vicine da usare nell'attività.



## 41. Affrontiamo una sfida

1

Dividere il Cerchio in due gruppi. Uno sarà il gruppo dei compratori e compratrici e l'altro quello dei venditori e venditrici.

2

### Spiegazione:

Il gruppo di venditori/trici riprenderà le presentazioni creative, le mappe e i disegni creati durante le altre sessioni e individuerà le cinque principali sfide, problemi o opportunità che gli/le adolescenti affrontano nella comunità.

3

Dividete venditori/trici in cinque gruppi con lo stesso numero di persone. Ciascun gruppo deve scegliere una delle cinque sfide. Il compito di ogni gruppo è quello di cercare di vendere la propria sfida a compratori/trici.

4

### Spiegazione:

Ogni squadra di venditori/trici avrà due minuti per fare una proposta di vendita (un breve discorso sull'importanza di questa sfida) per cercare di convincere i/le compratori/trici che la sua sfida è estremamente importante per la comunità.

5

Dividete i/le compratori/trici in cinque gruppi. Date a ciascun gruppo tre sassolini o tre carte, che rappresentano il denaro o i gettoni da utilizzare per pagare una sfida. Ogni gruppo di compratori/trici può comprare fino a tre sfide. Prima di comprare qualcosa, i/le compratori/trici dovranno ascoltare tutte le proposte di vendita.

6

Concedete a tutti i gruppi cinque minuti per prepararsi: i gruppi di venditori/trici dovrebbero preparare la loro proposta di vendita, mentre i/le compratori/trici devono stabilire i criteri che seguiranno per decidere quale sfida comprare.

7

Trascorsi i cinque minuti, ogni gruppo di venditori/trici deve posizionarsi in piedi o seduto in punti diversi. Quello spazio sarà la bancarella, o negozio, da cui faranno la proposta di vendita ai/alle compratori/trici che si fermeranno a visitarla.

8

Aprire il mercato.

9

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

Dite ai/alle compratori/trici che hanno a disposizione 20 minuti per far visita ai/alle venditori/trici.

(**Facoltativo:** Potete stabilire che i gruppi di venditori/trici parlino con diversi compratori/trici a rotazione).

10

Una volta trascorsi i 20 minuti, concedete ai gruppi di compratori/trici tre minuti per decidere quale delle tre sfide intendono acquistare, posizionando i sassolini o le carte accanto a una sfida.

11

Contate i sassolini o le carte per stabilire quale sfida il Cerchio ha deciso di acquistare. Assicuratevi che tutti i membri del Cerchio sappiano quale sfida hanno scelto, in modo che possano utilizzarla nelle sessioni future per lavorare insieme ai loro progetti.

12

### Condivisione e insegnamento:

Analizzate insieme l'attività svolta ponendo le seguenti domande:

- Come è stato fare il venditore o la venditrice? Quali strategie avete usato per cercare di vendere la vostra sfida?
- Come è stato fare il compratore o la compratrice? Come avete deciso quale sfida scegliere? Quali sono stati i criteri più importanti per voi?

Usa una tabella come quella che segue per scrivere le risposte sulla lavagna:

Venditori/ trici: Con quali argomenti avete convinto ad acquistare la sfida?	Compratori/ trici: Quali criteri avete seguito per decidere quale sfida comprare?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.





## 41. Affrontiamo una sfida

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Utilizzate problemi e opportunità che gli/le adolescenti hanno discusso in una sessione precedente.
- ✓ Permettete agli/alle adolescenti di scegliere anche sfide che possono essere difficili da affrontare.
- ✓ Chiedete di ascoltare con attenzione le sfide proposte, in modo da poter scegliere quelle che rispondono ai criteri scelti.
- ✓ Chiedete di descrivere le sfide nel modo più efficace e tale da considerare sia le opportunità che le problematiche.
- ✗ Non costringete gli/le adolescenti a proporre o scegliere sfide che avete scelto voi per loro.

### Adattare l'attività

**Modalità alternativa:** invece di scrivere, gli/le adolescenti possono usare il disegno per illustrare le sfide che vogliono affrontare.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno. Ambiente tranquillo.

### Attività di riferimento

Le attività Le nostre sfide, le nostre soluzioni, Il nostro ambiente, Riconoscere i problemi e le opportunità e Idee di gruppo possono essere utilizzate come riferimento per decidere cosa fare prima e dopo questa attività.

### Materiali

- Un grande foglio di carta per ciascun gruppo (o altro materiale su cui disegnare o scrivere).
- Una penna, una matita o un pennarello per ogni adolescente.
- Sassolini (almeno tre per ciascun gruppo).

### Improvvisare

Gli/le adolescenti possono creare disegni, saggi fotografici, opere teatrali o storie basate sulle sfide scelte.

Possono inoltre analizzare le sfide scelte, i problemi o le opportunità in modo più approfondito, realizzando interviste ai membri del Cerchio o della loro comunità.

### Come proseguire

Gli/le adolescenti dovrebbero aver modo di approfondire una o più sfide scelte durante le sessioni future, anche attraverso la realizzazione di piani specifici per affrontare la sfida e progetti, oppure prendere spunto dal problema/opportunità per creare racconti creativi.

Le/gli adolescenti discutono gli argomenti emersi durante le sessioni precedenti e ne scelgono uno da analizzare in maniera più approfondita o da sviluppare come progetto di gruppo.

 3/5 2/5 4/5 20-30 min

## Descrizione dell'Attività

### Scopo

Stabilire insieme quali idee e argomenti approfondire o utilizzare per sviluppare un progetto di gruppo.

### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Elaborare idee di gruppo.
- ▶ Decidere insieme gli argomenti di loro interesse.

### Ambiti di competenza

Pensiero critico e capacità decisionale.

### Attività adatta per...

Adolescenti pronti a parlare e ascoltare le idee di altri, a prendere decisioni in modo collettivo e ad analizzare una problematica in modo più approfondito.

### Ciclo del Cerchio

Agire.

### Prima

Gli/le adolescenti dovrebbero aver individuato un argomento che intendono approfondire o su cui basare un progetto di gruppo. A tal proposito, possono essere utili le attività **Il nostro ambiente**, **Le nostre sfide**, **le nostre soluzioni**, **Affrontiamo una sfida** e **Idee di gruppo**.

### Dopo

Una volta che gli/le adolescenti hanno stabilito quale argomento analizzare o utilizzare per sviluppare come progetto, possono proseguire con attività come **Creare un progetto**, **Riconoscere i problemi e le opportunità**, **Creare un prototipo**, **Organizzare una mostra** e **Dibattito con la comunità**.

### Preparazione

Non necessaria.



## 42. Decidiamo insieme

1

Chiedete agli/alle adolescenti di mettersi in cerchio sul pavimento in maniera comoda e posizionate una lavagna dove possono vederla.

2

Scrivete sulla lavagna l'argomento che hanno scelto di discutere. Esempi:

- Le sfide che le persone adolescenti affrontano nella vita quotidiana.
- Le relazioni con le persone adulte della comunità.
- I sogni e i desideri da realizzare.
- Le tradizioni culturali e artistiche.
- La pace nella comunità.
- La trasformazione di un ambiente.
- ...

3

Scrivete una semplice domanda sull'argomento per stimolare una discussione aperta in cui possano esprimere le loro idee, opinioni, priorità o speranze. Esempi:

- Quali sono le principali sfide che le persone adolescenti affrontano nella loro vita quotidiana?
- In che modo gli adulti della comunità considerano le/gli adolescenti?
- Quali sono i desideri e i sogni delle/degli adolescenti?
- Quali tradizioni culturali e artistiche vorremmo conoscere meglio?
- In che modo gli/le adolescenti contribuiscono alla pace nella comunità?
- Come potrebbe essere trasformato o adattato un ambiente o luogo della comunità?

4

Distribuite uno, due o tre foglietti di carta e un pennarello ad ogni adolescente, che dovrà scrivere una risposta alla domanda oggetto della discussione su ciascun cartoncino. Lasciate da tre a cinque minuti per riflettere e scrivere.

5

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Mettete i foglietti sul pavimento al centro del cerchio e poi spiegate la vostra risposta."

6

**Spiegazione:**

Quando tutte e tutti avranno condiviso le loro idee, chiedete a volontari/e di raggruppare i foglietti in base al tema. Se la stessa idea è stata scritta più volte, tenete un solo cartoncino e disegnateci sopra delle stelle per indicare quante volte l'idea è stata proposta. Se due o più idee sembrano strettamente correlate, valutate se accorparle in un'unica idea.

7

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Adesso mettiamo le carte in ordine di importanza per voi (oppure "in ordine di interesse"). Delineate una linea immaginaria che attraversa il centro del cerchio, attorno al quale sono seduti. Una estremità della linea rappresenta **PIU' IMPORTANTE/DI MAGGIORE INTERESSE**. L'altra estremità rappresenta **MENO IMPORTANTE/DI MINORE INTERESSE**".

8

Chiedete a un/a volontario/a di posizionare i foglietti lungo la linea immaginaria a seconda di quanto lui/lei le considera importanti/di interesse e di spiegarne il motivo.

9

Chiedete a un altro/a volontario/a di dare il suo feedback sulla classifica fatta e di apportare dei cambiamenti se lo ritiene necessario.

10

Continuate la discussione con volontari/e fino a quando non il gruppo non raggiungerà un accordo sulla classifica degli argomenti.

Se necessario, continuate la discussione in una sessione successiva prima di stabilire quali idee il gruppo reputa più importanti o interessanti.

11

**Condivisione e Conclusione**  
**Discussione:**

- Quali idee troviamo più interessanti o importanti?
- Possiamo concordare insieme un'idea da esplorare ulteriormente o da utilizzare per sviluppare un progetto di gruppo nelle sessioni future?



## 42. Decidiamo insieme

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Permettete agli/alle adolescenti di condividere liberamente le loro idee in risposta alle domande proposte per la discussione.
- ✓ Consentite di condividere le idee con altri membri del Cerchio individualmente, piuttosto che leggerle ad alta voce, se ciò li fa sentire più a loro agio.
- ✗ Non spingete ad esplorare idee molto complesse o sfide che potrebbero essere motivo di disagio.

### Adattare l'attività

**Opinioni e idee differenti:** se il gruppo è interessato ad analizzare più di un'idea, le/i partecipanti possono dividersi in gruppi più piccoli, per esaminare ciascuna idea separatamente. Possono anche suddividere le idee e discuterle in sessioni diverse.

**Modalità alternativa:** invece di scrivere possono disegnare un simbolo che rappresenti le loro idee.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno. Ambiente tranquillo.

### Materiali

- una lavagna bianca.
- uno, due o tre foglietti di carta per ogni adolescente.
- un pennarello per ogni adolescente.

### Improvvisare

Gli/le adolescenti potrebbero aver bisogno di più tempo per valutare idee diverse prima di sceglierne una su cui concentrarsi. Per esempio, potrebbero creare dei disegni o scrivere dei racconti per ciascuna idea come parte di una mostra per la comunità.

### Come proseguire

Gli/le adolescenti possono realizzare questa attività tutte le volte in cui hanno bisogno di raggiungere una decisione di gruppo in modo collaborativo.



## 43. Dibattito con la comunità

Le/gli adolescenti preparano una discussione con persone della loro comunità su un argomento di loro interesse.



 4/5

 3/5

 4/5

 30-45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Utilizzare gli argomenti oggetto delle discussioni del Cerchio come spunti per avviare un dibattito con la comunità.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Collaborare e prendere decisioni insieme.
- ▶ Comunicare le proprie idee e opinioni.

#### Ambiti di competenza

Empatia e rispetto; Comunicazione ed espressione; Risoluzione dei problemi e gestione dei conflitti.

#### Attività adatta per...

Adolescenti che hanno sviluppato buone competenze comunicative e sono interessati/e a uno scambio di idee con giovani o adulti/e della loro comunità.

#### Ciclo del Cerchio

Agire.

#### Prima

Gli/le adolescenti dovrebbero aver già selezionato un argomento per il dibattito con la comunità attraverso la partecipazione ad attività come **Il nostro ambiente, Le nostre sfide, le nostre soluzioni, Riconoscere i problemi e le opportunità e Decidiamo insieme.**

#### Dopo

Dopo il dibattito, gli/le adolescenti dovrebbero dedicare del tempo per fare un resoconto dell'attività, discutere dei loro sentimenti, indicare quello che hanno imparato e pianificare qualsiasi attività successiva (sia durante che al di fuori delle sessioni).

#### Preparazione

Portate gli appunti o i materiali delle attività precedenti, possono essere utili per questa sessione.



## 43. Dibattito con la comunità

1

Nella parte superiore della lavagna, scrivete l'argomento che gli/le adolescenti hanno scelto per il loro dibattito e le seguenti domande:

- Con chi vorremmo discutere di questo argomento?
- Cosa vorremmo condividere con loro riguardo questo argomento?
- Cosa vorremmo imparare da loro su questo argomento?

2

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

"Proponete delle domande e fissate insieme gli obiettivi principali del dibattito".

3

Scrivete le seguenti domande sulla lavagna bianca, o su fogli diversi della lavagna a fogli mobili. Chiedete di pianificare ogni fase - in gruppo, o divisi in tre commissioni.

### Domande per il dibattito e programma di facilitazione:

- Quali domande discuteremo durante il dibattito?
- Come struttureremo il dibattito?
- Sarà un dibattito aperto durante il quale ogni adolescente e ogni adulto/a può parlare? O ci sarà un gruppo di rappresentanti di adolescenti e adulti/e che parlano a turno?
- Ci sarà un moderatore o moderatrice (o una coppia di moderatori/trici, un adolescente e un adulto/a) che si assicuri che ogni persona rimanga in tema? Se sì, chi sarà?
- Quali saranno le nostre domande finali per il dibattito? In che modo concluderemo il dibattito, affinché rappresenti un'opportunità costruttiva per ulteriori discussioni o azioni?

### Inviti e sostegno della comunità:

- Quali adulti/e (singoli individui o organizzazioni) possono aiutarci a preparare un dibattito costruttivo? Collaborare con un gruppo di

persone o con leader della comunità può contribuire a creare un dialogo costruttivo.

- Chi sarà invitato/a a partecipare? In che modo? Inviare inviti formali può aiutare le persone adulte a considerare il dibattito un'opportunità seria e importante.
- Quali azioni dovremmo intraprendere per favorire l'interesse e per assicurarci che le persone partecipino in modo costruttivo? Può essere utile proporre in anticipo il dibattito alle figure adulte, per ottenere il loro supporto.

### Tempi, luoghi e aspetti logistici:

- Dove possiamo organizzare il dibattito? Considerate un luogo in cui sia adolescenti che adulti/e si sentano a loro agio.
- Quando? Scegliete un'ora e una data in cui i membri della comunità possano partecipare al dibattito e che lasci agli/alle adolescenti tempo sufficiente per prepararsi.
- Cosa dobbiamo fare per allestire lo spazio in cui si terrà il dibattito? Assicuratevi che lo spazio sia accessibile, abbastanza grande da poter ospitare invitati/e e che tutte e tutti riescano ad ascoltare e comprendere quello che viene detto. Prevedete eventuali accomodamenti.

4

### Condivisione e Conclusione Spiegazione:

Gli/le adolescenti dovrebbero presentare le proprie idee e domande per il dibattito.

Invitate a concordare un programma realistico che includa tutte le azioni necessarie per un evento accessibile, inclusivo e di successo.

5

Concordate le fasi successive e valutate se dedicare del tempo per preparare il dibattito anche nelle sessioni future.

Assicuratevi che gli/le adolescenti abbiano il tempo di provare il dibattito attraverso un gioco di ruolo.



## 43. Dibattito con la comunità

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Prestate attenzione alle questioni di genere e alle norme sociali e culturali nel definire il dibattito con la comunità.
- ✓ Rivedete i programmi degli/delle adolescenti per il dibattito con la comunità. Aiutate a sviluppare programmi che promuovano uno scambio di idee produttivo e stimolante.
- ✓ Individuate le aree del programma in cui gli/le adolescenti hanno bisogno di supporto.
- ✓ Incoraggiate le persone della comunità a partecipare e ad apportare un contributo significativo al dibattito. È fondamentale incontrare i membri della comunità in anticipo, per spiegare lo scopo del dibattito, chiedere il loro supporto e accertarsi che prendano sul serio le opinioni degli/delle adolescenti. Valutate se incontrarli con o senza gli/le adolescenti.
- ✗ Non costringete gli/le adolescenti a parlare durante il dibattito se non vogliono.
- ✗ Evitate che scelgano un argomento sensibile, che potrebbe far sorgere contrasti o accuse, oppure nuocere in qualche modo a ragazze e ragazzi.
- ✗ Non proseguite il progetto del dibattito con la comunità, se avete l'impressione che la partecipazione di adulti/e della comunità possa essere improduttiva, in quanto ciò potrebbe essere motivo di delusione per gli/le adolescenti e portare a sentimenti negativi o risentimento. In alternativa, organizzate un altro tipo di evento o attività di scambio, comunicazione e condivisione.

### Adattare l'attività

**Ampliare l'esperienza:** collaborate con ragazze e ragazzi per adattare il dibattito in base alle persone che intendono coinvolgere (ad esempio, potrebbero scegliere di organizzare un dibattito con genitori, insegnanti o coetanei e coetanee).

Aiutate a organizzare un evento che incontri gli interessi, soddisfi le aspettative e obiettivi delle/degli adolescenti, come ad esempio una mostra o uno spettacolo, piuttosto che un dibattito.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno, abbastanza grande per gruppi numerosi.

### Materiali

- Una lavagna bianca o almeno tre grandi fogli di carta.
- Pennarelli.

### Improvvisare

Gli/le adolescenti potrebbero tenere il dibattito come occasione di discussione, dopo una mostra o una performance da loro organizzata.

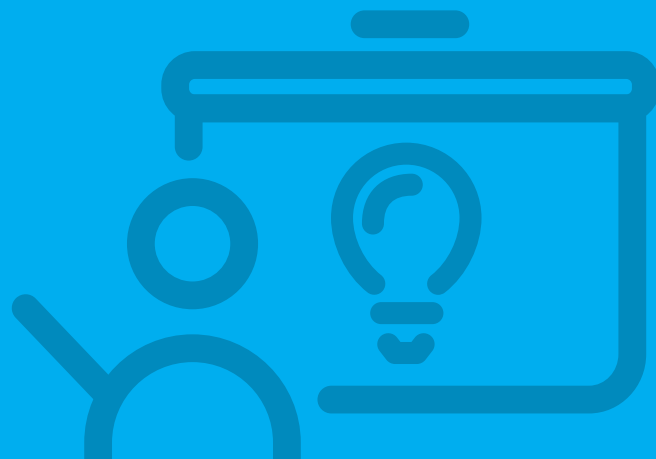
### Come proseguire

Collaborate con adolescenti e comunità per definire le fasi successive al dibattito, sulla base degli interessi e obiettivi condivisi. Si potrebbero organizzare ulteriori dibattiti su altri argomenti, o lavorare insieme a progetti o attività condivise.



## 44. Creare una presentazione

Le/gli adolescenti imparano come creare una presentazione relativa a un'idea di progetto e presentarla al pubblico.



3/5

4/5

4/5

30-45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Sviluppare una breve presentazione per convincere altre persone a sostenere e partecipare al proprio progetto.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Stimolare il pensiero critico riguardo i diversi aspetti di un progetto e l'importanza e il valore che può avere per altri/e.
- ▶ Descrivere il progetto e spiegarne il valore.

#### Ambiti di competenza

Comunicazione ed espressione; Empatia e rispetto.

#### Attività adatta per...

Adolescenti che hanno scelto una sfida e sono pronti/e a proseguire nella definizione di un progetto.

#### Ciclo del Cerchio

Agire.

#### Prima

Il Cerchio dovrebbe aver concordato un progetto o una sfida a cui lavorare insieme. A tal fine, potrebbero essere utili le attività **Affrontiamo una sfida** e **Decidiamo insieme**.

#### Dopo

Gli/le adolescenti possono usare le presentazioni che hanno elaborato, al fine di pianificare ulteriori attività per guadagnare il supporto della comunità e convincere i/le beneficiari/e a partecipare ai loro progetti.

#### Preparazione

Riportate la tabella sottostante su una lavagna a fogli mobili, prima dell'inizio dell'attività.





## 44. Creare una presentazione

1

### Spiegazione:

Una presentazione è un messaggio sul progetto che intendete realizzare, volto a convincere le persone a sostenere e/o prendere parte al progetto.

In cima alla lavagna, come titoli delle due colonne, scrivete "Sostenitori/Sostenitrici" e "Beneficiari/Beneficarie (o Clienti)".

2

### Il/la facilitatore/trice dice:

"Ci sono persone che potrebbero sostenere il vostro progetto? Ci sono persone che potrebbero beneficiare del vostro progetto - se si tratta di una performance o un evento, chi potrebbe partecipare? Se invece si tratta di un prodotto, quali clienti potrebbero acquistarlo?" Elencate le risposte.

3

### Spiegazione:

Una presentazione può essere utilizzata per presentare la vostra idea e convincere diversi tipi di persone circa la validità del vostro progetto. Creare una presentazione vi aiuterà anche a chiarire gli elementi principali della vostra idea e a descriverla in modo accurato.

#### La presentazione dovrebbe:

- Includere una spiegazione chiara e semplice del progetto o dell'idea - Provate a descriverlo in due frasi, in meno di 30 secondi.
- Esporre in modo convincente le ragioni per cui il vostro è un progetto valido e rilevante, perché sostenitori e sostenitrici dovrebbero supportarlo e/o in che modo beneficiari e beneficiarie possono trarne vantaggio.
- Essere adattata a diversi tipi di pubblico - quando ci si rivolge a eventuali sostenitori/trici per convincerli, si possono utilizzare espressioni differenti rispetto a beneficiari/e o clienti.

4

- Siate interessanti e coinvolgenti.
- Essere esposta in modo accessibile e interessante per il pubblico - Per esempio, si potrebbe esporre la presentazione verbalmente al pubblico o creare poster, volantini, una pubblicità radiofonica o un video per promuovere il progetto.

Chiedete agli/alle adolescenti di riportare la seguente tabella su un foglio e di inserire le loro risposte. Spiegate che dovranno condividere la loro proposta verbalmente, anche se intendono presentarla attraverso altri mezzi, come opuscoli o pubblicità.

**Note:** Se gli/le adolescenti pensano a diverse categorie di sostenitori/trici o beneficiari/e o clienti, incoraggiate a considerare la possibilità di sviluppare diverse presentazioni, per diversi tipi di pubblico.

Sostenitori/ Sostenitrici	Beneficari/ Beneficarie (o Clienti)
Perché dovrebbero sostenere il tuo progetto?	In che modo possono trarre benefici dal tuo progetto?
Scrivi la tua presentazione (2-3 frasi):	Scrivi la tua presentazione (2-3 frasi):
Scrivi altri tre motivi per convincere i sostenitori/trici:	Scrivi altri tre motivi per convincere i beneficiari/e o clienti:
In che modo farai la tua presentazione? Descrivi i mezzi o la strategia che intendi utilizzare per fare la presentazione ai/alle sostenitori/trici.	In che modo farai la tua presentazione? Descrivi i mezzi o la strategia che intendi utilizzare per fare la presentazione ai/alle beneficiari/e o ai clienti.



## 44. Creare una presentazione

5

### Condivisione e insegnamento:

Chiedete ai/alle partecipanti di esporre a turno le loro presentazioni al resto del gruppo.

Così facendo, possono esercitarsi a parlare in modo convincente e coinvolgente.

### Discussione:

- Quali tra le presentazioni che avete appena ascoltato sono state più convincenti? Cosa le ha rese convincenti?
- Aver creato una presentazione vi ha aiutato a pensare al vostro progetto o idea in modo diverso?
- In che modo le vostre presentazioni possono essere utilizzate nell'ambito del vostro progetto?

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Date agli/alle adolescenti il tempo di fare pratica con la presentazione.
- ✓ Aiutate gli/le adolescenti a pianificare il modo migliore per utilizzare le loro presentazioni durante la realizzazione dei loro progetti.
- ✗ Non obbligate gli/le adolescenti a esporre le loro presentazioni agli adulti della comunità, se ciò potrebbe comportare rischi o crea confusione sullo scopo dei loro progetti.

### Adattare l'attività

**Modalità alternativa:** chiedete ai/alle partecipanti di provare a memorizzare una breve presentazione di 10-20 secondi invece di scriverla. Possono anche tenere traccia della presentazione con disegni o schemi.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettuale, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Lavagna a fogli mobili.
- Fogli per ogni partecipante.
- Pennarelli.

### Improvvisare

Gli/le adolescenti possono esporre la presentazione a diversi tipi di pubblico in momenti diversi, fingendo di essere di volta in volta destinatari/e differenti (per esempio, giovani, adulti/e, leader).

### Come proseguire

Gli/le adolescenti possono usare le presentazioni che hanno elaborato per pianificare ulteriori attività per guadagnare il supporto della comunità e convincere i/le beneficiari/e o clienti a partecipare ai loro progetti.



## 45. Intervista con l'esperto/a

Le/gli adolescenti intervistano una persona della loro comunità che ha competenze e/o esperienza in un campo per loro interessante.



 3/5

 4/5

 4/5

 30-45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Imparare da una persona della comunità che desidera condividere competenze e/o esperienze.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Collaborare in gruppo per definire il piano e le tempistiche del progetto.
- ▶ Stabilire obiettivi futuri per il loro progetto.

#### Ambiti di competenza

Cooperazione e lavoro di squadra; Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi; Empatia e rispetto.

#### Attività adatta per...

Adolescenti che possono allontanarsi dallo spazio dedicato alle attività per intervistare altre persone della comunità, lavorando individualmente o in piccoli gruppi.

#### Ciclo del Cerchio

Agire.

#### Prima

Gli/le adolescenti dovrebbero avere la possibilità di stabilire un argomento di loro interesse. Potrebbe essere un argomento da approfondire o su cui attivarsi insieme come gruppo, o uno che rifletta i loro interessi e obiettivi personali.

#### Dopo

Gli/le adolescenti dovrebbero avere la possibilità di riflettere su ciò che hanno appreso dall'intervista con l'esperto e utilizzare la storia o le informazioni ricevute all'interno di un progetto.

#### Preparazione

Ricordate agli/alle adolescenti di portare con sé l'argomento scelto per il loro progetto o un qualsiasi altro argomento che intendono approfondire. Utilizzate le indicazioni dell'attività **Prepariamo un'intervista**.



## 45. Intervista con l'esperto/a

1

Il/la facilitatore/trice chiede agli/alle adolescenti di condividere brevemente con il resto del gruppo l'argomento del loro progetto, o altri argomenti di loro interesse. Può essere l'argomento di un progetto a cui intendono lavorare in gruppo, o argomenti di interesse individuale che sperano di approfondire.

2

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

"Adesso penseremo insieme a persone della nostra comunità che hanno competenze o esperienze attinenti agli argomenti dei vostri progetti. Cercate di individuare almeno quattro persone che abbiano qualche competenza e/o qualche esperienza relativa all'argomento che vi interessa. Ricordate che ci sono molti tipi diversi di persone che potrebbero essere esperti o esperte: potrebbero per esempio aver studiato una materia in particolare, oppure svolgere una professione collegata al vostro argomento, o avere vissuto esperienze pertinenti. Siate creativi/e e di ampie vedute, perché le persone da cui potreste imparare sono varie, persone adulte, anziane e a vostri coetanei e coetanee."

3

Dividete gli/le adolescenti in piccoli gruppi affinché possano fare brainstorming. Se hanno già formato gruppi per lavorare insieme ad un progetto, possono continuare nello stesso gruppo. Se invece stanno lavorando individualmente ad un progetto, possono riunirsi in gruppi di tre o quattro persone e aiutarsi a vicenda a pensare a "esperti/e" che conoscano i loro argomenti.

**Facoltativo:** Se gli/le adolescenti hanno difficoltà a pensare a persone esperte, date dei suggerimenti. Possono anche pensare a qualcuno/a che abbia esperienza in un'area diversa, ma collegata alla loro area di interesse.

4

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

"Adesso ci prepareremo a intervistare gli esperti o esperte della nostra comunità per conoscerli meglio".

### Spiegazione:

Nel preparare l'intervista, includete i seguenti punti:

- Chi intendete intervistare? Scrivete il nome della persona che avete scelto.
- Cosa vorresti imparare da questa persona? Scrivete in che modo in cui questa persona potrebbe aiutarvi ad approfondire l'argomento che avete scelto.
- Come chiederete a questa persona di farsi intervistare? Spiegate brevemente quando e dove contatterete l'esperto/a, e cosa direte o scriverete quando lo intervisterete.
- Quali domande farete durante l'intervista? Scrivete alcune domande. Ricordate di includere domande a risposta aperta che permettano all'esperto/a di raccontare storie legate alla sua esperienza, oltre a domande integrative.

Il/la facilitatore/trice ricorda al gruppo:

"Siate preparati/e quando realizzate la vostra intervista. Portate carta e penna per prendere appunti e qualsiasi altro materiale che vi aiuti a spiegare all'esperto/a perché siete interessati/e all'intervista e in che modo utilizzerete le storie e le informazioni che condividerà.

5

### Condivisione e insegnamento:

Dopo aver terminato di fare brainstorming, riunite gli/le adolescenti in un unico gruppo.

Invitate gli/le adolescenti a condividere le strategie che intendono utilizzare per chiedere alle persone esperte di partecipare all'intervista.

**Facoltativo:** Possono esercitarsi ad invitare gli/le esperti/e all'intervista attraverso un gioco di ruolo.

6



## 45. Intervista con l'esperto/a

7

Chiedete di condividere le domande che potranno durante l'intervista. Scrivete le domande su una lavagna, incoraggiando ad aggiungere domande alle interviste sulla base delle idee condivise da partecipanti del gruppo.

### Discussione:

- Quali strategie userete per convincere gli/le esperti/e a partecipare alle interviste? Se non dovessero essere disponibili a partecipare, avete un piano di riserva?
- Quali domande condivise dal

Cerchio sono particolarmente efficaci per un'intervista?

- Perché? (Ricordate al gruppo che non esistono domande perfette per un'intervista, ma che questa è un'opportunità per selezionare le domande che possono generare risposte interessanti da parte della persona intervistata.)

- Quando realizzerete la vostra intervista?

**Facoltativo:** Gli/le adolescenti possono realizzare le interviste durante le sessioni successive. Possono invitare gli/le esperti/e a raggiungere lo spazio dedicato alle attività, o spostarsi all'esterno, a seconda delle esigenze.

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Lasciate agli/alle adolescenti il tempo necessario per prepararsi all'intervista.
- ✓ Consigliate agli/alle adolescenti di realizzare le interviste in coppia o in piccoli gruppi, se lavorando insieme sentono di essere più a loro agio e sicuri/e.
- ✓ Aiutate gli/le adolescenti a pianificare e preparare accuratamente le interviste - se necessario, concedete del tempo extra durante le sessioni future.
- ✓ Informate adulti e adulte della comunità riguardo le interviste, in modo che ne comprendano lo scopo e gli obiettivi - Parlarne con il comitato direttivo del programma di intervento, se presente, potrebbe essere utile.
- ✓ Assicuratevi che le persone intervistate in qualità di esperti ed esperte comprendano e siano d'accordo sul modo in cui gli/le adolescenti utilizzeranno le esperienze e le informazioni fornite e che gli/le adolescenti rispettino i desideri degli intervistati.
- ✗ Non obbligate gli/le adolescenti a realizzare le interviste se non sono pronti/e a farlo.

- ✗ Evitate che le interviste possano esporre gli/le adolescenti a potenziali rischi o situazioni di possibile disagio - Per esempio, potrebbe essere più appropriato realizzare le interviste in spazi pubblici, accompagnati/e da un/una coetaneo/a o adulto/a.

### Adattare l'attività

**Contrastare gli stereotipi:** aiutate gli/le adolescenti a individuare esperti ed esperte all'interno di gruppi di minoranza, o che abitualmente non sono tenuti in considerazione in qualità di esperti/e per un determinato settore (es. scegliere esperti/e con disabilità, scegliere donne esperte in settori tradizionalmente maschili o altri esperti/e che appartengono a gruppi marginalizzati).

**Modalità alternativa:** gli/le adolescenti possono preparare e pianificare le loro interviste verbalmente o ricorrere a disegni/simboli per ricordare le domande da porre durante l'intervista e per ricordare le risposte date dall'intervistato/a.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.



## 45. Intervista con l'esperto/a

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Lavagna a fogli mobili o bianca.
- Un quaderno o dei fogli per ciascun partecipante.
- Una penna o una matita per ciascun partecipante.

### Improvvisare

Invece di intervistare una persona reale, gli/le adolescenti possono scrivere o inscenare un'intervista con una persona famosa, o di importanza storica, che ammirano.

Gli/le adolescenti possono intervistare bambini e bambine che, come adolescenti e adulti/e, hanno conoscenze e storie importanti da condividere.

**Nota.** Se nelle interviste saranno coinvolte persone di età inferiore ai 18 anni, dovranno essere necessariamente adottate misure di protezione dell'infanzia, per garantire che sia minorenni che genitori/tutori diano il proprio consenso informato.

### Come proseguire

Ci sono molti modi in cui gli/le adolescenti possono usare le storie e le informazioni raccolte durante le interviste:

- Scrivere o creare il profilo dell'esperto/a per un giornale, una rivista o un programma radiofonico (anche creati dagli/dalle adolescenti).
- Creare una rappresentazione teatrale basata sull'intervista.
- Creare una storia, un piano d'azione o una graphic novel per raccontare la storia condivisa dall'esperto/a.
- Creare un saggio fotografico e/o disegnare ritratti e altre illustrazioni.
- Creare una mostra che celebri le esperienze delle persone della comunità e invitare la cittadinanza a partecipare.



## 46. Sfide e opportunità

Le/gli adolescenti individuano i luoghi della comunità che per loro presentano sfide o opportunità.



4/5

2/5

4/5

30 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Attraverso la pianificazione e il processo decisionale di gruppo, riconoscere i luoghi della comunità adatti o non adatti alle persone adolescenti e che presentano opportunità per loro.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Pianificare e prendere decisioni insieme.
- ▶ Pensare in modo critico e costruttivo a ciò che li/le circonda.

#### Ambiti di competenza

Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi; Pensiero critico e capacità decisionale.

#### Attività adatta per...

Adolescenti capaci di riflettere sul loro ambiente e a lavorare insieme a un progetto.

#### Ciclo del Cerchio

Agire.

#### Prima

Gli/le adolescenti dovrebbero aver analizzato e creato una mappa dell'ambiente che li circonda attraverso attività come **Il nostro ambiente**.

Assicuratevi che abbiano le loro mappe, da consultare insieme durante questa attività.

#### Dopo

Gli/le adolescenti possono sviluppare piani d'azione basati sulle sfide o le opportunità che identificano nel loro ambiente durante questa attività.

#### Preparazione

Esponete la mappa realizzata durante la sessione **Il nostro ambiente** di fronte allo spazio in cui si svolge l'attività. Se hanno creato più di una mappa, esponetele tutte o disponetele come se fossero a una mostra (ma non iniziate ancora).



## 46. Sfide e opportunità

1

Distribuite tre foglietti di carta a ogni adolescente.

2

**Il/la facilitatore/trice dice:**

“Oggi guarderemo nuovamente le mappe che avete creato e cercheremo:

- Luoghi non adatti ad adolescenti - luoghi problematici o pericolosi.
- Luoghi adatti ad adolescenti - luoghi che frequentano con piacere o dove possono trovare ciò di cui hanno bisogno.
- Luoghi che presentano opportunità o vantaggi per adolescenti - luoghi che offrono risorse o che potrebbero essere usati in modo costruttivo”. (Per esempio un’aula o un terreno inutilizzati).

3

**Spiegazione:**

Gli/le adolescenti dovranno scegliere dei simboli che rappresentano luoghi adatti, non adatti o che offrono opportunità per loro, e disegnarli sui propri foglietti.

4

**Spiegazione:**

Chiedete di attaccare i foglietti sulle mappe, in corrispondenza dei luoghi che hanno individuato: luoghi adatti, non adatti e che offrono opportunità (Se hanno disposto le mappe per una mostra, possono iniziare ad osservarle in questo momento).

5

Una volta che avranno terminato, esaminate le mappe insieme. Discussione:

- Dove si trovano i luoghi non adatti ad adolescenti? Cosa li rende problematici o pericolosi?
- Dove si trovano i luoghi adatti ad adolescenti? Cosa li rende idonei e adeguati a loro?
- Quali sono i luoghi che offrono opportunità ad adolescenti? Quali vantaggi presentano, e come potrebbero essere usati in modo costruttivo?

6

Dividete gli/le partecipanti in tre gruppi (o sei, qualora gruppi più piccoli favoriscano la discussione). Ciascun gruppo dovrebbe

7

concentrarsi rispettivamente sui luoghi non adatti, adatti o che presentano opportunità per adolescenti. Chi lo desidera, può cambiare gruppo, ad esempio per discutere di una tipologia specifica di luogo.

**Spiegazione:**

Ciascun gruppo sceglie uno dei luoghi identificati durante l’attività di mappatura e cerca di rispondere alle seguenti domande:

### Luoghi non adatti ad adolescenti

Cosa possiamo fare per gestire o affrontare le difficoltà presenti in questo luogo?

Cosa possiamo fare per migliorare questo luogo?

C’è qualcuno/a nella comunità che può contribuire a trasformare questo luogo e renderlo migliore per le persone adolescenti?

### Luoghi adatti ad adolescenti

Cosa possiamo fare per utilizzare o trarre beneficio da questo luogo?

Cosa possiamo fare per migliorare questo luogo o renderlo accessibile anche ad altri/e adolescenti?

C’è qualcuno/a nella comunità che può contribuire a migliorare ulteriormente questo luogo o renderlo più inclusivo e accessibile ad altri/e adolescenti?

### Luoghi che presentano opportunità per adolescenti

Quali opportunità offre questo luogo per le persone adolescenti?

Cosa possiamo fare per sfruttare al meglio le potenzialità di questo luogo?

C’è qualcuno/a nella comunità che può aiutare gli/le adolescenti a sfruttare al meglio le potenzialità di questo luogo?

8

**Condivisione e insegnamento:**

Riunite gli/le partecipanti e chiedete ad ogni gruppo di presentare le proprie risposte.

9

Aiutate gli/le adolescenti a decidere se preferiscono pianificare un progetto basato sulle loro idee, per:

- migliorare un luogo non adatto ad adolescenti;
- rendere più accessibile e inclusivo un luogo già adatto;
- trasformare un luogo che offre opportunità in un luogo effettivamente utilizzabile da adolescenti.





## 46. Sfide e opportunità

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Lasciate che gli/le adolescenti individuino autonomamente luoghi adatti, non adatti e che presentano opportunità, anche se scelgono luoghi inaspettati o non riconoscono quelli che sembrano rilevanti.
- ✓ Fate attenzione quando descrivono rischi o esperienze negative, soprattutto quando parlano di luoghi non adatti ad adolescenti - se necessario, adottate le misure opportune per proteggere dai rischi, e per metterli in contatto con i servizi di supporto (ad esempio, per persone sopravvissute a violenza, a rischio di tratta e sfruttamento, o che sono in contatto con situazioni che potrebbero causare rischi per la loro salute, sicurezza e incolumità).
- ✓ Informate e collaborate con gli organi competenti secondo le procedure stabilite, in caso di rischi per i diritti e la sicurezza delle persone adolescenti, come per esempio situazioni di sfruttamento sessuale o lavorativo, abusi, violenza e violenza sessuale, tratta, traffico di minori, reclutamento in attività illecite o gruppi criminali, e altre situazioni di pericolo.
- ✗ Non obbligate ragazze e ragazzi a parlare di luoghi rischiosi e pericolosi se non vogliono farlo - Concentrarsi su esperienze negative può avere ripercussioni sul benessere psicosociale.

### Adattare l'attività

**Semplificare:** se per gli/le adolescenti concentrarsi su tutti e tre gli argomenti (luoghi adatti, non adatti e che presentano opportunità) è troppo complicato, selezionate solo una tipologia di luogo. Iniziate con i luoghi adatti ad adolescenti, in modo da analizzare qualcosa di positivo.

Se hanno difficoltà a comprendere il concetto di luoghi che presentano opportunità, restringete la discussione ai luoghi adatti e non adatti per persone adolescenti.

**Modalità alternativa:** Se gli/le adolescenti non hanno creato una mappa della loro comunità, possono analizzare le problematiche identificate in attività come **Le nostre giornate** o **Le nostre sfide, le nostre soluzioni**.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettuale, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Almeno tre foglietti di carta per ogni adolescente.
- Pennarelli.
- Le mappe o i lavori che hanno realizzato in attività simili.

### Improvvisare

Invece di sviluppare un piano d'azione, gli/le adolescenti potrebbero creare opere d'arte o esibizioni, per descrivere le loro esperienze nei diversi luoghi della comunità.

### Come proseguire

Gli/le adolescenti possono elaborare un piano d'azione per migliorare i luoghi della comunità sulla base delle loro discussioni. Per esempio, potrebbero:

- Organizzare una campagna di sensibilizzazione sui rischi e i pericoli presenti in alcuni luoghi della comunità (e su come gestirli), destinata ad altri bambini, bambine e adolescenti o alle persone adulte.
- Creare un progetto per trasformare un luogo che presenta delle opportunità in un luogo destinato ad adolescenti. Ad esempio, un terreno incolto potrebbe essere ripulito e trasformato in un'area ricreativa o in un parco, un'aula di scuola inutilizzata potrebbe essere usata anche come sala di lettura o spazio per lo studio, e altro.



## 47. Mettersi nei panni di...

Le/i partecipanti, ricercano in gruppo possibili soluzioni a un problema legato alla salute sessuale e riproduttiva o modi per cogliere un'opportunità.



4/5

2/5

4/5

30 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Imparare a cercare in gruppo soluzioni legati a problemi di natura affettiva-sessuale.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti saranno in grado di:

- ▶ riflettere sulle diverse decisioni e sui loro effetti.
- ▶ costruire rapporti di fiducia con altri/e adolescenti.
- ▶ sviluppare il pensiero critico attraverso il lavoro di gruppo.

#### Ambiti di competenza

Pensiero critico e capacità decisionale; Creatività e innovazione.

#### Attività adatta per...

Cerchi in cui le/gli adolescenti si conoscono tra loro.

#### Ciclo del Cerchio

Agire.

#### Prima

Per proporre questa attività è necessario tenere presente che ragazzi e ragazze potrebbero trovarsi a parlare di temi personali e sensibili, è perciò necessario fare riferimento alle indicazioni degli strumenti per **Creare gruppi solidi** e per **Parlare di argomenti sensibili**, inclusi nella Guida per Facilitatori e Facilitatrici.

#### Dopo

Non è richiesto lo svolgimento di alcuna attività.

#### Preparazione

Non necessaria.



## 47. Mettersi nei panni di...

1

Dividete il gruppo in 3 sottogruppi. Consegnate un cartellone e dei pennarelli a ogni gruppo.

2

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Adesso vi leggerò una storia cui manca il finale. Vi chiedo di ascoltarla con attenzione”.

3

### Spiegazione:

Scegliete uno dei racconti tra quelli che seguono in base all'argomento che desiderate trattare e leggetelo al gruppo. Se volete affrontare più tematiche legate alla SSR, potete leggere in ogni sottogruppo un racconto diverso.

#### 1. Sexting

“Mi chiamo Gianna e due mesi fa ho incontrato Lino, il mio primo amore. Ci siamo conosciuti a scuola, grazie a un'amicizia in comune. Ci siamo piaciuti fin da subito, ci siamo frequentati e dopo un paio di settimane ci siamo messi insieme. Lui è molto comprensivo e carino nei miei confronti. La nostra relazione sta andando molto bene, abbiamo iniziato anche ad avere dei rapporti intimi. Da qualche giorno, ha iniziato a chiedermi delle foto mie un po' più spinte e non so bene come comportarmi...”

#### 2. La prima volta

“Lisa e Mauro sono una coppia da un anno. Nessuno dei due ha mai avuto rapporti sessuali. Sabato sera i genitori di Mauro sono via per il weekend, così Mauro invita Lisa da lui per la loro “prima volta”. Lui le dice che ormai è da un anno che stanno insieme e sono pronti per farlo. Lisa prova una forte ambivalenza: da una parte si sente molto eccitata, curiosa e desiderosa di fare quel passo in avanti; dall'altra ha paura. Si chiede come sarà, cosa succederà dopo e, in più, dalle storie che alcune amiche le hanno raccontato, pare che la prima volta non sia sempre un'esperienza così bella. Anche Mauro è agitato all'idea, nonostante abbia più volte parlato di sessualità con gli amici. Ormai manca solo un giorno alla loro prima volta...”

### 3. La contraccezione

“Mi chiamo Gianni, ho 18 anni e sono single. In questo ultimo anno mi è capitato di uscire con qualche ragazza e di avere dei rapporti sessuali occasionali, senza impegno. Oggi in discoteca ho incontrato Lisa. Abbiamo ballato insieme, ci siamo baciati e abbiamo deciso di proseguire la serata a casa sua. Una volta a casa, decidiamo di andare fisicamente oltre quel bacio ma arrivati al momento “clou” mi accorgo di non avere preservativi con me. Lisa ha proposto di fare senza, così da non dover uscire nuovamente...”

4

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Ora scrivete voi il finale della storia, chiedendovi: “Che cosa farei se fossi nei panni del/dei protagonista/i?”. Prendetevi un momento per confrontarvi nel gruppo e poi scrivete il finale che avete pensato sul cartellone.”

Date 10/15 minuti alle/agli adolescenti per confrontarsi e scrivere la storia.

### Condivisione e Conclusione:

Chiedete alle/agli adolescenti di riunirsi nuovamente in cerchio per ascoltare la storia che ciascun sottogruppo ha scritto.

5

### Discussione:

Nota per il/la facilitatore/trice: È possibile che qualche adolescente non sia d'accordo con il finale scritto. Sfruttate un eventuale disaccordo per dare alle/agli adolescenti l'opportunità di discutere e confrontare le loro opinioni e idee.

- “Vorreste aggiungere o togliere qualcosa ai finali che hanno scritto gli altri sottogruppi? Avreste voluto un finale diverso?”
- “Parlando di queste tematiche, è emerso qualche dubbio o domanda che vorreste portare nel gruppo o qualche tematica che vorreste approfondire?”



## 47. Mettersi nei panni di...

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Concedete il tempo sufficiente affinché ogni gruppo possa condividere e scrivere la storia.
- ✓ Rimanete a disposizione per le domande che potrebbero emergere sul tema della sessualità.
- ✓ Trattate gli argomenti adeguati all'età e alla sensibilità del gruppo.
- ✓ Cambiate i nomi dei personaggi delle storie se combaciano con i nomi degli/delle adolescenti presenti.
- ✗ Non dare suggerimenti sulla scrittura del finale.
- ✗ Non criticate le loro idee.
- ✗ Non mostrate vergogna nel trattare l'argomento.
- ✗ Non chiedere di parlare delle loro esperienze personali riguardo le tematiche trattate.

### Adattare l'attività

**Gruppo ristretto:** se nel Cerchio ci sono pochi adolescenti si può creare un unico gruppo.

**Accomodamento:** si possono creare nuove storie in base all'argomento che si desidera trattare.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- 1 Cartellone per sottogruppo.
- Pennarelli.

### Improvvisare

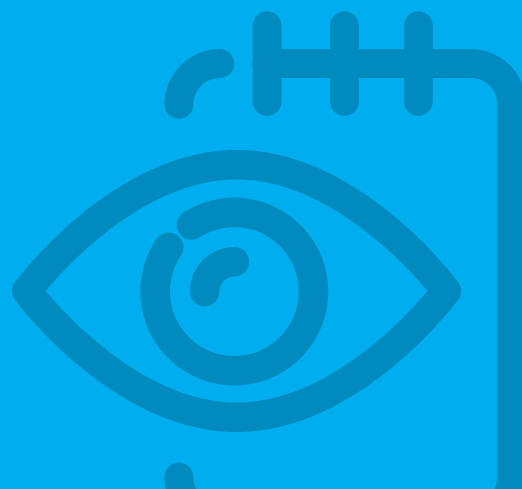
Invece di scrivere il finale, i/le adolescenti potrebbero rappresentare le loro idee/soluzioni con un disegno.

### Come proseguire

Dalle domande potrebbero emergere delle nuove tematiche da trattare e sviluppare in incontri successivi. Nelle sessioni future, quindi, date al gruppo la possibilità di fare pratica e di usare questa tecnica per analizzare altre storie.

Se nel corso delle discussioni dovessero emergere necessità specifiche, criticità o preoccupazioni di alcuni ragazzi e ragazze legate a questi ambiti di esperienza, valutate la possibilità di creare momenti informativi con esperti/e, oppure di orientare e di indirizzare ai servizi territoriali di supporto di cui ragazzi e ragazze possono avere bisogno.

Le/gli adolescenti approfondiscono un argomento che hanno scelto elaborando i “concetti fondamentali” che riassumono l’argomento.



 3/5

 4/5

 5/5

 30-45 min



## Descrizione dell’Attività

### Scopo

Sviluppare ulteriormente un’idea di progetto, definendone i concetti fondamentali.

### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Pensare in modo creativo a un argomento e riuscire a definirlo in modo più chiaro.
- ▶ Comunicare ed esprimere le proprie idee all’interno del gruppo.

### Ambiti di competenza

Comunicazione ed espressione; Pensiero critico e capacità decisionale.

### Attività adatta per...

Adolescenti che hanno già definito alcune idee per i loro progetti e che cercano un modo per realizzarle e renderle concrete.

### Ciclo del Cerchio

Agire.

### Prima

Gli/le adolescenti scelgono un argomento o un concetto che desiderano approfondire, o da cui prendere spunto per definire e realizzare un progetto di gruppo. A tal proposito, può essere utile l’attività **Affrontiamo una sfida**, o l’attività **Decidiamo insieme**.

### Dopo

Non è richiesto lo svolgimento di alcuna attività.

### Preparazione

Prima dell’inizio dell’attività, disegnate la tabella sottostante su una lavagna a fogli mobili.



## 48. I concetti fondamentali

1

### Spiegazione:

Gli/le adolescenti approfondiranno gli argomenti sfida che hanno già selezionato nelle attività precedenti.

Se stanno già lavorando insieme ad un unico argomento, riunite le/i partecipanti in un solo gruppo. Se invece stanno lavorando ad argomenti diversi, dividete in gruppi più piccoli.

2

### Spiegazione:

Gli/le adolescenti dovrebbero trovare diversi temi-chiave relativi all'argomento scelto.

I "Temi-chiave" possono essere espressi in una o due parole. Un buon modo per pensare a un tema-chiave è iniziare con la seguente frase: "Quando abbiamo pensato alle sfide e alle opportunità legate all'argomento scelto, alcune delle tematiche più importanti sono state..." e terminare la frase. (Alcuni esempi sono: "Mantenere la comunità pulita", "Persone che hanno bisogno di sostegno", "Nuovi interessi e occasioni di svago" "Avere spazi accessibili per adolescenti" "Avere spazi sicuri per le ragazze").

3

### Spiegazione:

Sulla base dei temi-chiave a cui abbiamo pensato, definite i concetti fondamentali per ciascun tema. I concetti fondamentali esprimono ciò che avete imparato riguardo i vostri valori, interessi o priorità. Vi aiuteranno a pensare in maniera più approfondita alla sfida che avete deciso di affrontare e a perseguire gli obiettivi che avete prefissato. Per esprimere un "concetto fondamentale" è sufficiente una frase che potrebbe iniziare con: "Se affrontiamo questa argomento, produrremo un cambiamento positivo, vale a dire..."

Oppure "Vogliamo affrontare questo argomento perché..."

4

### Spiegazione:

Ricordate agli/alle adolescenti che non stanno cercando una soluzione al problema o alla

5

sfida, ma che stanno dedicando del tempo in più per esplorare i loro obiettivi, in modo che i progetti risultino più pertinenti. Per esempio, per la sfida "Mantenere la comunità pulita", un concetto fondamentale potrebbe essere "avere un buon livello di pulizia all'interno della comunità evita che la gente si ammali".

Mostrate la lavagna e chiedete ai gruppi di copiare la tabella sui propri fogli.

### Argomento:

**Tema-chiave:** In che modo questo argomento evidenzia ciò che funziona o non funziona nella nostra comunità, o ciò che è importante per noi?

**Concetti fondamentali:** "Se affrontiamo questa argomento, produrremo un cambiamento positivo, vale a dire..."

Oppure: "Vogliamo affrontare questo argomento perché..."

- 1.
- 2.
- 3.

6

Chiedete di riportare 3 concetti fondamentali sul tema scelto, spiegando che potrebbe essere necessario fare alcuni tentativi prima di riuscirci. Non è semplice individuare i concetti fondamentali.

### Condivisione e insegnamento

Chiedete agli/alle adolescenti di condividere i loro concetti fondamentali con il Cerchio, per ricevere un feedback.

### Discussione:

- Avete imparato o capito qualcosa di nuovo riguardo al vostro argomento dopo aver svolto questa attività?
- In che modo utilizzerete i concetti fondamentali che avete elaborato per continuare a lavorare al vostro progetto?



## 48. I concetti fondamentali

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Aiutate gli/le adolescenti a concentrarsi sui concetti fondamentali collegati agli argomenti che intendono esplorare, o che hanno già esaminato e approfondito nelle sessioni precedenti.
- ✗ Non correggete se usano modi diversi per esprimere i temi-chiave e i concetti fondamentali.
- ✗ Non date suggerimenti riguardo i concetti fondamentali fino a quando gli/le adolescenti non abbiano provato da soli a trovare le risposte.

### Adattare l'attività

**Modalità alternativa:** Invece di usare lavagna e pennarelli per scrivere i concetti fondamentali, è possibile disegnare immagini, oppure discutere e concordare verbalmente i concetti senza scriverli. In questo caso può essere chi facilita a tenere traccia di quanto detto da ragazze e ragazzi.

### Spazio

Interno o esterno. Ambiente tranquillo.

### Materiali

- Lavagna a fogli mobili.
- Fogli per ogni adolescente.
- Pennarelli.

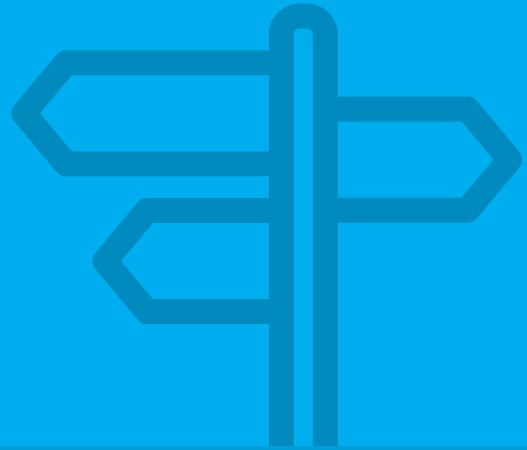
### Improvvisare

Gli/le adolescenti possono trasformare i concetti fondamentali in una sessione di brainstorming per trovare idee, soluzioni e riconoscere le sfide legate all'argomento scelto.

### Come proseguire

Gli/le adolescenti dovrebbero integrare i concetti fondamentali nella pianificazione dei loro progetti di gruppo. Valutate la possibilità di riprendere i concetti fondamentali individuati nelle discussioni future, anche qualora inizino a lavorare a nuovi progetti.

Creare una mappa che mostri le diverse esperienze legate a un'idea progettuale.



 2/5

 3/5

 4/5

 30-40 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Imparare a pensare a un progetto in modo creativo; usare una mappa per lavorare a progetti di gruppo e individuali.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Considerare la loro idea progettuale dal punto di vista altrui.
- ▶ Sviluppare un piano progettuale concreto, adatto al lavoro di gruppo.

#### Ambiti di competenza

Pensiero critico e capacità decisionale; Empatia e rispetto.

#### Attività adatta per...

Adolescenti che hanno sviluppato un'idea di progetto, con particolare riferimento ai progetti che coinvolgono altre persone della comunità; Adolescenti che sono pronti e pronte a realizzare un progetto insieme.

#### Ciclo del Cerchio

Agire.

#### Prima

Gli/le adolescenti devono aver concordato l'idea progettuale e aver stabilito chi sarà coinvolto nel loro progetto. Può essere utile svolgere l'attività **Creare un progetto.**

#### Dopo

Gli/le adolescenti dovrebbero utilizzare le mappe create in precedenza per continuare a sviluppare l'idea progettuale. Durante questa attività possono emergere informazioni importanti, utili per proseguire il progetto.

#### Preparazione

Non necessaria.



**1** Chiedete ai/alle partecipanti di formare dei gruppi, o di lavorare tutti insieme se si tratta di un unico progetto di gruppo.

**2** **Spiegazione:** Attraverso il brainstorming, i/le partecipanti dovranno definire la persona o il gruppo di persone beneficiarie del loro progetto.

**3** **Spiegazione:** I/le partecipanti dovranno disegnare una mappa che indichi le diverse esperienze che le persone beneficiarie vivranno nel corso del progetto.

**4** **Spiegazione:** La mappa può essere disegnata come una mappa fisica, oppure come una linea temporale.

**5** **Spiegate il concetto di mappa delle esperienze apportando come esempio di progetto uno spettacolo teatrale.** Gli/le adolescenti devono concentrarsi sulle esperienze che il pubblico vive e rispondere alle domande:

- Chi è il pubblico?
- Quali sono le sensazioni del pubblico prima di venire a conoscenza dello spettacolo?
- Se le disegnassimo, che aspetto avrebbero?
- Quali sono le sensazioni del pubblico quando vede per la prima volta il volantino dello spettacolo? Se le disegnassimo, che aspetto avrebbero?
- Che aspetto avrebbero durante lo spettacolo?
- Quali azioni svolgerebbero, prima durante e dopo lo spettacolo?
- Che aspetto avrebbero dopo lo spettacolo?

**6** **Spiegazione:** I/le partecipanti possono scegliere quali momenti disegnare, concentrandosi su quelli che considerano più importanti.

**7** **||| Il/la facilitatore/trice dice:** "Usate la vostra creatività. La vostra mappa può assomigliare a una linea temporale o a una mappa fisica".



**8** **Condivisione e insegnamento:** Chiedete ai/alle partecipanti di discutere cosa hanno trovato utile di questa attività.

**9** **||| Il/la facilitatore/trice dice:** "Questa attività vi ha aiutato a pensare in modo diverso al vostro progetto o a considerarlo da un altro punto di vista? In che modo?"

Per cos'altro potreste usare una mappa delle esperienze?"

## 49. La mappa delle esperienze

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Incoraggiate i/le partecipanti a lavorare insieme.
- ✓ Disegnate un esempio di mappa delle esperienze se sono confusi o hanno bisogno di ulteriori spiegazioni.
- ✗ Non dite ai/alle partecipanti di disegnare la loro mappa in un unico modo.
- ✗ Non criticate le mappe realizzate.

### Adattare l'attività

**Ampliare l'esperienza:** la mappa delle esperienze può essere usata anche per le esperienze personali, per rappresentare le emozioni o gli avvenimenti della vita di un adolescente.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Grandi fogli di carta.
- Pennarelli e matite per ciascun partecipante.

### Improvvisare

Gli/le adolescenti potrebbero associare questa attività alla realizzazione di uno storyboard, o realizzarla per esprimere un'esperienza personale legata al modo in cui hanno imparato o stanno imparando qualcosa di importante.

Gli/le adolescenti possono usare simboli, come ad esempio strade e curve, per rappresentare diverse parti della storia.

### Come proseguire

Chiedete a ragazzi e ragazze di rivedere o ridisegnare la loro mappa delle esperienze dopo che avranno iniziato a lavorare al loro progetto, e/o di usarla quando dovranno sviluppare un nuovo progetto in futuro.



## 50. Organizzare una mostra

Le/gli adolescenti organizzano una mostra delle loro opere creative e dei loro progetti.



 4/5

 1/5

 4/5

 45 min - 1 ora



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Esercitarsi a pianificare e prendere decisioni in gruppo per realizzare una mostra.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Pianificare e fissare degli obiettivi.
- ▶ Lavorare in gruppo e collaborare.

#### Ambiti di competenza

Comunicazione ed espressione; Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi; Cooperazione e lavoro di squadra.

#### Attività adatta per...

Adolescenti che desiderano condividere le loro opere e interagire con altre persone della comunità.

#### Ciclo del Cerchio

Agire.

#### Prima

Gli/le adolescenti devono aver già sviluppato dei progetti che possono esaminare insieme nel corso di questa attività, come ad esempio opere d'arte o di scrittura creativa, rappresentazioni teatrali e altre.

Possono essere utili le attività **Mapa di esperienze, Creare un progetto, Creare un prototipo**, e altre che consentano di realizzare opere e lavori da mostrare.

#### Dopo

Continuate l'attività in altre sessioni, in modo che gli/le adolescenti abbiano il tempo di realizzare i progetti a cui hanno pensato. Le attività **Tempo per fare pratica e lavorare ai progetti** e **Dibattito con la comunità** potrebbero essere utili per proseguire.

#### Preparazione

Preparate il materiale e i progetti sviluppati nelle sessioni precedenti da esporre durante la mostra.



## 50. Organizzare una mostra

1

### Spiegazione:

I/le partecipanti organizzeranno prima una mostra, per ammirare insieme i progetti o le opere che hanno realizzato nelle sessioni precedenti. La visione delle opere dovrà durare dai cinque ai dieci minuti.

2

### Discussione:

- I nostri progetti/opere hanno qualcosa in comune?
- Quale messaggio speriamo di trasmettere agli altri membri della comunità con le nostre opere?

3

Dopo aver visionato tutte le opere, chiedete di sedersi in cerchio dove possono vedere la lavagna. Invitate a condividere le loro risposte alle due domande precedenti, come preparazione a ulteriori discussioni.

4

### Il/la facilitatore/trice dice:

“Adesso decideremo insieme il tema e il titolo della mostra”.

5

Scrivete le seguenti domande sulla lavagna bianca o riportate ciascuna domanda su fogli diversi della lavagna a fogli mobili.

### Inviti:

- Chi inviteremo alla mostra?
- In che modo inviteremo queste persone?
- Come pubblicheremo la mostra?

### Ora e luogo:

- Dove possiamo organizzare la mostra?
- Quando? Scegliete una data e un orario in cui i le persone della comunità potranno partecipare alla mostra e che permetta al gruppo di avere il tempo di pianificarla.

### Organizzazione e presentazione:

- Come organizzeremo la mostra?
- Come introdurremo e presenteremo la mostra? (Valutate se far tenere un discorso introduttivo o conclusivo per dare il benvenuto ai/alle partecipanti, o se è più appropriato affidare questo compito ad altre figure della comunità, come ad esempio leader locali, persone di rilievo in ambito artistico, sociale o culturale, e altre).
- Scriveremo una descrizione per ciascun progetto o opera d'arte, o li spiegheremo a voce? (Gli/le adolescenti potrebbero ad esempio stare accanto alle proprie opere e descriverle a chi le guarda).

6

Dividete gli/le adolescenti in tre commissioni per discutere ciascuno di questi argomenti e sviluppare un piano di lavoro utilizzando la seguente tabella.

Cosa faremo?	
Chi se ne occuperà?	
Quando?	
Abbiamo bisogno di risorse o supporto?	

7

### Condivisione e insegnamento:

#### Spiegazione:

Ogni commissione deve presentare la propria idea. Invitate tutti e tutte a concordare un programma realistico, che includa ogni fase necessaria per un evento di successo.

8

Concordate le fasi successive e valutate se dedicare del tempo alla realizzazione del progetto nelle sessioni future.



## 50. Organizzare una mostra

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Aiutate gli/le adolescenti a organizzare una mostra che permetta di condividere le opere di tutte e tutti.
- ✓ Incoraggiate gli/le adolescenti a essere orgogliosi/e del loro lavoro e a condividerlo.
- ✓ Esaminate i piani per organizzare la mostra - Aiutate a sviluppare un piano realistico, in linea con il tempo e le risorse a loro disposizione e individuate le aree in cui ragazze e ragazzi potrebbero aver bisogno del supporto di altre persone.
- ✓ Invitate le persone della comunità a interagire in modo positivo nel corso della mostra - In alcuni casi, può essere utile incontrare preliminarmente le figure di riferimento della comunità (genitori, leader locali o organizzazioni della società civile), per chiedere il loro supporto e rispondere a eventuali domande o richieste.
- ✗ Non obbligate gli/le adolescenti a mostrare le loro opere se non lo desiderano.
- ✗ Non lasciate che gli/le adolescenti organizzino la mostra senza rivedere i loro piani e offrire il vostro supporto.

### Adattare l'attività

**Creare allestimenti diversificati:** collaborate con gli/le adolescenti per adattare la mostra alle persone che intendono invitare (per esempio, potrebbero voler organizzare una mostra specificamente per i loro genitori o per coetanei e coetanee).

**Accessibilità:** collaborate con gli/le adolescenti affinché l'allestimento della mostra sia fruibile da persone con disabilità o con necessità specifiche (es. bambini e bambine, persone anziane, classi scolastiche, ecc.)

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettuale, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno; abbastanza grande per una mostra.

### Materiali

- Una lavagna bianca o almeno tre grandi fogli di carta.
- Pennarelli.
- Fogli per appunti (alcuni fogli per ciascun gruppo).
- I progetti o le opere artistiche elaborati dalle/dagli adolescenti.

### Improvvisare

Gli/le adolescenti potrebbero adattare questa attività per altri tipi di presentazioni pubbliche, a seconda dei loro progetti. Per esempio, potrebbero organizzare uno spettacolo, una fiera dell'innovazione, un dibattito o un seminario, un evento culturale o aggregativo.

### Come proseguire

Se gli/le adolescenti del Cerchio intendono continuare a lavorare insieme, possono organizzare delle mostre regolarmente (ogni mese/trimestre/anno) per far conoscere il loro lavoro e per interagire con la comunità.

Le/gli adolescenti sviluppano i loro progetti di gruppo.

 3/5

 2/5

 4/5

 30-45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Lavorare in gruppo per sviluppare idee e piani progettuali.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Pianificare.
- ▶ Prendere decisioni collettive.

#### Ambiti di competenza

Pensiero critico e capacità decisionale; Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi.

#### Attività adatta per...

Adolescenti pronti/e a lavorare insieme a progetti di gruppo in diverse sessioni e in modo autonomo.

#### Ciclo del Cerchio

Agire.

#### Prima

Gli/le adolescenti dovrebbero aver già concordato un'idea per un progetto di gruppo. Fare riferimento all'attività **Decidiamo insieme**.

#### Dopo

Gli/le adolescenti dovrebbero riporre i loro piani progettuali in un luogo facilmente accessibile anche per le sessioni future, come ad esempio all'interno dello spazio dedicato alle attività o nello spazio in cui sono conservati i materiali di progetto.

Dovrebbero avere inoltre del tempo a disposizione durante (e possibilmente al di fuori) le sessioni per lavorare sulle fasi del progetto che hanno delineato e per rivedere i progressi compiuti rispetto al piano progettuale.

#### Preparazione

Non necessaria.

**1** Chiedete agli/alle adolescenti di sedersi in cerchio e posizionate la lavagna o i fogli dove possono vederli. Se stanno già lavorando in piccoli gruppi a progetti diversi, chiedete loro di formare i gruppi e distribuite alcuni fogli di carta.

**2** Scrivete l'idea progettuale che hanno scelto sulla lavagna e successivamente le seguenti domande:

**Cosa vogliamo fare con il nostro progetto?**

Esempi:

- Vogliamo organizzare uno spettacolo di musica per la comunità.
- Vogliamo pubblicare manifesti con messaggi positivi sulle persone adolescenti.
- Vogliamo realizzare una sala di lettura da utilizzare la sera e durante i fine settimana.

**Quale dovrebbe essere il risultato o l'effetto del nostro progetto (su noi stessi o sugli altri)?** Esempi:

- Vogliamo imparare a suonare e cantare canzoni.
- Vogliamo che le persone adulte riconoscano il contributo delle/degli adolescenti
- Vogliamo poter leggere e studiare in un luogo sicuro.

**Chi può aiutarci?**

**Con chi dovremmo collaborare?**

**Di quali materiali e risorse abbiamo bisogno?**

**Cosa occorre fare per realizzare il nostro progetto?**

**3** Lasciate il tempo di cercare insieme delle risposte a queste domande. Quando il gruppo è pronto, chiedete loro di creare un programma di lavoro usando la tabella sottostante (disegnatela sulla lavagna).

Il nostro progetto consisterà nel (cosa faremo o creeremo):				
Il risultato del nostro progetto sarà:				
Quali azioni dovremo attuare?	Chi se ne occuperà ?	Quando ?	Di quali risorse o materiali avrà bisogno ?	Quali risultati otterremo ?

**4** **Condivisione e insegnamento:** Chiedete a ogni gruppo di presentare i propri piani progettuali e includere tutte le fasi necessarie per realizzarli. Discutete insieme le azioni da intraprendere (se ce ne sono) prima della prossima sessione.

**5** Concordate le fasi successive e valutate se dedicare del tempo alla realizzazione del progetto nelle sessioni future.

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Aiutate gli/le adolescenti a stabilire obiettivi raggiungibili per i loro progetti.
- ✓ Rivedete i progetti e assicuratevi che siano fattibili, sicuri, appropriati e che i compiti siano equamente distribuiti tra i/le partecipanti del gruppo.
- ✓ Permettete di sperimentare o provare cose che potrebbero non funzionare, purché le persone non corrano rischi e siano pronte a gestire le conseguenze.
- ✗ Non lasciate che elaborino piani che potrebbero avere elevate probabilità di fallire, se non sono in grado di gestire la delusione, la frustrazione o l'imbarazzo.

### Adattare l'attività

**Obiettivi diversi:** Adattate i piani progettuali e concentratevi sugli obiettivi di apprendimento, se le persone sono più propense a esplorare un tema o argomento specifico, rispetto a lavorare a un progetto.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettuale, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno, con poche distrazioni.

### Materiali

- Una lavagna.
- Grandi fogli di carta.
- Fogli per appunti (alcuni fogli per ciascun gruppo).
- Pennarelli e penne.

### Improvvisare

Se gli/le adolescenti hanno accesso ai social media, possono condividere i loro piani progettuali online e pubblicare aggiornamenti sui progressi compiuti, sempre facendo attenzione che ciò non esponga a rischi.

### Come proseguire

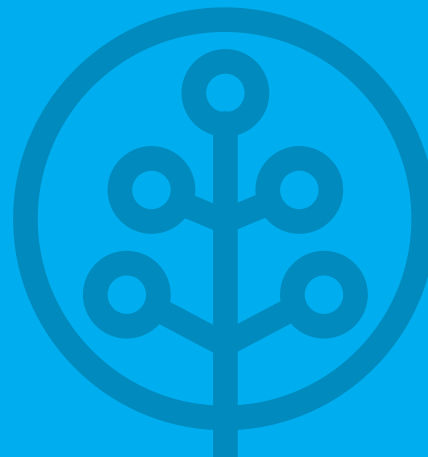
Gli/le adolescenti possono adottare questa strategia di pianificazione per altri progetti o attività di collaborazione.





## 52. Tabella di marcia

Creare una tabella di marcia per un progetto di gruppo utilizzando un diagramma ad albero.



3/5

3/5

4/5

45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Pianificare e organizzare le fasi di un progetto creando una linea temporale di eventi, persone e date, utilizzando un diagramma ad albero.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Sviluppare e pianificare le azioni necessarie per raggiungere gli obiettivi.
- ▶ Esprimere idee attraverso la collaborazione di gruppo.

#### Ambiti di competenza

Creatività e innovazione; Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi.

#### Attività adatta per...

Partecipanti che lavorano a un progetto più lungo, come un progetto per la comunità che coinvolge molte persone con ruoli diversi.

#### Ciclo del Cerchio

Agire.

#### Prima

Gli/le adolescenti devono aver definito un'idea progettuale attraverso le attività Creare un progetto, Affrontiamo una sfida.

#### Dopo

Gli/le adolescenti possono usare la tabella di marcia come riferimento per continuare a pianificare e realizzare il progetto. Conservate la tabella di marcia ed esponetela dove si svolgono le attività come promemoria del lavoro e dei progetti di gruppo.

#### Preparazione

Disegnate un esempio di diagramma ad albero su una lavagna. Non compilate l'albero prima della sessione, perché dovrete dimostrare come farlo durante l'attività.



## 52. Tabella di marcia

1

### **Spiegazione:**

I/le partecipanti partiranno da un progetto a cui stanno lavorando e disegneranno una linea temporale utilizzando un diagramma ad albero, riportando gli eventi e le persone coinvolte.

2

Il/la facilitatore/trice disegnerà lo schizzo di un grande albero sulla lavagna. L'albero dovrà essere alto e con molti rami, con spazio a sufficienza intorno ai rami per aggiungere scritte o disegni che rappresentano le fasi del progetto.

3

### **||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Questa è un diagramma ad albero che indica e rappresenta le varie fasi del vostro progetto. Disegniamo innanzitutto un grande albero e poi riempiamolo di rami dal basso verso l'alto".

4

### **||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"La base dell'albero rappresenta 'adesso', mentre la cima rappresenta la fine del progetto. I rami nel mezzo rappresentano le diverse fasi che occorre realizzare per portare a termine il progetto: ci disegneremo immagini, nomi, date ed eventi, in ordine, risalendo l'albero fino alla cima, che rappresenta la fine del progetto".

5

### **Spiegazione:**

Prima di tutto, i gruppi devono scrivere o disegnare il loro obiettivo finale sulla cima all'albero e decidere poi insieme quali azioni sono necessarie per raggiungere quell'obiettivo. Possono scrivere o disegnare le diverse fasi sui rami, in ordine, dal basso verso l'alto, includendo eventi e persone.

Chiedete agli/alle adolescenti di fare alcuni esempi delle fasi in cui si articolerà il loro progetto e mostrate come scriverle sull'albero del tempo. È possibile scrivere o disegnare le diverse fasi.

6

Dividete i/le partecipanti in piccoli gruppi per lavorare all'albero del tempo.

### **Spiegazione:**

I/le partecipanti possono usare diversi fogli della lavagna a fogli mobili e attaccarli insieme per fare un albero molto alto.

7

Dopo che i/le partecipanti avranno finito di realizzare la linea temporale ad albero, aiutateli a leggerla dal basso (ora) verso l'alto (l'obiettivo finale).

8

### **Condivisione e Conclusione: Discussione:**

Come userete l'albero del tempo per lavorare insieme al progetto?

9

Avete imparato qualcosa di nuovo sul vostro progetto e sulle azioni necessarie per realizzarlo?



## 52. Tabella di marcia

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Lasciate ai/alle partecipanti tutto lo spazio necessario per disegnare il diagramma ad albero.
- ✓ Aiutate gli/le adolescenti a creare un piano e a comprendere il processo di pianificazione - non è importante disegnare o copiare un albero "perfetto".
- ✓ Durante l'esercizio, osservate le tabelle di marcia e aiutate il gruppo a considerare eventuali azioni aggiuntive che potrebbero essere utili.
- ✗ Non consigliate agli/alle adolescenti le fasi da includere nella tabella di marcia del progetto, finché non avranno avuto la possibilità di pensarle e scriverle/disegnarle autonomamente.
- ✗ Non criticate i disegni realizzati.

### Adattare l'attività

**Modalità alternativa:** per realizzare la tabella di marcia, gli/le adolescenti possono scegliere qualcosa di diverso da un diagramma ad albero, ad esempio una strada, una casa, un fiume con tanti affluenti, un fiore, ecc.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettuale, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti

### Spazio

Interno o esterno, con sufficiente spazio a disposizione per disegnare su grandi fogli di carta.

### Materiali

- Grandi fogli di carta dove poter disegnare il diagramma ad albero.
- Fogli per appunti.
- Pennarelli e matite colorate per ciascun partecipante.

### Improvvisare

Gli/le adolescenti possono usare la tabella di marcia anche per obiettivi personali, ad esempio disegnando sui rami immagini che indichino come raggiungere i propri obiettivi e le persone che possono dare loro supporto nel farlo.

### Come proseguire

I/le partecipanti dovrebbero rivedere la tabella di marcia man mano che vanno avanti con il progetto, segnando i progressi compiuti sull'albero. È inoltre possibile utilizzare questa attività quando discutono insieme di una nuova idea di progetto.



## 53. Creare un prototipo

Le/gli adolescenti si esercitano a creare una nuova invenzione, o prodotto, che può aiutare a risolvere un problema o a cogliere un'opportunità.



4/5

1/5

4/5

30-45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Creare dei prototipi per invenzioni, prodotti, strumenti o oggetti utili.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Pensare in modo creativo per costruire e realizzare un prototipo.

#### Ambiti di competenza

Pensiero critico e capacità decisionale; Creatività e innovazione.

#### Attività adatta per...

Cerchi in cui gli/le adolescenti possono riunirsi, prendere decisioni in modo collettivo e lavorare ad attività in piccoli gruppi.

Note: Questa attività permette agli/alle adolescenti di creare prototipi di prodotti o invenzioni che potrebbero provare a costruire nella vita reale.

La creazione di prototipi può anche essere un metodo utile per stimolare il pensiero creativo e l'immaginazione, in altri tipi di progetti.

#### Ciclo del Cerchio

Agire.

#### Prima

Gli/le adolescenti dovrebbero aver già concordato un'idea di progetto da sviluppare in gruppo. L'attività **Idee di gruppo** offre l'opportunità di pensare a un'idea progettuale. Le attività **Le nostre sfide, le nostre soluzioni, Il nostro ambiente e Riconoscere i problemi e le opportunità** forniscono indicazioni su come agire prima e dopo questa attività.

#### Dopo

Gli/le adolescenti dovrebbero avere l'opportunità di testare i prototipi, nel caso in cui siano destinati a essere utilizzati nella vita reale.

#### Preparazione

Non necessaria.



## 53. Creare un prototipo

1

Chiedete agli/alle adolescenti di riunire il proprio gruppo di lavoro. Ogni gruppo dovrebbe già avere un'idea progettuale, sviluppata durante una sessione precedente. Ogni partecipante dovrebbe avere fogli di carta o post-it e una matita, una penna o un pennarello.

2

### Spiegazione:

I/le partecipanti lavoreranno alla creazione di un prototipo. Si tratta di un processo durante il quale progettisti e progettiste creano un nuovo prodotto o oggetto. I prototipi sono i modelli iniziali che rappresentano un'idea, che altre persone possono testare. Sono solitamente modelli incompleti, che non comprendono tutti i dettagli dell'idea, ma che possono essere utilizzati e testati, in modo da essere revisionati e migliorati.

Chi progetta realizza spesso diversi prototipi di un nuovo prodotto, perché non si aspetta che il primo prototipo funzioni perfettamente!

3

### Il/la facilitatore/trice dice:

"Ci sono diversi modi per fare un prototipo, e oggi ne proverete alcuni".

4

### Spiegazione:

Scrivete i seguenti tre titoli sulla lavagna con una breve spiegazione, che darete anche a voce:

#### Creare Modelli di arti e mestieri

Usate i materiali impiegati nelle arti e nei mestieri, compresi quelli disponibili nella comunità, per costruire un prototipo della vostra idea. Può essere un modello a grandezza naturale o un modello in scala.

Ricordate:

- Il modello non deve essere perfetto. È come la prima bozza di un testo scritto - sai che la cambierai e la migliorerai per rendere il prototipo migliore.
- A volte non è possibile includere tutti i dettagli dell'idea di progetto

nel prototipo. Potete realizzare una versione più piccola o solo la parte esterna, per mostrare come sarà.

- Siate creativi! Divertitevi e sperimentate, anche se non siete sicuri che funzionerà.

#### Disegnare uno Storyboard

Uno storyboard è un breve fumetto o una serie di immagini che mostra la tua idea. Può essere realizzato su un foglio di carta diviso in sei riquadri, o su sei fogli di carta diversi. Le prime immagini possono mostrare il problema o l'opportunità, e le immagini successive come affrontarlo.

Ricordate:

- Uste il vostro storyboard per dimostrare la vostra idea progettuale e il modo in cui può essere utilizzata dalle altre persone. Potete anche specificare in che modo le altre persone possono sentirsi e reagire in relazione al vostro progetto
- Includete altre idee che renderebbero il vostro progetto più efficace nella vita reale.
- Concentratevi su un singolo utilizzatore o utilizzatrice, in modo da capire come un'altra persona potrebbe reagire a/utilizzare l'idea progettuale, e inseritelo nello storyboard.

#### Rappresentare uno Sketch

Create uno sketch, cioè una rappresentazione scenica, che mostri il problema (e l'opportunità per risolverlo), evidenziando il modo in cui le persone potrebbero usare la vostra idea progettuale per affrontare il problema. Facoltativo: Se qualcuno ha uno smartphone o un altro dispositivo per la videoregistrazione, registrate un breve video della vostra scena.

5

Date ai gruppi il tempo necessario per creare i loro prototipi.



## 53. Creare un prototipo

6

Successivamente, riunite il Cerchio. Ogni gruppo dovrebbe presentare i propri prototipi, compresi i modelli di arti e mestieri, gli storyboard e gli sketch. (Se disponete delle apparecchiature necessarie, trasmettete i video o le immagini realizzati).

7

### **Condivisione e insegnamento** ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Prima di tutto, condividiamo un feedback sui prototipi realizzati. Ci sono idee che vi hanno colpito particolarmente? Per quale motivo?”

(Discussione: Idee creative e originali, idee pratiche che potrebbero essere realizzate facilmente con risorse semplici, idee che potrebbero funzionare ma richiedono molto tempo e lavoro).

8

### **||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Adesso parliamo dei vostri prototipi. Cosa avete imparato sulla vostra idea progettuale lavorando ai prototipi? Siete riusciti a capire se la vostra idea potrebbe funzionare nella vita reale? Cosa dovrete fare per creare una versione definitiva che funzioni davvero? Quali cambiamenti apportereste nella prossima versione?”.

9

Concordate le fasi successive, a seconda degli obiettivi del Cerchio, come ad esempio:

- Scegliete un'idea progettuale per la quale l'intero Cerchio può realizzare un prototipo nella prossima sessione.
- Prevedete un'altra sessione in cui i gruppi possano continuare a sviluppare prototipi basati sulle loro idee.



## 53. Creare un prototipo

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Incoraggiate gli/le adolescenti a divertirsi e a essere creativi nel realizzare i prototipi.
- ✓ Aiutate gli/le adolescenti a conservare i loro prototipi, insieme a eventuali altri appunti.
- ✗ Non pretendete che gli/le adolescenti realizzino prototipi perfetti.
- ✗ Non scoraggiate o impedito di lavorare a un'idea progettuale, anche se pensate che non funzionerà (lasciate invece che si divertano e imparino).

### Adattare l'attività

#### Semplificare o svolgere l'attività in meno tempo:

Per questa attività, gli/le adolescenti dovranno realizzare tre tipi di prototipi. Per semplificare, è possibile realizzare un solo prototipo.

Se gli/le adolescenti non hanno abbastanza tempo per realizzare i prototipi e condividerli nella stessa sessione, dividete questa attività in due sessioni.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti

### Spazio

Interno o esterno. Per i prototipi di Modelli di arti e mestieri, uno spazio protetto dalla pioggia e dal vento, con un pavimento pulito e asciutto..

### Materiali

- **Per i prototipi con Modelli di arti e mestieri:** Materiali per creare modelli: cartoni nuovi o di scarto, pennarelli o pastelli, nastro adesivo, colla, qualsiasi oggetto di scarto che sia pulito e sicuro da usare.
- **Per i prototipi con Storyboard:** Carta per disegnare una bozza e la versione finale dello storyboard - Può essere utilizzato un foglio di carta diviso in sei riquadri, o sei fogli di carta diversi. Materiale per scrivere e disegnare.

- **Per i prototipi con Sketch:** Materiali per creare modelli e altri oggetti di scena. Materiale per scrivere e annotare la struttura dello sketch.
- **Se sono disponibili risorse per registrare dei video:** Cellulari, altri dispositivi di videoregistrazione e un computer o uno schermo, con altoparlanti per riprodurre i video e le immagini.

### Improvvisare

È possibile creare prototipi per esplorare idee progettuali che non si basano sullo sviluppo di un nuovo prodotto o un'invenzione. Per esempio, se gli/le adolescenti hanno un'idea per lavorare insieme a un'iniziativa di azione comunitaria, come la realizzazione di un giardino comunitario o di un dibattito intergenerazionale, possono progettare prototipi per proporre nuove idee.

La creazione di prototipi può anche essere utile per esplorare e sviluppare idee per progetti artistici creativi. Per esempio, gli/le adolescenti possono immaginare invenzioni, comunità fantascientifiche del futuro o personaggi con qualità o poteri speciali capaci di risolvere i problemi o di aiutarli a cogliere le opportunità.

Attraverso la progettazione di prototipi si possono inoltre creare disegni, dipinti, collage, saggi fotografici, storie, canzoni o drammi, per elaborare ed esibire nuove idee.

### Come proseguire

Gli/le adolescenti pensano a un'idea creativa di partenza e la esplorano e sperimentano in seguito, lavorando per realizzare un prodotto o un progetto finale.

La progettazione di un prototipo può essere ripetuta più volte, finché gli/le adolescenti non sono soddisfatti di un prodotto o progetto finale; possono usare le diverse sessioni come laboratori per pianificare, sviluppare e testare i prototipi creati.



## 54. Piano d'azione

Le/gli adolescenti usano una mappa visiva per pianificare le fasi di un progetto da sviluppare e realizzare insieme.



 3/5

 4/5

 4/5

 30-45 min



### Descrizione dell'Attività

#### Scopo

Gli/le adolescenti pianificano un progetto usando una mappa visiva.

#### Obiettivi

Le/gli adolescenti imparano a:

- ▶ Collaborare in gruppo per definire il piano e le tempistiche del progetto.
- ▶ Stabilire obiettivi futuri per il loro progetto.

#### Ambiti di competenza

Cooperazione e lavoro di squadra; Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi; Empatia e rispetto.

#### Attività adatta per...

Adolescenti che pianificano un progetto che stimoli idee creative per altri tipi di progetti.

#### Ciclo del Cerchio

Agire.

#### Prima

Gli/le adolescenti devono aver concordato l'argomento progettuale. A tal fine, potrebbe essere utile l'attività **Affrontiamo una sfida**.

#### Dopo

Gli/le adolescenti dovrebbero continuare a lavorare insieme al progetto, utilizzando attività come **Tempo per fare pratica e lavorare ai progetti**.

#### Preparazione

Preparate un esempio di piano d'azione prima dell'inizio dell'attività.





## 54. Piano d'azione

1

### ||| Il/la facilitatore/trice chiede:

"Ora che avete definito un'idea di progetto, quali azioni prevedete di realizzare? Chi è coinvolto?"

Quali sono le tempistiche del vostro progetto? Quali sono i risultati che prevedete di raggiungere?"

2

### Spiegazione:

Un piano d'azione può aiutare a organizzare i pensieri e suddividere i diversi compiti da svolgere all'interno di un progetto.

3

### Spiegazione:

Gli/le adolescenti devono dividersi in gruppi in base al progetto. Date ad ogni gruppo tre grandi fogli di carta.

4

### Spiegazione:

Usate il primo grande foglio per rappresentare graficamente con una mappa cosa dovete fare nel primo mese di elaborazione del progetto. Usate gli altri due grandi fogli per rappresentare i due mesi successivi.

5

### Spiegazione:

Gli/le adolescenti dovrebbero discutere in gruppo cosa realizzare nel primo mese, poi nel secondo e infine nel terzo.

Usando foglietti di carta o post-it di un colore, scrivono idee per le attività da realizzare, sui tre grafici.

6

### Spiegazione:

Dopo di che, usando un colore diverso di post-it o foglietti di carta, scrivete e attaccate al cartellone le diverse date in cui realizzare queste attività; inoltre, descrivete gli obiettivi principali del progetto, che dovranno essere raggiunti entro questi tre mesi.

7

### Spiegazione:

Se il progetto richiede più di tre mesi, usate altri fogli grandi per rappresentare i mesi aggiuntivi.

8

### Spiegazione:

Una volta che ogni gruppo ha compreso tutte le informazioni, chiedete di assegnare alle diverse persone del gruppo i compiti riportati su ciascun foglio.

È importante che tutti siano d'accordo sui ruoli da svolgere, che gli incarichi siano bilanciati e che nessuno/a venga escluso/a.

9

### Condivisione e insegnamento:

Chiedete ai sottogruppi di tornare a formare un unico gruppo e di condividere i piani d'azione.

### Discussione:

- In che modo utilizzerete questo piano d'azione per portare avanti il vostro progetto?
- C'è qualcosa che potete aggiungere a questo piano d'azione che vi aiuti a realizzare il vostro progetto?
- Cosa farete dopo per realizzare il vostro progetto?



## 54. Piano d'azione

### Cosa fare & Cosa non fare

- ✓ Incoraggiate gli/le adolescenti a includere nel piano le idee e le opinioni di tutti.
- ✓ Invitate tutti gli/le adolescenti a dare il proprio contributo e a distribuire compiti in modo che ogni persona abbia un ruolo nel progetto.
- ✗ Non condizionate gli/le adolescenti mentre definiscono il loro piano d'azione.
- ✗ Non assegnare i compiti al posto delle/degli adolescenti, bensì invitate il gruppo a riflettere e a trovare un accordo.

### Adattare l'attività

**Modalità alternativa:** Assegnate a ciascun gruppo un/a segretario/a (una persona capace di scrivere in modo sintetico) che dovrà trascrivere ciò che viene detto mentre i/le partecipanti discutono liberamente.

**Accessibilità e accomodamento:** adattate l'attività per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

### Spazio

Interno o esterno.

### Materiali

- Lavagna a fogli mobili.
- Grandi fogli di carta per i gruppi.
- Pennarelli.
- Foglietti di carta e nastro adesivo.
- Fogli di colore diverso o post-it.


### Improvvisare

Combinare questa attività con l'attività **Tabella di marcia**. Realizzate prima il piano d'azione poi aggiungete tutte le fasi, i compiti e le persone assegnate alla tabella di marcia.

Invece di usare questa attività per pianificare ruoli e fasi di un progetto, gli/le adolescenti possono eseguirla per pianificare la trama di una storia o di una rappresentazione teatrale come lavoro di gruppo o individuale.

### Come proseguire

Gli/le adolescenti possono continuare a usare il piano d'azione come strumento di pianificazione, per adattare il progetto o tenere traccia dei progressi compiuti e degli obiettivi raggiunti.



# Carte energizzanti

# 1. Animali fantastici

Le/gli adolescenti lavorano in gruppi da tre per disegnare un animale immaginario

📄 3/5

📖 1/5

🕒 10 min

1

Chiedete alle/agli adolescenti di mettersi in cerchio seduti e di contare di tre in tre, ricordando il proprio numero (uno, due o tre).

2

||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Ricordate il vostro numero. Ora farete dei disegni con le due persone accanto a voi.”

Date agli “uno” un foglio di carta.

3

||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Il vostro compito è quello di piegare il foglio di carta che voi e il vostro gruppo userete per fare il vostro disegno.”

4

Mentre spiegate, fate una dimostrazione col foglio.

5

||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Piegate il vostro foglio in tre rettangoli uguali dal lato più lungo, così da ottenere tre rettangoli più larghi, piuttosto che tre rettangoli lunghi e sottili.

Otterrete così foglio con tre rettangoli, come questo:



“Tenete il foglio piegato.

- **Numeri Uno**, voi inizierete a disegnare nella parte alta del foglio.
- **Numeri Due e Tre**, chiudete gli occhi per favore.
- **Numeri Uno**, voi disegnerete la testa e il collo dell’animale. Può essere qualsiasi animale, anche immaginario, l’importante è che disegniate solo la testa e il collo e non tutto il corpo.”

Date ai numeri Uno tre minuti per completare il loro disegno.

6

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Quando avete finito, ripiegate il foglio come prima, tenendo avanti la parte centrale in modo che altri non potranno vedere il vostro disegno.”

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Adesso passate il foglio alla persona numero Due seduta accanto a voi.

- Numeri Uno e Tre, chiudete gli occhi.
- Numeri Due, il vostro compito è quello di disegnare il corpo e le braccia (o le zampe anteriori) dell'animale.
- Tenete il foglio piegato – e non sbirciate il disegno della testa! Non sarebbe poi così divertente se sapeste cosa c'è disegnato lì!
- Ora, disegnate il corpo e le braccia o le zampe anteriori dell'animale. Potete provare a collegarvi alle linee del disegno del collo dell'animale ma senza sbirciare!”

“Date ai numeri Due tre minuti per completare il loro disegno.”

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Quando avete finito, ripiegate il foglio come prima, tenendo avanti la parte bassa in modo che gli altri non potranno vedere il vostro disegno.” Passatelo al numero Tre del vostro gruppo.

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Numeri Tre, adesso è il vostro turno! Il vostro compito è quello di disegnare le gambe e le zampe di questo animale. Procedete pure e iniziate a disegnare qualsiasi tipo di gambe o zampe a vostro piacimento. Potete anche provare a collegarvi alle linee del disegno del corpo dell'animale, ma senza sbirciare!”

7

8

9

Una volta che anche i numeri Tre avranno finito di disegnare, chiedete ai gruppi di guardare i disegni.

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Prendetevi tre minuti col vostro gruppo e provate a dare un nome all'animale che avete disegnato.”

Concludete chiedendo ad ogni gruppo di presentare a turno il loro animale al cerchio.

**Obiettivi in sintesi**

- Favorire la cooperazione e il lavoro di squadra.
- Facilitare il rispetto di regole e consegne.
- Facilitare il rispetto dei turni.

**Luogo**

All'interno o all'esterno.

**Materiale**

Un foglio abbastanza grande per ogni gruppo.

Se non sono disponibili fogli grandi, usate fogli più piccoli e fate quindi disegni più piccoli.

**Accessibilità e accomodamento**

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.

## 2. Balliamo sul foglio

Le/gli adolescenti ballano in coppia,  
senza uscire dal bordo del foglio  
su cui si trovano.

 5/5

 1/5

 10 min

**Nota:** Questa attività prevede contatto fisico tra adolescenti. L'ideale sarebbe svolgerla in gruppi di adolescenti con solo ragazzi o solo ragazze. In gruppi misti, le/gli adolescenti devono essere divisi in coppie dello stesso genere. Evitate di proporre questa attività in contesti in cui potrebbe creare disagio a ragazze e ragazzi, a causa di norme sociali o culturali, oppure a causa di dinamiche contingenti e specifiche rispetto al gruppo.

1

Per iniziare, dividete le/gli adolescenti in coppie. Ogni coppia deve stare su un foglio di giornale. Spiegate al gruppo che l'attività consiste nel ballare sul foglio di giornale. Se una delle persone della coppia, mentre balla, esce giornale con qualsiasi parte del suo corpo, la coppia è squalificata dal gioco.

2

Fate partire la musica.

Potete usare un cellulare o una radio se disponibili, in caso contrario il/la Facilitatore/trice può battere le mani, oppure l'intero gruppo può cantare una canzone. Fermate la musica dopo circa 30-45 secondi.

3

Spiegate alle coppie che ora devono piegare a metà il foglio di giornale. (Per fare ciò, possono stare fuori dal foglio). Dopo di ciò possono ritornare sul foglio.

4

Fate ripartire la musica e chiedete di iniziare di nuovo a ballare in coppia.

Dopo circa 30 secondi, fermate la musica. Chiedete alle coppie di piegare di nuovo il giornale a metà e poi continuate con la musica e a ballare.

Via via che le coppie vengono squalificate potranno formare un cerchio intorno a coloro che stanno ancora partecipando alla gara di ballo. Possono comunque partecipare ballando, battendo le mani o cantando la canzone.

5

Continuate l'attività fino a quando rimane solo una coppia di adolescenti. Congratulatevi con un applauso, e/o continuando a ballare tutte e tutti insieme per ancora un minuto o due, se le/gli adolescenti ne avranno voglia.

### Obiettivi in sintesi

- Attivare il gruppo.
- Facilitare la collaborazione.
- Divertirsi.

### Luogo

All'interno o all'esterno.

### Materiale

Fogli grandi di giornale. Se il giornale non è disponibile, tagliate qualsiasi tessuto a pezzi rettangolari che siano larghi almeno quanto la lavagna a fogli mobili o magnetica nel Kit dei materiali.

### Accessibilità e accomodamento

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.



# 3. Cerchio di gemelli

Le/gli adolescenti giocano per scoprire le cose che hanno in comune formando un cerchio di gemelli senza parlare.

🔋 4/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Adesso formeremo un cerchio di gemelli, per scoprire cosa che ci lega. Ognuno di voi dovrà mettersi accanto ad una persona gemella. In questa attività, essere un/una gemello/a significa avere una cosa in comune con un'altra persona.”

2

Fate un esempio mettendovi accanto ad un/una adolescente e spiegando cosa vi rende simili.

3

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Se volessi mettermi accanto a questa persona, è necessario trovare qualcosa che abbiamo in comune. Ad esempio, sia io che lei indossiamo una maglietta bianca, quindi lei è la mia gemella e possiamo stare accanto.”

4

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“C'è ancora una prova: dovrete formare il cerchio di gemelli senza parlare. Siete pronti/e?”

Quando sono pronti, ragazze e ragazzi possono iniziare a formare il cerchio. Camminate nel gruppo, osservate e ricordate di restare in silenzio. Aiutate a trovare cose che potrebbero avere in comune. Quando si sarà formata una fila di gemelli, aiutate a formare il cerchio unendo le due persone che si trovano alla fine di ogni fila. Trovate un modo per unire il cerchio con un/una gemello/a su entrambi i lati.

5

Una volta che il cerchio si è formato, chiedete al gruppo di applaudire per l'ottimo lavoro svolto e di spiegare come hanno trovato la persona gemella:



### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Facciamo un giro nel cerchio e proviamo a indovinare ciò che unisce le varie coppie di gemelli.”

6

Domande sulla comunicazione:

- Come avete comunicato tra di voi senza parlare? Quali strategie avete usato? Come vi siete sentiti?
- Comunicare senza parlare viene definito comunicazione non verbale. (Se le/gli adolescenti parlano una lingua diversa, trovate un equivalente nella loro lingua). Usate mai la comunicazione non verbale nella vita di tutti i giorni?

7

Domande sulla comunicazione:

- Cosa abbiamo tutti in comune?
- Avete notato delle somiglianze tra voi stessi e le altre persone nel gruppo che non avevate notato prima?

### Obiettivi in sintesi

- Attivare il gruppo.
- Osservare le altre persone con attenzione e rispetto.
- Facilitare la conoscenza reciproca.

### Luogo

All'interno o all'esterno.

### Materiale

Non necessario.

### Accessibilità e accomodamento

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.

# 4. Chi guida?

Le/gli adolescenti giocano per indovinare chi è che guida il cerchio nei diversi movimenti e gesti.

🔋 4/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Riunite ragazze e ragazzi in cerchio, rivolti verso il centro.

2

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Oggi voi siete la squadra ed io l’allenatore/trice ma, invece di dirvi cosa dovete fare, ve lo mostrerò. Guardatemi e provate a fare i miei stessi movimenti. Quando cambio movimento, provate a cambiare con me, il più velocemente possibile.”

3

**Dimostrazione**

Fate una serie di movimenti col vostro corpo. Continuate con ogni movimento per qualche secondo così da dare alle/agli adolescenti la possibilità di guardare e eseguire. Esempi di movimento possono essere: agitare le mani sulla testa, chinarsi fino a toccare le punte dei piedi e stare su una gamba puntando il piede verso il cerchio.

4

Dopo alcuni minuti di pratica in cui l’allenatore/trice è chi facilita, chiedete a un paio di adolescenti di offrirsi a turno per fare gli allenatori/trici e per guidare il resto del gruppo.

5

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Ora vorrei sapere se c’è un volontario/a, che avrà il compito di indovinare chi è l’allenatore/trice che guida il gruppo, semplicemente guardandoci.”

6

Scegliete un/una volontario/a e chiedete di allontanarsi per un attimo dall’attività, o di voltarsi e coprirsi gli occhi.

7

Scegliete quindi nel gruppo una persona che farà il nuovo allenatore o allenatrice. Le/gli adolescenti nel cerchio dovranno iniziare a seguire i suoi movimenti. Mentre continuano, chiedete a chi aveva gli occhi chiusi di tornare nel cerchio. Ora dovrà cercare di indovinare chi guida, provando più volte fino a quando non troverà la persona giusta.

Ripetete l’attività tutte le volte che le/gli adolescenti lo vorranno. Ogni persona può scegliere il/la volontario/a seguente, e ogni allenatore/trice può scegliere chi guiderà il gruppo successivamente.

**Obiettivi in sintesi**

- Osservare con attenzione e rispetto.
- Facilitare l’assunzione di un ruolo di guida all’interno del gruppo.
- Facilitare il rispetto dei ruoli e dei turni.

**Luogo**

All’interno o all’esterno.

**Materiale**

Non necessario.

**Accessibilità e accomodamento**

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.

# 5. Disegna i contorni

Le/gli adolescenti disegnano sagome di oggetti come esercizio di rilassamento.

📱 1/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Chiedete alle/agli adolescenti di disporsi in cerchio seduti. Posizionate degli oggetti (es. bottiglia d'acqua, scarpa, tazza) al centro del cerchio. Facoltativo: le/gli adolescenti possono aggiungere uno o due oggetti personali al cerchio, a loro piacimento.

2

Distribuite un foglio e una matita o una penna a ogni adolescente. Spiegazione: Questa attività consiste nel disegnare gli oggetti al centro del cerchio. L'unica regola è che non potete guardare il vostro disegno. Dovete, invece, tenere lo sguardo fisso sugli oggetti che state disegnando. Provate a disegnare la sagoma (contorno) degli oggetti.

3

Date 5 minuti per disegnare o fino a quando sembrano essere partecipi/e e interessati/e.

4

Chiedete quindi di smettere di disegnare, di posizionare i disegni sul pavimento o su un tavolo di fronte e di osservare i disegni realizzati come se fossero ad una mostra.

5

Chiedete alle/agli adolescenti di avviare una discussione:

- Quale disegno vi piace? Perché?
- Riuscite a riconoscere qualcuno degli oggetti che stavamo guardando in questi disegni?
- Può un disegno, un dipinto o addirittura una foto, essere bello e interessante anche se sembra un oggetto (una persona o una scena) difficile da riconoscere?
- Questo esercizio vi ha aiutati a sentirvi più liberi/e e sicuri/e quando disegnate, dipingete o lavorate ad altri progetti artistici? In che modo?

## Obiettivi in sintesi

- Sviluppare capacità di osservazione.
- Facilitare la libertà espressiva.
- Contenere i timori verso il giudizio e la valutazione (es. di non essere capaci di disegnare).

## Luogo

All'interno o all'esterno.

## **Materiale**

Un foglio e una matita o penna per adolescente e alcuni oggetti di qualsiasi tipo da disegnare (Suggerimento: Scegliete oggetti di forma e misura diversa, sia semplici sia più complessi da disegnare. Esempi: una bottiglia d'acqua, un pallone, una busta di plastica vuota, un ombrello, una caraffa).

## **Modalità alternativa**

Le/i partecipanti possono provare a riprodurre le sagome degli oggetti con il corpo, anziché con il disegno, creando una "mostra" tridimensionale, da esplorare.

## **Accessibilità e accomodamento**

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.



# 6. Gruppo di statue

Le/gli adolescenti giocano a rappresentare varie parole posando come delle statue.

📱 4/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

### Spiegazione:

All'inizio del gioco chiederete alle/agli adolescenti di camminare per la stanza, oscillando liberamente le braccia e rilassando le mani e il collo.

2

### Spiegazione:

Dopo 10-15 secondi chi facilita dirà una parola e ogni persona dovrà posare come una statua che raffigura quella parola.

Ad esempio, il/la Facilitatore/trice dice "felice" e le/i partecipanti dovranno fermarsi immediatamente senza parlare e mettersi in una posizione che secondo loro rappresenti l'essere "felice".

3

Ripetete l'esercizio più volte, scegliendo altre parole, ad esempio quelle presenti nelle Carte delle Emozioni: entusiasta, triste, confuso/a, emozionato/a, stanco/a.

4

### Facoltativo:

Potete proporre parole legate ai temi che le/gli adolescenti hanno approfondito attraverso le diverse attività collegate al Kit, come ad esempio: pace, creatività, benessere, stress, conflitti, amicizia, aiuto.

5

### Facoltativo:

Chiedete alle/ai partecipanti, se lo desiderano, di scegliere a turno le parole del gioco. Se provengono da Paesi diversi, potete anche utilizzare parole in diverse lingue.

### Obiettivi in sintesi

- Attivare il gruppo.
- Facilitare la libertà espressiva.
- Familiarizzare con le differenti modalità espressive delle/degli altri partecipanti.

### Luogo

All'interno o all'esterno.

### Materiale

Non necessario.

### Accessibilità e accomodamento

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.

# 7. In fila per...

Le/gli adolescenti devono disporsi in fila ordinata, in base ad alcune loro caratteristiche, senza parlare.

 3/5

 1/5

 10 min

**Nota:** Per questa attività evitate di scegliere caratteristiche, fisiche o di altro tipo, che possono far sentire a disagio ragazze e ragazzi.

1

## Spiegazione:

Le/i partecipanti eseguiranno quest'attività senza parlare, ma utilizzando solamente i gesti e i movimenti delle mani.

2

## ||| Il/la facilitatore/trice dice:

"Senza parlare, mettetevi in fila dalla persona più bassa a quella più alta. Avete solo 20 secondi, quindi siate veloci!"

3

Date il segnale di inizio e contate ad alta voce fino a 20.

4

Una volta finito il tempo, controllate che abbiano seguito le vostre istruzioni e che ogni persona sia al posto giusto.

5

## Facoltativo:

Ripetete il gioco, ma questa volta chiedete di mettersi in fila per età.

Potete scegliere anche altre varianti, ad esempio: il numero di scarpa, la lunghezza dei capelli, il giorno o il mese in cui sono nati, o la distanza del luogo in cui vivono da quello in cui si svolge l'attività.

## Obiettivi in sintesi

- Attivare il gruppo.
- Osservare con attenzione e rispetto.
- Conoscere meglio le altre persone del gruppo.

## Luogo

All'interno o all'esterno.

## Materiale

Non necessario.

## Accessibilità e accomodamento

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.

# 8. Indovina chi

Il nome di una persona famosa per le sue caratteristiche positive viene scritto e messo dietro la schiena delle/degli adolescenti, che dovranno provare a indovinare chi è.

🔋 3/5

📄 3/5

🕒 10 min

1

Chiedete al gruppo di sedersi comodamente. Ogni adolescente dovrà avere un foglio di carta e qualcosa con cui scrivere.

2

### Spiegazione:

Ogni adolescente dovrà scrivere il nome di una persona famosa per le sue caratteristiche positive sul proprio foglio.

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Provate a pensare a qualcuno famoso per qualcosa di positivo. Non dite a nessuno il nome della persona famosa e quando vedete il foglio di qualcun altro, non dite il nome ad alta voce!”

3

### Spiegazione:

Il/la facilitatore/trice raccoglie i fogli mentre le/gli adolescenti si mettono in fila, quindi attacca un foglio sulla schiena di ciascun/a partecipante.

4

Le/gli adolescenti non dovranno vedere il nome attaccato alla propria schiena. Il loro compito è quello di indovinare chi sono girando per la stanza e facendo solo domande riguardo la loro identità che prevedono solo “sì” o “no” come risposta.

5

### Spiegazione:

Se ottengono un “sì” come risposta, possono continuare a fare domande alla stessa persona fino a quando non ricevono un “no”, in quel caso dovranno cambiare persona.

6

Quando un/una partecipante penserà di aver indovinato chi è, potrà togliere il foglio dalla schiena e metterlo davanti scrivendo il suo nome sopra. Questa persona potrà aiutare gli altri a indovinare chi sono i personaggi.

7

Il gioco finisce quando tutti avranno indovinato la loro identità.

### Obiettivi in sintesi

- Riflettere sulle le caratteristiche che rendono una persona un modello positivo per altri.
- Condividere i propri modelli positivi di riferimento.
- Sviluppare la capacità di descrivere le caratteristiche personali.

### Luogo

All'interno o all'esterno.

### Materiale

Non necessario.

### Accessibilità e accomodamento

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.

# 9. L'altra metà della corda

Le/i partecipanti cercano chi ha la corda della stessa lunghezza per scoprire le cose che hanno in comune.

📱 3/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Prendete una corda, piegatela e tagliatela a metà: avrete così due pezzi della stessa lunghezza. Fate la stessa cosa con corde di lunghezza diversa, tagliando abbastanza coppie di corda, in modo che ogni persona nel cerchio ne abbia una metà. Le coppie di corde dovranno essere di diversa lunghezza, chiaramente distinguibili tra loro, alcune lunghe e altre corte.

2

### Spiegazione:

Il/la Facilitatore/trice mischierà le corde e ne darà una ad ogni persona. I/le partecipanti dovranno trovare la persona con la corda della stessa lunghezza. Formeranno così la coppia per l'attività.

3

### ||| Il/la facilitatore/trice dice a ogni coppia:

"Probabilmente questa è la prima volta che vi incontrate, eppure avete una cosa in comune: entrambi avete tra le mani pezzi di corda della stessa lunghezza! Ora cercate di trovare altre due cose che avete in comune (per esempio, il fatto di avere un fratello o una sorella, un colore, un cibo, un animale preferito)."

4

Se una persona nella coppia sembra intimidita o in difficoltà, suggerite voi alcune cose che possono avere in comune (per esempio, hanno un naso sulla faccia, o possono guardare in alto e vedere il cielo).

5

Una volta che le coppie hanno avuto l'occasione di parlare, riunite di nuovo il cerchio. Ogni adolescente dovrà mettersi accanto al compagno o compagna. Chiedete ad ogni coppia di esporre le cose che hanno in comune e poi discutete insieme:

- È stato difficile trovare cose che avete in comune? Perché?
- Avete imparato qualcosa che vi ha stupito?

6

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

"Dato che nei prossimi giorni lavorerete ancora insieme, spero che tutti voi abbiate la possibilità di imparare ancora molto su ogni persona del gruppo."

### Obiettivi in sintesi

- Facilitare la conoscenza reciproca.
- Conoscere meglio alcune caratteristiche dell'altro/a.
- Trovare dei punti d'incontro con ciascun/a partecipante al gruppo.

### Luogo

All'interno o all'esterno.

### Materiale

Corda, forbici.

### Accessibilità e accomodamento

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.



# 10. La danza dei nomi

Le/gli adolescenti usano il movimento, il ritmo e la ripetizione per imparare i nomi di compagni e compagne.

 5/5

 1/5

 10 min

1

Chiedete alle/agli adolescenti di disporsi in cerchio, spiegando che si eserciteranno a imparare i nomi inventando un ballo (o una canzone con movimenti) usando tutti i loro nomi.

2

Spiegate che inizierete l'esercizio dicendo il vostro nome e facendo un movimento con il vostro corpo. (Va bene qualsiasi tipo di movimento, come fare un giro su sé stessi, saltellare su una gamba sola o allungare le braccia sopra la testa). Tutto il gruppo dovrà ripetere il vostro nome facendo lo stesso movimento.

3

L'adolescente alla vostra sinistra dovrà dire il proprio nome e fare un movimento a sua scelta. Il gruppo dovrà poi ripetere il suo nome e lo stesso movimento; poi (con l'adolescente alla vostra sinistra che guida gli altri) dovranno dire contemporaneamente il vostro nome e fare il movimento che avete scelto voi. Dopo di che, l'adolescente successivo nel cerchio, dovrà fare lo stesso: pronunciare il suo nome, fare un movimento e guidare altri/e adolescenti nel ripetere il nome e il movimento, sia del secondo adolescente che il vostro. (Suggerimento: potrebbe essere utile ripetere le istruzioni e fare pratica con le prime due persone, in modo da far capire bene la consegna e lo svolgimento dell'attività.)

4

Una volta che tutte e tutti avranno condiviso i loro nomi e movimenti, chiedete loro di scambiarsi di posto nel cerchio e ripetere ancora tutti i nomi e i movimenti.

5

Chiedete al gruppo di iniziare ad applaudire ad un ritmo costante. Inventate un ballo in cui tutti cantano i nomi di ogni adolescente e ripetono il loro movimento tutti insieme. Ripetete altre due o tre volte o fino a quando le persone sembrano divertirsi.

## Obiettivi in sintesi

- Facilitare le presentazioni attraverso il gioco.
- Conoscere i nomi di altri /e partecipanti.
- Creare un senso di appartenenza al gruppo.

## Luogo

All'interno o all'esterno.

## Materiale

Non necessario.

## Accessibilità e accomodamento

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.

# 11. La via del Disegno

Le/gli adolescenti utilizzano il disegno libero come esercizio per rilassarsi.

📄 1/5

📄 1/5

🕒 10 min

**Nota:** Questa attività energizzante sarà più efficace in un gruppo in cui le/gli adolescenti si conoscono, si fidano e possono scambiarsi feedback costruttivi e positivi sui loro disegni, senza giudicare o svalutare il lavoro di altri. Come Facilitatori/trici, orientate l'osservazione e le risposte verso emozioni e sensazioni positive, evitando considerazioni che possano mettere a disagio o turbare la persona.

1

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"In questa attività disegneremo tutti qualcosa. Il nostro obiettivo però, non è quello di disegnare un oggetto o una scena ben precisi ma linee che non rappresentano niente. Quindi, per i prossimi minuti disegneremo linee."

2

Su un lato del foglio disegnate delle linee che non si toccano e non si incontrano. Sull'altro lato, disegnate delle linee che si toccano e si incrociano.

3

**Spiegazione:**

Ci sono solo tre regole. La prima è che le linee non devono né incrociarsi, né toccarsi. Fate degli esempi sui due lati del foglio e mostrateli per far vedere ciò che possono e non possono disegnare. Ricordate che non è necessario copiare il disegno, né disegnare forme concrete, ma che possono disegnare le linee come vogliono, purché non si tocchino.

4

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"La seconda regola è che continueremo a disegnare linee finché non vi chiederò di fermarvi. Potete disegnare lentamente o velocemente, l'importante è cercare di continuare a disegnare. La terza regola è di disegnare stando in silenzio, senza parlare."

5

**Facoltativo:** Se ne avete la possibilità, potete scegliere di riprodurre, tramite un telefono cellulare, un lettore MP3 o una piccola cassa, una musica tranquilla in sottofondo, mentre le/gli adolescenti disegnano.

Date loro dai 3 ai 5 minuti per disegnare o qualche minuto in più se sembrano essere ancora interessate/i e partecipi. Partecipate all'esercizio e disegnate insieme alle/agli adolescenti.

6

Chiedete alle/agli adolescenti di smettere di disegnare, invitando qualcuno/a di loro a condividere il proprio disegno. Non forzate nessuno a condividere il proprio disegno se non lo desidera.

**Facoltativo:** per aiutare a mostrare i propri disegni con maggiore tranquillità, potete iniziare mostrando il vostro (ricordate, però, che il loro disegno non dovrà essere per forza uguale al vostro).

7

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

"I disegni possono comunicare qualcosa della Vita interiore di chi li crea. Spiegate (se necessario): la 'Vita interiore' è quella che ha a che fare con le nostre emozioni e pensieri più profondi. Quando disegniamo possiamo trasmettere qualcosa di noi agli altri. Quando osserviamo un disegno dobbiamo essere rispettosi di ciò che la persona sta sentendo e che ci comunica con le linee, i segni, i gesti."

8

Cosa vi sembra possa comunicare questo disegno? Quali sensazioni ed emozioni positive pensate che possa trasmetterci il disegno di [nome del/ della partecipante che condivide il suo disegno]?"

**(Nota:** orientate l'osservazione e le risposte verso emozioni e sensazioni positive, evitando considerazioni che possano mettere a disagio o turbare la persona)

Chiedete ad altri/e adolescenti di condividere, se lo desiderano, i propri disegni e discutete insieme di ciò che ogni disegno può rappresentare della vita interiore di ciascuno/a.

9

Concludete chiedendo, "Com'è stato disegnare liberamente, senza riprodurre un'immagine o un qualcosa di specifico?"

Successivamente:

Valutate l'idea di esporre i disegni degli adolescenti negli spazi in cui svolgono le attività, ma solo se le/i partecipanti sono d'accordo.

### Obiettivi in sintesi

- Facilitare la libertà espressiva.
- Facilitare la connessione tra gesti, sensazioni ed emozioni.
- Consentire uno spazio di decompressione dopo altre attività.

### Luogo

All'interno o all'esterno.

### Materiale

Un foglio di carta e una penna o matita per ciascun adolescente.

### Accessibilità e accomodamento

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.

# 12. Pallanome

Per imparare i nomi, le/gli adolescenti giocano a lanciarsi la palla tra di loro ripetendo il nome della persona a cui la lanciano.

 3/5

 1/5

 10 min

1

Chiedete alle/agli adolescenti di disporsi in cerchio. (Se il gruppo è troppo grande, è preferibile dividerlo in due cerchi). Fate una dimostrazione mettendovi accanto a un/una adolescente.

2

### Spiegazione:

Il/la Facilitatore/trice inizierà lanciando la palla a qualcuno nel cerchio. Quando lancia la palla, dirà il nome della persona a cui la sta lanciando.

3

### Spiegazione:

La persona che avrà afferrato la palla, la lancerà a qualcun altro dicendo il nome della persona a cui la sta lanciando. Continuate a prendere e a lanciare la palla in modo da stabilire uno schema da seguire.

4

Una volta terminato il giro e aver stabilito uno schema, aggiungete una o due palle in più in modo da lanciare più palle allo stesso tempo, seguendo lo schema.

### Nota del Facilitatore/trice:

“Questo gioco è utile per chi deve ancora imparare i nomi delle persone del gruppo.”

### Obiettivi in sintesi

- Facilitare le presentazioni attraverso il gioco.
- Conoscere meglio gli altri e le altre partecipanti.
- Avere uno scambio con tutte e tutti nel gruppo.

### Luogo

All'interno o all'esterno.

### Materiale

Palle da lanciare nel cerchio. Se le palle non sono disponibili, potete crearle con fogli di carta e nastro adesivo: accartocciate il foglio formando una palla e usate il nastro adesivo per fissarne la forma.

### Accessibilità e accomodamento

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.

# 13. Palloncini in volo

Le/gli adolescenti lavorano insieme per tenere i palloncini in aria il più a lungo possibile.

🔋 4/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Chiedete al gruppo di sedersi sul pavimento e scegliete due persone volontarie per fare una dimostrazione dell'attività.

2

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

"Il vostro compito è quello di lavorare in squadra per far restare il palloncino in aria. Inizierò io lanciando il palloncino in aria" (Fate una dimostrazione). "Dopo di che, la persona accanto a me dovrà colpirlo con la mano e così la persona accanto a lui/lei. Dobbiamo continuare in ordine." (Chiedete di offrirsi per fare una dimostrazione con una squadra di tre persone.) «Continueremo così il più a lungo possibile. Se colpiamo il palloncino nell'ordine sbagliato o se il palloncino tocca terra dobbiamo fermarci».

3

**Spiegazione:**

Le/gli adolescenti dovranno formare gruppi di tre persone. Date ad ogni gruppo un palloncino. Sarà necessario controllare i gruppi per vedere chi riuscirà a tenere il palloncino in aria senza farlo cadere a terra.

4

Unite i gruppi per formare gruppi di sei. Ogni gruppo dovrà adesso provare a tenere in aria due palloncini allo stesso

tempo seguendo l'ordine. Guardate quale gruppo da sei riesce a tenere il proprio palloncino in aria il più a lungo possibile.

Unite i gruppi per formare gruppi da dodici e ripetete l'attività. Continuate ad unire i gruppi fino a quando non si formerà un unico cerchio.

Discussione:

- In quali modi ci siamo aiutati/e a vicenda in questa attività? Esempi: Provare a colpire il palloncino verso una zona che la persona successiva riesce a raggiungere facilmente; incoraggiare altri a colpire il palloncino quando è il loro turno e allontanarsi così da lasciare che arrivino al palloncino.
- In che modo possiamo usare queste stesse strategie per collaborare e lavorare insieme come una squadra durante le altre attività? Esempi: Aiutarsi, incoraggiarsi a vicenda e dare suggerimenti; dare ad ognuno/a l'opportunità e lo spazio per partecipare.

### Obiettivi in sintesi

- Facilitare la cooperazione e il lavoro di squadra.
- Facilitare il rispetto dei turni.
- Dare al gruppo un senso di coesione intorno a un obiettivo comune.

### Luogo

All'interno o all'esterno, in luoghi in cui si possa fare rumore.

### Materiale

Palloncini (gonfi).

Se i palloncini non sono disponibili, usate buste di plastica (ben lavate con sapone e acqua) gonfie e legate strettamente per tenere l'aria.

### Accessibilità e accomodamento

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.



# 14. Ricorda i miei passi

Le/gli adolescenti si dispongono in cerchio, dove ogni persona inventa un passo di danza mentre il resto del gruppo lo memorizza.

🔋 4/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Chiedete alle/agli adolescenti di disporsi in cerchio.

2

### Spiegazione:

Una persona inizierà il gioco mostrando a tutti un rapido passo di danza o un movimento semplice, come battere i piedi per terra, saltare o girare in tondo. La persona alla sua destra dovrà copiare il passo di danza e crearne uno proprio. La terza persona dovrà copiare i passi di danza di entrambi e crearne uno proprio e così via fino a quando tutte e tutti avranno completato il proprio turno.

3

### Spiegazione:

Le/i partecipanti dovranno cercare di completare il giro senza commettere errori. L'ultima persona dovrà memorizzare il maggior numero di passi.

4

Giocate una seconda volta cambiando l'ordine e con nuovi passi di danza.

### Obiettivi in sintesi

- Osservare con attenzione e rispetto.
- Facilitare il rispetto dei turni.
- Facilitare la cooperazione.

### Luogo

All'interno o all'esterno.

### Materiale

Non necessario.

### Accessibilità e accomodamento

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.

# 15. Segui i miei movimenti

Le/gli adolescenti fanno stretching e il resto del gruppo copia i movimenti.

🔋 2/5

📄 1/5

🕒 5-10 min

1

Chiedete alle/agli adolescenti di disporsi in cerchio.

2

### Spiegazione:

Fare stretching delle diverse parti del corpo può essere un ottimo modo per allontanare lo stress e, allo stesso tempo, per ricaricarsi in maniera efficace. Ad esempio, se si fa stretching con le braccia sulla propria testa, si possono sentire gli effetti benefici dell'allungamento dalle braccia, fino alla schiena e ai fianchi.

3

Fate una dimostrazione dello stretching con le mani sulla vostra testa e chiedete alle/agli adolescenti di farlo con voi.

4

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Provate a pensare a una parte del vostro corpo che sentite tesa o rigida, sia per via dello stress, o semplicemente perché non fate ginnastica da un po' di tempo. Disponiamoci in cerchio e ognuno di voi ci mostrerà come fare stretching di una parte diversa del corpo. Se volete potete allungare tutto il corpo o solo una piccola parte, come ad esempio il dito della mano o del piede. Evitate di fare stretching con troppa forza o in posizioni complicate!”

5

Chiedete a un/una partecipante di iniziare un esercizio di stretching, mentre tutte e tutti dovranno seguire quello che fa, facendo a turno. Chiedete a di pensare a nuovi esercizi di stretching da provare, lasciando anche che ripetano quelli già fatti da altri partecipanti.

6

Ripetete tutti gli esercizi una o due volte, nello stesso ordine in cui sono stati fatti dalle/dagli adolescenti.

7

Terminate l'attività applaudendo o facendo un ultimo esercizio tutti insieme.

### Obiettivi in sintesi

- Attivare il gruppo.
- Osservare l'altro con attenzione e rispetto.
- Divertirsi.

### Luogo

All'interno o all'esterno; dev'esserci lo spazio necessario per fare stretching e muoversi senza toccare nessuno.

### Materiale

Non necessario.

### Accessibilità e accomodamento

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.



# 16. Storie a catena

Le/gli adolescenti creano una storia di gruppo in cui ogni partecipante aggiunge una frase.

📱 2/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Chiedete ai/alle partecipanti di disporsi in cerchio.

2

||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Adesso inventeremo una storia, unendo una frase alla volta. Ognuno/a di noi aggiungerà una frase.”

3

**Spiegazione:**

Quando una persona termina la frase, dovrà dire “ALL’IMPROVISO...”. La persona seduta accanto continuerà con una nuova frase, che finirà con “ALL’IMPROVISO...”.

4

||| Il/la facilitatore/trice dice: “Ad esempio: Se io dico,

“Stavo andando a prendere l’acqua quando ALL’IMPROVISO...” e poi la persona accanto a me potrebbe dire “Un grosso animale sbucò fuori dai cespugli e ALL’IMPROVISO...”

5

Chi facilita propone la prima frase della storia e si rivolge all’adolescente alla sua destra per continuare con un’altra frase.

6

Continuate fino a quando tutte e tutti avranno detto la loro frase.

7

Se, quando la storia sarà finita, le/gli adolescenti vorranno inventarne un’altra, potrete giocare ancora.

**Nota:** potete anche trascrivere le storie che vengono inventate dal gruppo, per utilizzarle in attività o progetti successivi. Inoltre, potete scegliere insieme al gruppo un tema o un luogo in cui ambientare le storie.

**Obiettivi in sintesi**

- Facilitare la libertà espressiva.
- Facilitare il rispetto dei turni.
- Creare un senso di appartenenza al gruppo.

**Luogo**

All’interno o all’esterno.

**Materiale**

Non necessario.

**Accessibilità e accomodamento**

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.

# 17. Tecniche di rilassamento

Le/gli adolescenti mettono in pratica semplici tecniche di meditazione e di consapevolezza del respiro per ridurre lo stress.

🔋 1/5

📖 1/5

🕒 10 min

1

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Trovate difficile stare fermi, calmi e rilassati anche quando ne avete bisogno?” Discutetene brevemente.

**Spiegazione:**

È normale a volte non riuscire a rilassarsi o stare a riposo, soprattutto quando siamo preoccupati/e, emozionati/e o arrabbiati/e, perché il nostro corpo riceve una scarica extra di energia che vuole liberare.

2

**Facoltativo: Spiegazione**

Quest'energia proviene da un ormone chiamato adrenalina, che il nostro corpo rilascia per darci maggiore energia quando ne abbiamo bisogno, specialmente in situazioni in cui sentiamo di voler scappare o proteggerci. Dunque, l'adrenalina ci dà energia in situazioni del genere, ma quando questa energia è troppa e non abbiamo alcun modo per liberarcene, potrebbe accumularsi nel nostro corpo e farci sentire tesi.

3

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Ci sono molti modi che ci aiutano a calmarci e a tranquillizzarci. Oggi ci eserciteremo ad usare la respirazione per rilassarci.”

4

Chiedete alle/agli adolescenti di sdraiarsi a terra sulla schiena, lasciando un po' di spazio attorno a loro. Date loro qualche minuto per mettersi a proprio agio.

5

Date le seguenti istruzioni in modo lento e calmo. Lasciate passare dai 10 ai 30 secondi tra un'istruzione e l'altra, per dare a ragazze e ragazzi la possibilità di capire come si sentono durante ogni fase. Osservate il gruppo e ciascuna persona. Quando si rilassano, continuate a parlare ad un ritmo più calmo e fate passare più tempo tra un'istruzione e l'altra.

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

- “Lasciate che il vostro respiro rallenti spontaneamente. Noterete che quando inspirate ed espirate, il vostro stomaco si alza e si abbassa lentamente. Lasciate che l'aria entri ed esca senza fare alcuno sforzo.”
- “Mentre l'aria entra ed esce lentamente, provate a sentire tutti i punti della vostra schiena che toccano per terra. Fate caso ai vostri talloni, alla parte posteriore delle vostre gambe, alla vostra schiena, alle vostre spalle, ai vostri gomiti, alle vostre mani e alla vostra testa.”

6

Lasciate ancora qualche minuto per continuare a respirare e rilassarsi.

7

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Aprite gli occhi. Fra un minuto ci siederemo con calma. Per prima cosa fate un po’ di stretching per risvegliate le vostre braccia e le vostre gambe. Se volete, potete prendere le ginocchia e portarle al mento così da allungare la spina dorsale. Ora, mettetevi seduti molto lentamente.”

8

Chiedete alle/agli adolescenti di restare sedute/i per terra con le gambe incrociate.

9

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Come vi siete sentiti/e ad usare il vostro respiro per rilassarvi? È stato facile o difficile?”

Discutete:

- Può essere semplice, perché respirare è un modo naturale per rilassare il corpo.
- Può essere difficile se si prova questa tecnica di rilassamento per la prima volta o se si è distratti/e da altri pensieri.
- Come ogni tecnica, è necessario fare pratica.

10

**||| Il/la facilitatore/trice dice:**

“Riuscireste ad usare questa tecnica per rilassarvi durante altri momenti della vostra vita?”

Discutete:

- Può aiutare a rilassarsi quando si prova rabbia, paura o agitazione.
- Può aiutare ad addormentarsi quando si hanno difficoltà a prendere sonno.

**Obiettivi in sintesi**

- Migliorare la consapevolezza corporea.
- Facilitare la concentrazione nel qui e ora.
- Consentire uno spazio di decompressione dopo altre attività.

**Luogo**

All'interno o all'esterno.

**Materiale**

Non necessario.

**Accessibilità e accomodamento**

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.

# 18. Tessere la tela

Le/gli adolescenti creano una tela con fili che le/li collegano e poi parlano di ciò che hanno in comune.

📱 3/5

📄 1/5

🕒 10 min

1

Chiedete al gruppo di disporsi in cerchio.

2

### Spiegazione:

Le/i partecipanti inizieranno con un gomitolo. Una persona terrà un'estremità del filo e poi lancerà il gomitolo a un'altra persona del cerchio, che non sia quella alla sua destra o alla sua sinistra.

3

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

"La persona che afferra il gomitolo dovrà dire il proprio nome, età e una cosa che pensa sia vera sui propri coetanei della sua comunità."

4

Dopo che quella persona avrà risposto, deve tenere il filo e lanciare il gomitolo a qualcun altro nel cerchio (non può lanciarlo né alla persona alla sua destra né a quella alla sua sinistra).

5

### Spiegazione:

Una volta che il gomitolo ha terminato il giro, si sarà creata una rete che collega tutti i partecipanti. L'ultima persona, dopo aver parlato, dovrà rilanciare il gomitolo al/alla facilitatore/trice.

6

Le/gli adolescenti restano in piedi mantenendo il filo.

7

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

"In questa attività, abbiamo imparato che siamo connessi/e. Possono esistere molte differenze tra di noi, ma siamo insieme in questo cerchio per ricordare anche le numerose cose che ci legano. Se una persona tira la rete (dimostratelo), lo avvertiamo tutti."

### Obiettivi in sintesi

- Facilitare la cooperazione e il lavoro di squadra.
- Riflettere sulle relazioni e i legami che connettono le persone tra loro.
- Creare un senso di appartenenza al gruppo.

### Luogo

All'interno o all'esterno.

### Materiale

Gomitolo.

### Accessibilità e accomodamento

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.

# 19. Tre verità e una bugia

Le/gli adolescenti dovranno condividere tre verità su sé stessi e una bugia. Il gruppo dovrà indovinare quali sono le verità e qual è la bugia.

🔋 2/5

📄 3/5

🕒 10-15 min

1

## Spiegazione:

Le/gli adolescenti scrivono il loro nome e quattro informazioni personali su un foglio di carta.

2

## ||| Il/la facilitatore/trice dice:

“Su un foglio di carta, scrivete tre cose su di voi che sono vere e una falsa. Ad esempio: “Alfonso, mi piace cantare, amo il calcio, parlo 10 lingue e mi piace tanto ballare”. Quale tra queste cose è falsa?”

3

## Spiegazione:

Le/i partecipanti girano per la stanza con i fogli in mano. Si riuniscono in coppie, mostrano a vicenda i loro fogli e provano a indovinare quale delle quattro informazioni è quella falsa. Dovranno continuare a girare per la stanza fino a quando non si saranno confrontati tutte e tutti.

## Obiettivi in sintesi

- Condividere alcune informazioni su di sé.
- Conoscere meglio gli altri.
- Riflettere sulle caratteristiche che rendono unica una persona.

## Luogo

All'interno o all'esterno.

## Materiale

Carta e penna o matita per ciascun partecipante.

## Accessibilità e accomodamento

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.

# 20. Zip Zap Zop

Le/gli adolescenti giocano usando una sequenza di parole. Per restare nel gioco, dovranno dire la parola corretta quando vengono chiamati/e.

🔋 2/5

📖 1/5

🕒 10 min

1

Chiedete al gruppo di sedersi in cerchio.

2

### Spiegazione:

Le/i partecipanti faranno un gioco in cui uno di loro inizierà la sequenza. L'adolescente dovrà saltare e battere le mani mentre dice "ZIP", poi indicare qualcun altro nel cerchio. La persona che verrà indicata dovrà saltare, battere le mani, indicare qualcun altro e dire "ZAP". La persona che verrà indicata dovrà fare lo stesso dicendo "ZOP".

3

### Spiegazione:

La sequenza va avanti fino a quando una persona sbaglierà la parola o il ritmo (non continuando o esitando per più di qualche secondo).

4

### ||| Il/la facilitatore/trice dice:

"Potete "indicare" nuovamente la persona che vi ha "indicato"."

Iniziate il gioco e fate un giro di prova così le/i partecipanti potranno capire meglio le regole.

### Obiettivi in sintesi

- Osservare con attenzione e rispetto.
- Facilitare la collaborazione e il lavoro di squadra.
- Facilitare il rispetto dei turni.

### Luogo

All'interno o all'esterno.

### Materiale

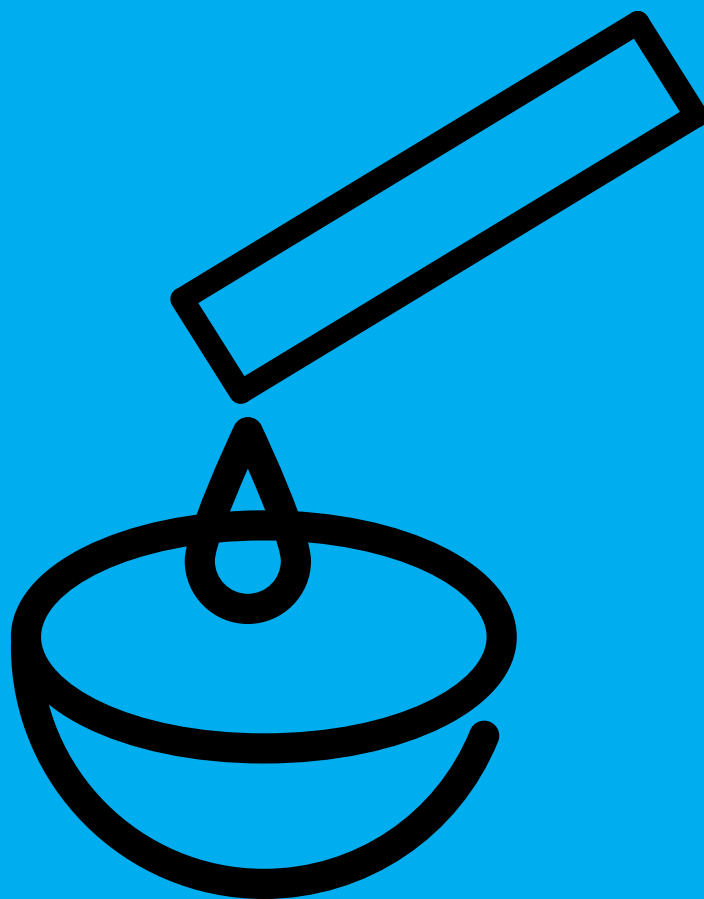
Non necessario.

### Accessibilità e accomodamento

Adattate la proposta affinché sia inclusiva e tenga conto delle caratteristiche e bisogni di tutte le persone partecipanti al gruppo.



# Carte di ispirazione



## Creazioni in cartapesta

1

Versate dell'acqua pulita in una ciotola. Aggiungete della farina un po' per volta e mescolate. Assicuratevi che la miscela sia di consistenza fluida, liscia e priva di grumi.

2

Immergete all'interno della miscela strisce di giornale o carta bianca.

3

Tiratele fuori dalla miscela e posizionatele una sopra l'altra su un oggetto che faccia da supporto (ad esempio carta appallottolata, un palloncino che poi bucherete o altro), per creare una maschera, una mappa o altre forme.

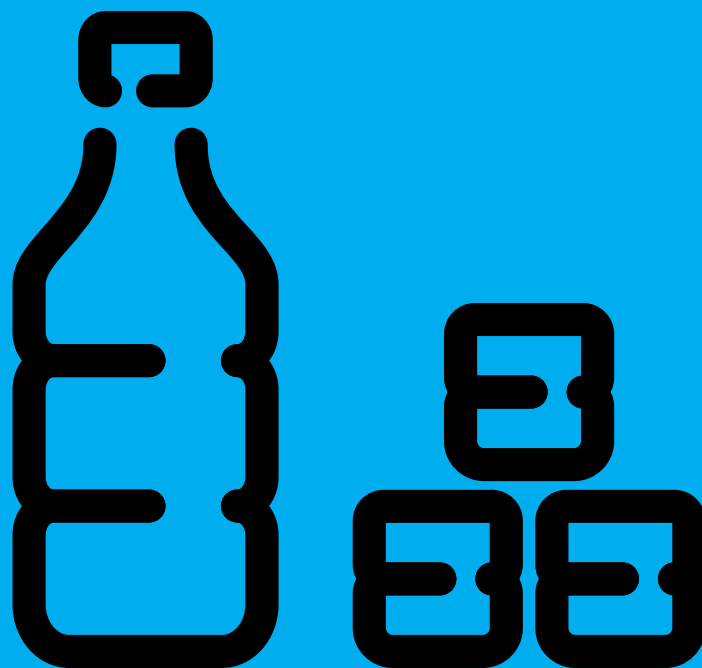
4

Aspettate che le strisce si asciughino al sole.

5

Dipingete la vostra scultura.





## Sculture di bicchieri

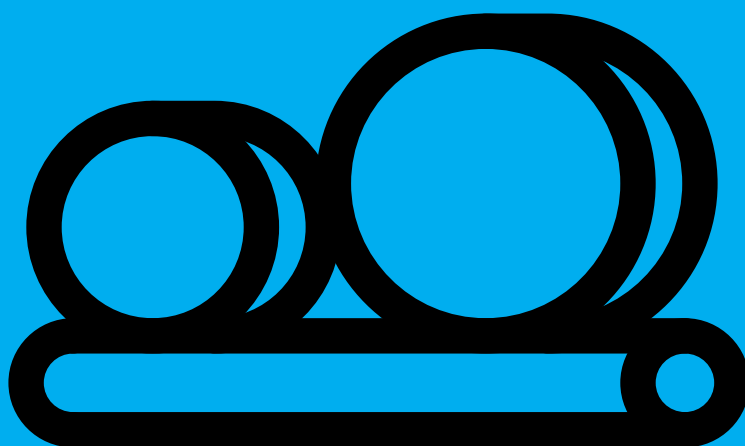
1

Ricavate bicchieri di plastica tagliando a metà delle bottiglie d'acqua vuote.

2

Provate a costruire una torre di bicchieri il più alta possibile, oppure ad assemblare i bicchieri in modo da creare altri oggetti o costruzioni di grande formato.





## Aeroplano ad anelli

1

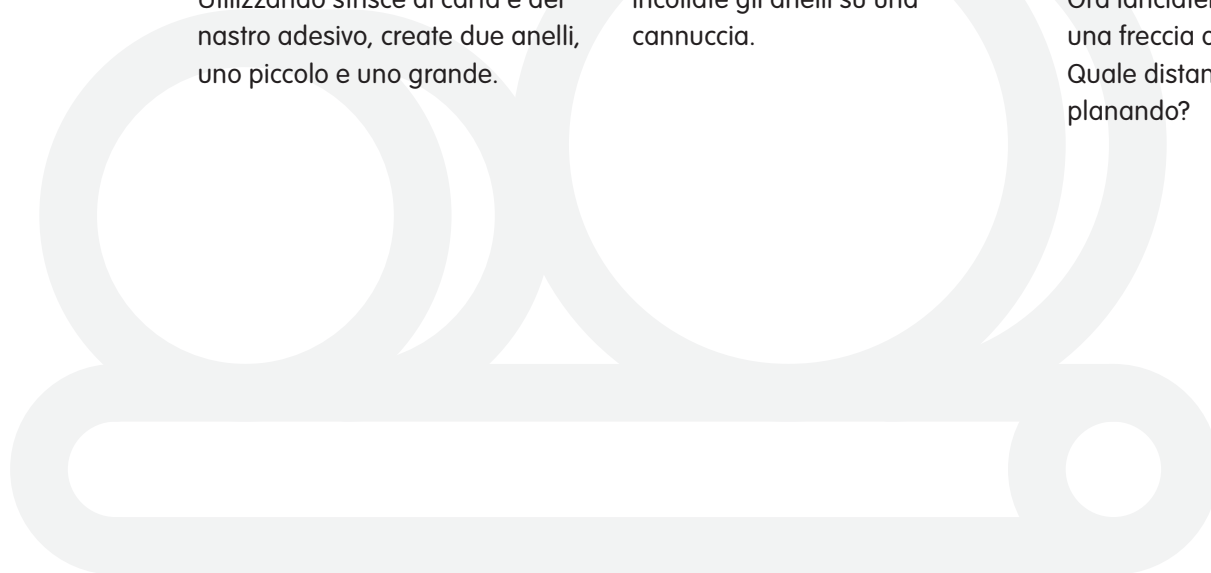
Utilizzando strisce di carta e del nastro adesivo, create due anelli, uno piccolo e uno grande.

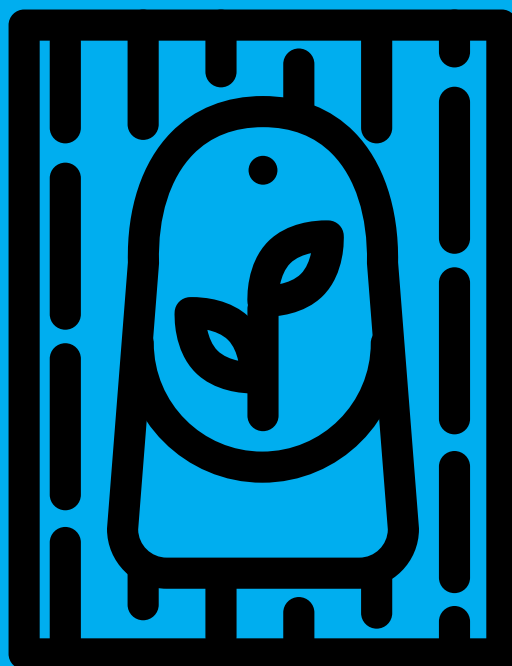
2

Incollate gli anelli su una cannuccia.

3

Ora lanciatelo come se fosse una freccia o un aeroplano. Quale distanza percorrerà planando?





## Giardino verticale

1

Fissate delle buste di plastica resistente su un asse di legno, con dei chiodi o dei punti metallici.

2

Appoggiate l'asse su una parete esposta al sole. Le buste, tutte con l'apertura verso l'alto, formeranno una serie di contenitori appesi.

3

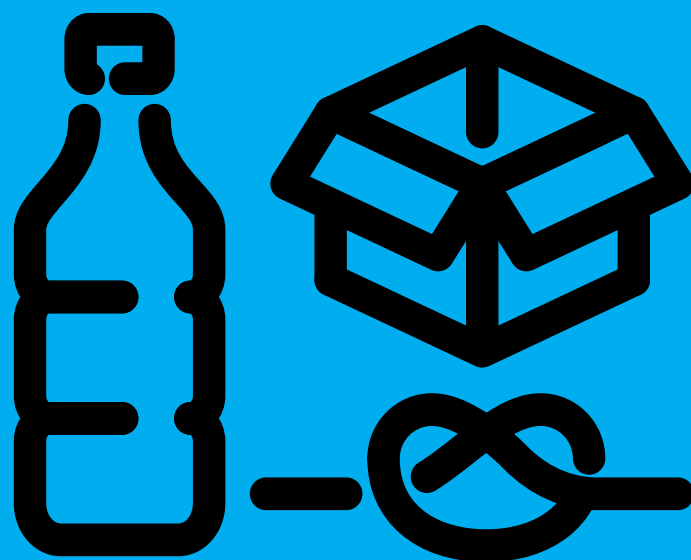
Riempite le buste con del terriccio universale per piante. Praticate piccolissimi fori sul fondo delle buste per drenare l'acqua in eccesso.

4

Piantate nel terriccio uno o due semi per ogni busta. Potete anche invasare piantine già cresciute o piante grasse.

5

Innaffiate i semi/piante ogni due o tre giorni, ma senza esagerare, per non creare ristagno di acqua sul fondo della busta.



## Riciclare un gioco

1

Procuratevi una bottiglia di plastica d'acqua vuota, un pezzo di corda della lunghezza di 1 metro e una scatola di cartone vuota.

2

Costruite un giocattolo o ideate un gioco per bambini o adolescenti con i materiali recuperati.



## Codici segreti

1

Create un codice inserendo nelle caselle vuote un simbolo, un numero o una lettera diversa.

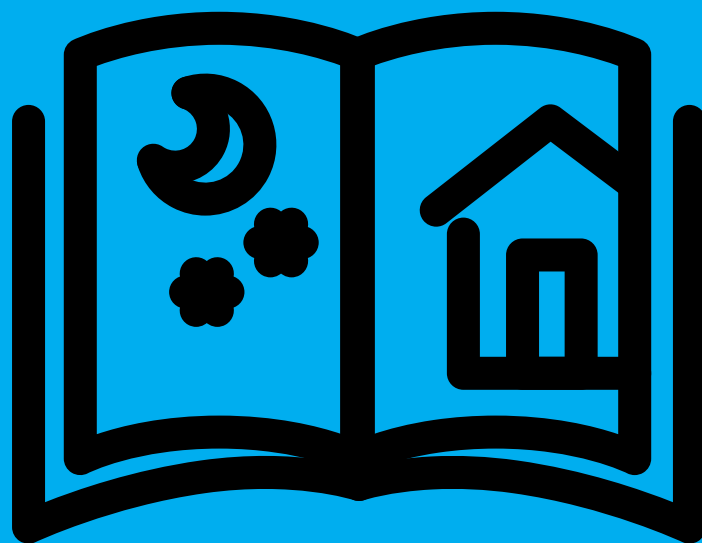
2

Il simbolo, il numero o la lettera nella riga in basso corrisponderà alla lettera presente nella rispettiva casella della riga in alto.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

Utilizzate il codice da voi ideato per scrivere un messaggio ad amici e amiche (Non spiegate loro come funziona il codice!)

Riusciranno a decifrare il contenuto del vostro messaggio?



## Una storia illustrata

1

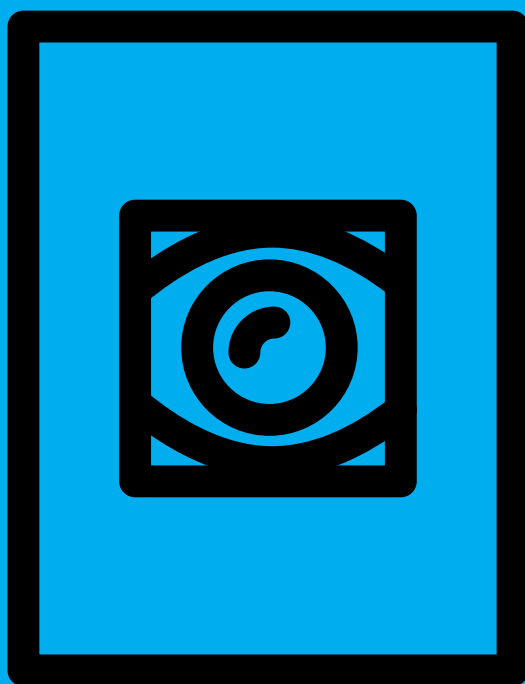
Pensate ad una storia che vi piace ascoltare o raccontare. Può essere una storia vera, inventata o tradizionale.

2

Visualizzate sei scene importanti della storia, compresi l'inizio e la fine.

3

Piegate un foglio di carta in modo tale da ottenere sei quadrati. Disegnate nei riquadri ricavati le sei scene più importanti, creando uno storyboard.

## Dettagli

1

Prendete un foglio di carta e ritagliatelo al centro, in modo tale da ricavare un piccolo foro rettangolare.

2

Mentre passeggiate nella comunità, posizionate il foglio di fronte a voi e, attraverso il foro, concentratevi sulla piccola porzione di spazio che riuscite ad osservare.

3

Su un altro foglio di carta, riportate le linee e le forme che osservate.

4

Amici e amiche riusciranno ad identificare il luogo che stavate osservando?



## Immaginare un posto migliore

1

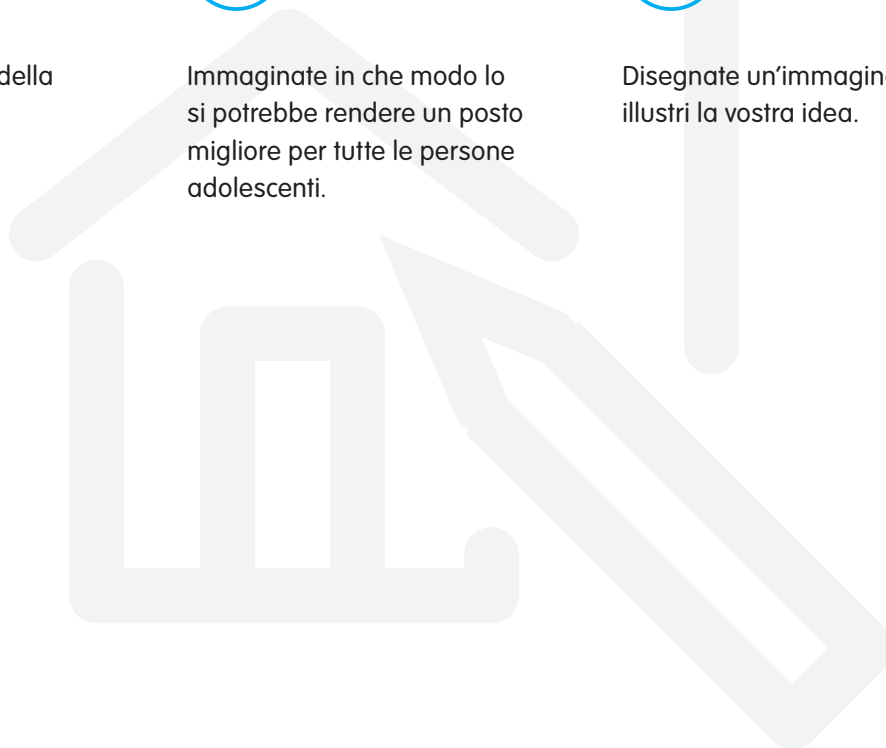
Scegliete uno spazio della vostra comunità.

2

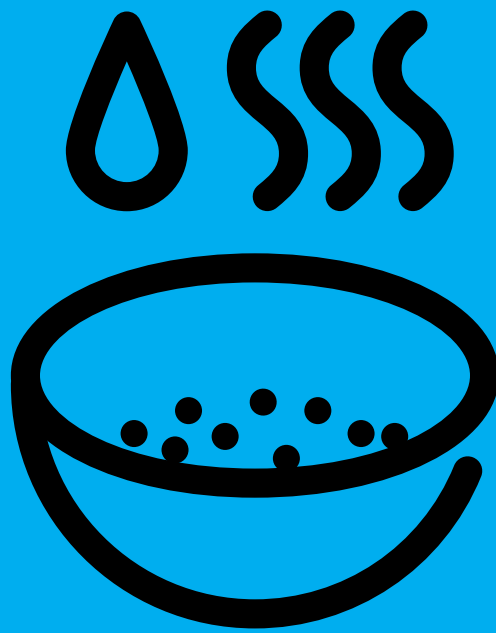
Immaginate in che modo lo si potrebbe rendere un posto migliore per tutte le persone adolescenti.

3

Disegnate un'immagine che illustri la vostra idea.







## Vernice fatta in casa

1

Riempite una ciotola o una busta di plastica con cenere prodotta dal fuoco.

2

Mescolate acqua pulita e cenere in quantità uguali.

3

Se avete della farina, aggiungetela, mescolando finché raggiunge una consistenza fluida, liscia e senza grumi.

4

Utilizzate la miscela come colore a dita, inchiostro o normale vernice da impiegare in attività artistiche.

5

Se non avete la cenere, potete fare una miscela di acqua e farina o fecola di mais e colorarla con spezie o colori naturali.



## Costruire una palla

1

Arrotolate e piegate una busta di plastica in modo tale da creare una palla.

2

Avvolgete la palla appena creata con un'altra busta di plastica. Ripetete tale operazione finché la palla non raggiungerà le dimensioni desiderate.

3

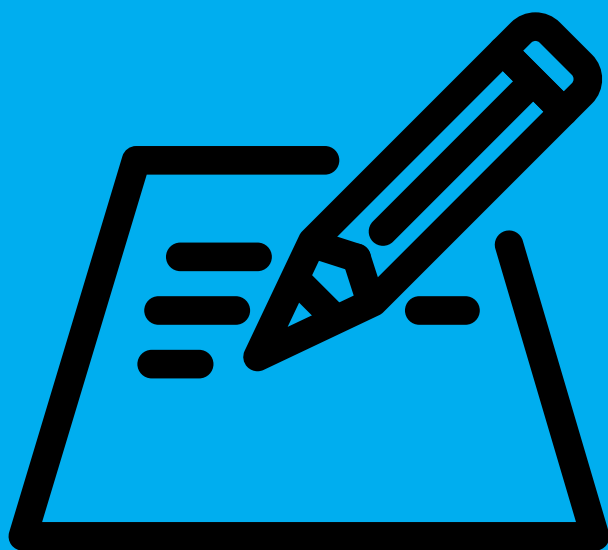
Applicate dello spago attorno alla vostra palla formata da buste di plastica. Annodate la plastica in eccesso.

4

Rimuovete la plastica in eccesso.

5

Divertitevi!



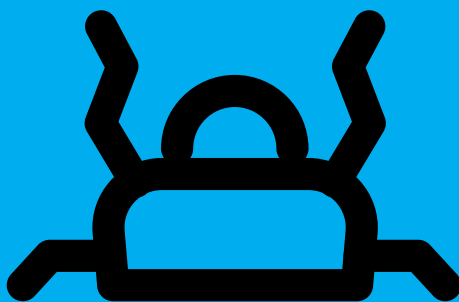
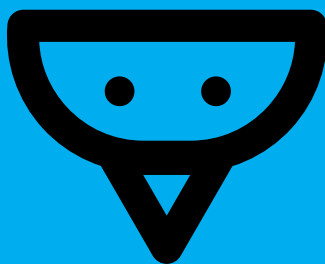
## Istruzioni per adolescenti

1

Immaginate che un vostro coetaneo o coetanea proveniente dal passato o dal futuro venga a farvi visita.

2

Formulate delle istruzioni che aiutino il ragazzo o la ragazza a trascorrere una giornata "normale" nella vostra comunità.



## Vista di uccello, vista di insetto

1

Immaginate come sarebbe un luogo della vostra comunità visto attraverso gli occhi di un uccello che vola, o che si trova in alto su un albero. Disegnate tale luogo da questa nuova prospettiva.

2

Immaginate lo stesso luogo visto attraverso gli occhi di una formica, o di uno scarafaggio che cammina sul terreno. Disegnate tale luogo anche da questa prospettiva.



## Imparare da una persona esperta

1

Trovate e coinvolgete una persona adulta o adolescente.

2

Chiedete a questa persona di parlarvi delle sue conoscenze o abilità.

3

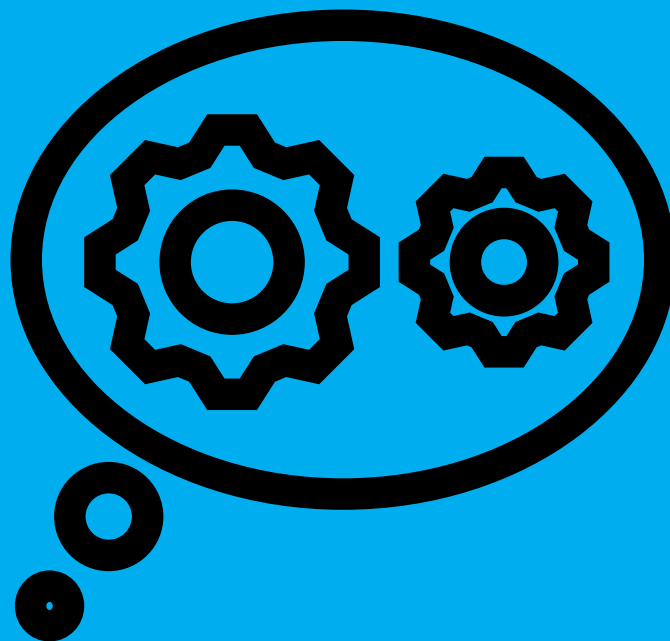
Chiedete a questa persona di spiegarvi come acquisire tali conoscenze o abilità.

4

Formulate o disegnate istruzioni sulla base di quanto appreso.

5

Verificate con l'esperto o esperta se le vostre istruzioni sono corrette!



## Ideare un'invenzione

1

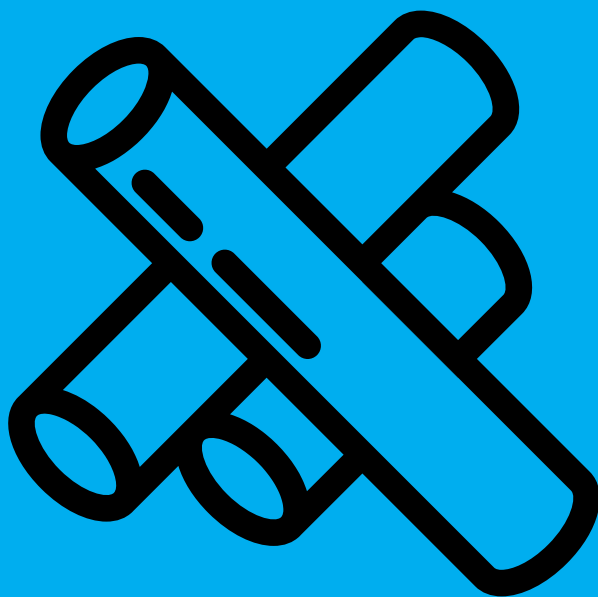
Pensate ad un problema che affrontate ogni giorno, piccolo o grande che sia.

2

Ideate un'invenzione per rendere meno grave il problema o risolverlo.

3

Rappresentate un diagramma, uno schema dell'invenzione che avete formulato. Fornite delle spiegazioni, a voce o in forma scritta, in modo tale da consentire ad altre persone di capire in che cosa consiste la vostra idea.



## Gessetti fai da te

1

Dopo averli puliti bene e tolto la pellicola bianca, tritate tanti gusci di uovo, con un pestello o un sasso, fino a ottenere una polvere molto fine.

2

Mescolate un cucchiaino di polvere con uno di farina e aggiungete poca acqua calda, fino a creare un impasto sodo.

3

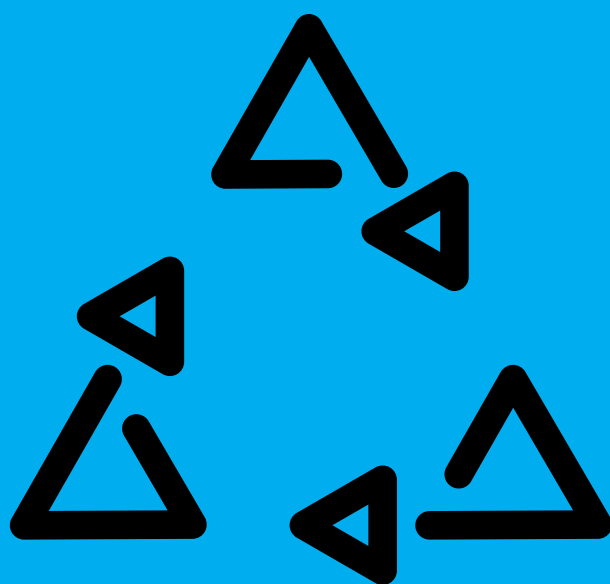
Se volete gessetti colorati, aggiungete all'impasto iniziale spezie, cacao, o coloranti alimentari.

4

Quando l'impasto sarà omogeneo, formate un cordolo, spesso come un pollice, lavorandolo con le mani.

5

Prima di usarli per disegnare, aspettate che i gessetti si asciughino al sole. Ci vorranno almeno 2/3 giorni, a seconda della stagione e del clima.



## Mosaico con materiale riciclato

1

Procuratevi vecchie riviste e giornali, buste di plastica di diversi colori o pezzi di stoffa.

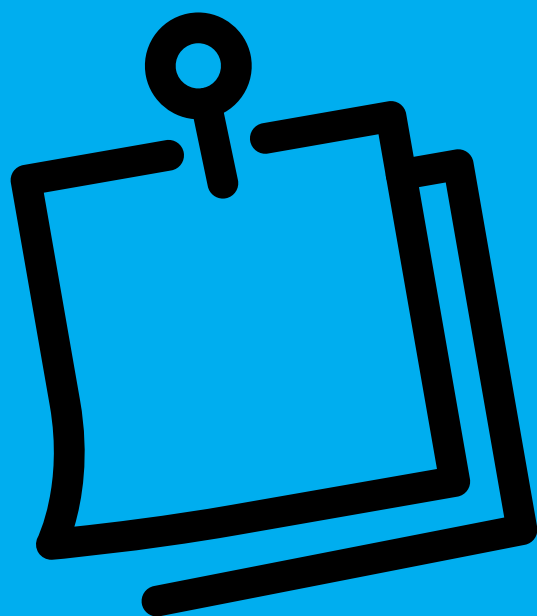
2

Ritagliateli in modo tale da ottenere quadratini delle dimensioni di circa 1cm x 1cm.

3

Create un'immagine incollando i quadratini su un foglio di carta.





## Biglietto di ringraziamento

1

Scrivete un biglietto indirizzato a qualcuno che, in qualche occasione, vi ha aiutato, ma che non sa quanto sia stato importante il sostegno che vi ha offerto.

2

Decidete se inviare il biglietto o tenerlo per voi.





## Cambiare le regole del gioco

1

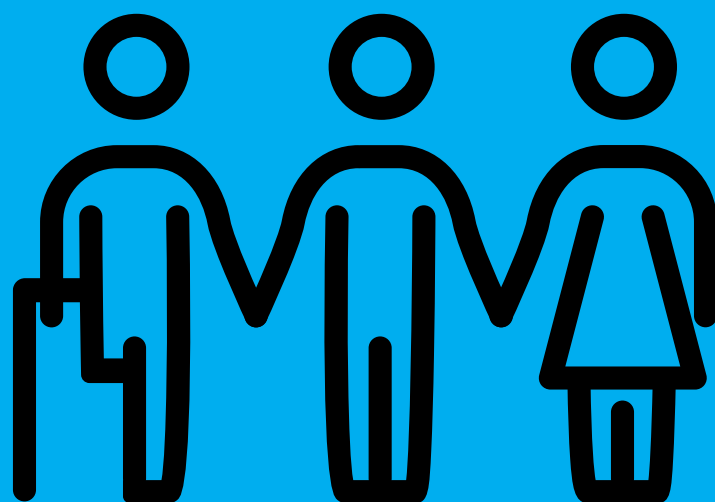
Pensate ad un gioco che voi, gli amici e le amiche conoscete bene.

2

Cambiate una delle regole.

3

Provate a giocare applicando questa nuova regola. Vincere diventa più facile o più difficile? Il gioco è più divertente o lo è di meno?



## Nessun😊 esclus😊

1

Individuate nella comunità un/una adolescente che non prende parte ai programmi destinati a ragazzi e ragazze della vostra età.

2

Formulate insieme delle proposte su come rendere più interessanti o accessibili i programmi per includere le/gli adolescenti che non partecipano.

3

Condividete le vostre idee con adolescenti e adulti/e, soprattutto con coloro che potrebbero accogliere le vostre proposte.



## Opportunità di mercato

1

Recatevi in un mercato della vostra comunità.

2

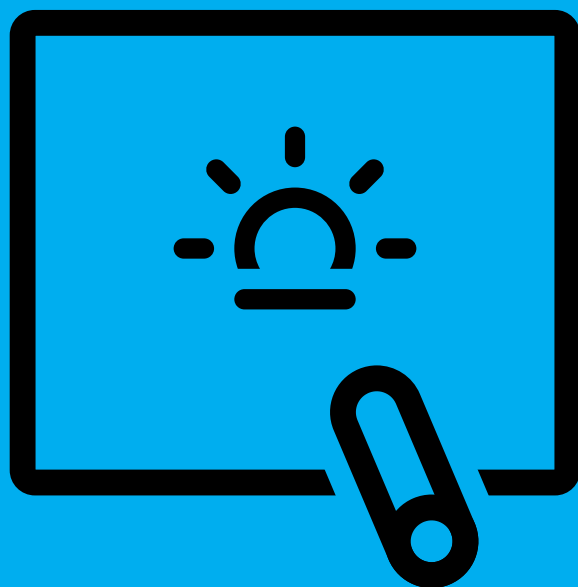
Esiste un prodotto che le/gli adolescenti comprerebbero, ma non si vende al mercato (o è presente in scarse quantità)?

3

Create una campagna pubblicitaria per quel prodotto.

4

Le/gli adolescenti sono in grado di fabbricare o vendere tale prodotto?



## Murale realizzato con gessetti

1

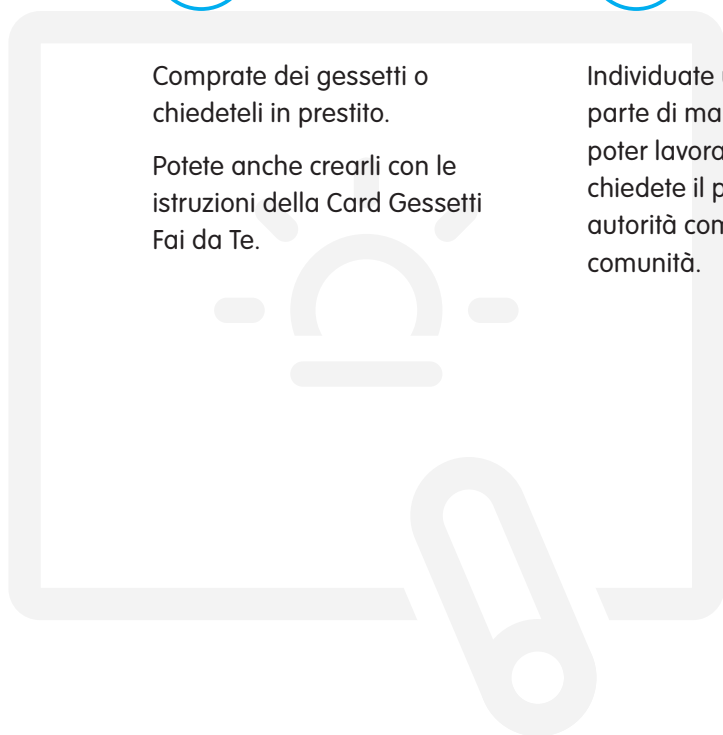
Comprate dei gessetti o chiedeteli in prestito.  
Potete anche crearli con le istruzioni della Card Gessetti Fai da Te.

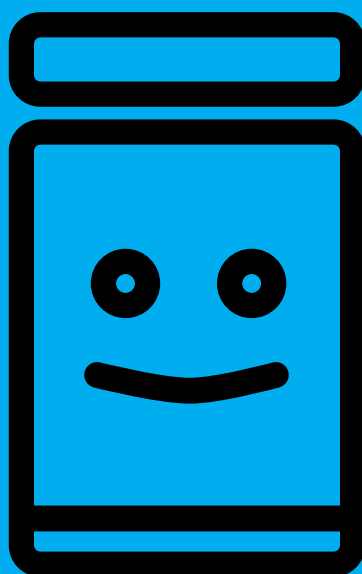
2

Individuate un muro o una parte di marciapiede su cui poter lavorare. Se necessario, chiedete il permesso alle autorità competenti della vostra comunità.

3

Insieme ad altri/e adolescenti, realizzate un murale sul muro o sul marciapiede.





## Barattolo della felicità

1

Scegliete messaggi positivi sulla vita e la felicità tratti da libri che avete letto o pronunciati da adolescenti o adulti della vostra comunità.

Alla lista di messaggi positivi contribuite anche con le vostre idee personali.

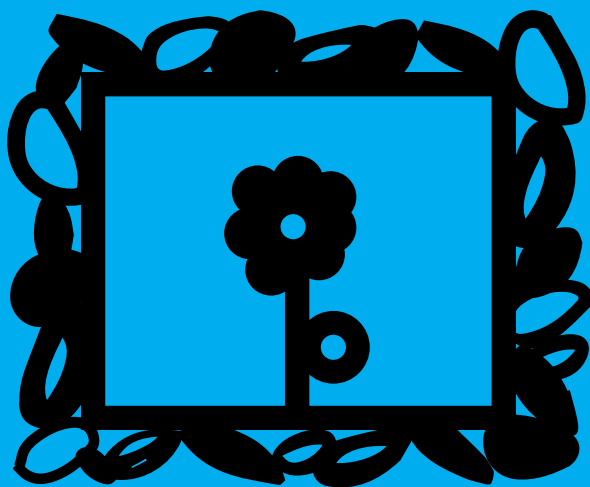
2

Scrivete i messaggi su dei bigliettini ed inseriteli in un grande barattolo.

3

Pescate un messaggio dal barattolo ogni mattina e leggetelo, a voi stessi o ad altri/e.





## Cornici per immagini

1

Procuratevi sassolini, frammenti di carta o plastica, colla e grandi fogli rettangolari di cartone di recupero o cartoncino spesso.

2

Incollate i sassolini e i frammenti di carta o plastica attorno ai bordi del grande foglio di carta rettangolare. Lasciate asciugare.

3

Ritagliate la parte centrale del foglio di cartone: otterrete così una cornice per immagini.





## Il mio diario

1

Procuratevi un quaderno vuoto o costruitene uno piegando a metà dei fogli di carta bianchi e rilegandoli in corrispondenza del bordo piegato.

2

Decorate la copertina anteriore e posteriore.

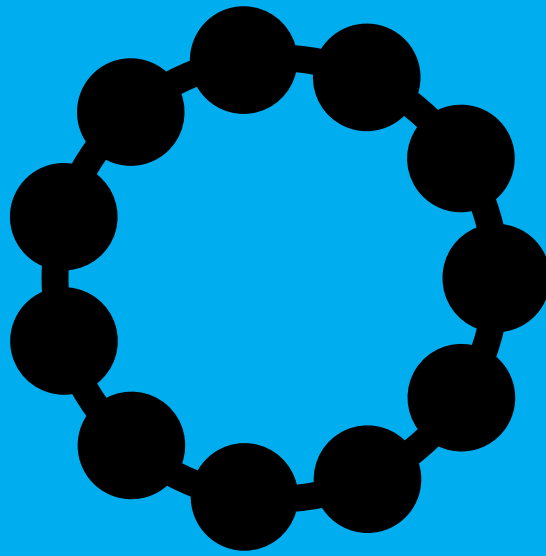
3

In cima a ciascuna pagina del vostro diario, scrivete ogni giorno la data. Sul resto del foglio realizzate un disegno o un mosaico che rappresenti le vostre esperienze o sensazioni relative a quella giornata in particolare..

Alla lista di messaggi positivi contribuite anche con le vostre idee personali.







## Braccialetti motivazionali

1

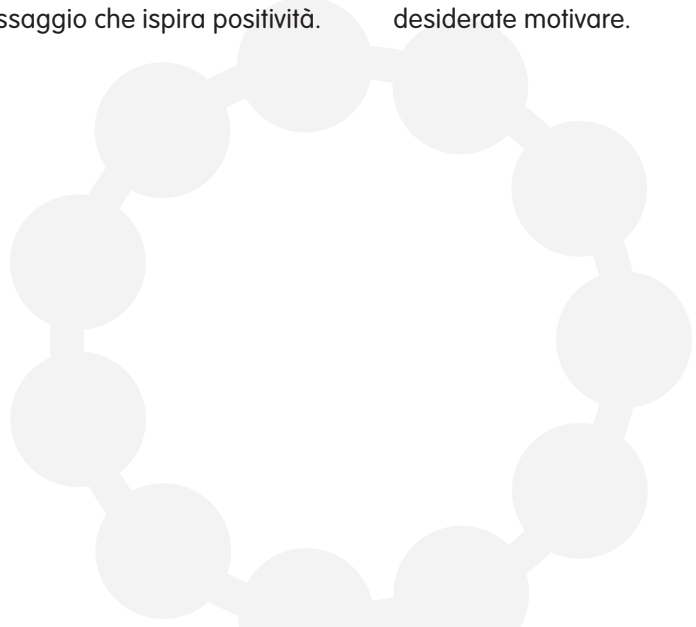
Realizzate un braccialetto utilizzando strisce di carta, pezzi di corda, colla, foglie o altro materiale che riuscite a reperire.

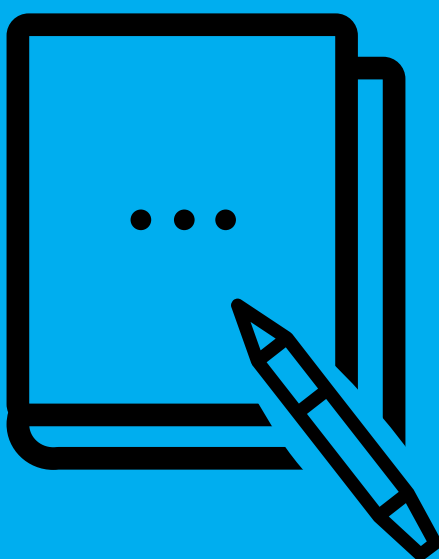
2

Incollate sul braccialetto un bigliettino con su scritto una parola, una frase o un messaggio che ispira positività.

3

Legate il braccialetto attorno al polso di un amico/a o di un'altra persona che desiderate motivare.





## Storie di gruppo

1

Sedetevi in cerchio con le persone del gruppo. Ognuno deve avere un foglio di carta e una penna o una matita con cui scrivere.

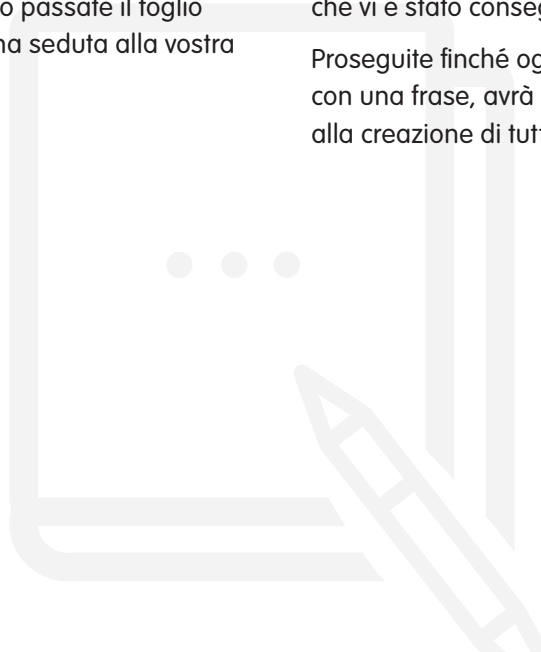
2

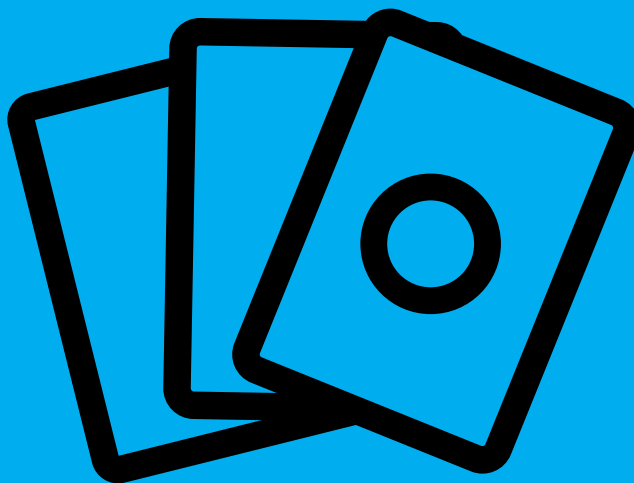
Scrivete una frase di una storia in cima al foglio di carta e subito dopo passate il foglio alla persona seduta alla vostra destra.

3

Scrivete la frase successiva della storia sul foglio di carta che vi è stato consegnato.

Proseguite finché ognuno/a, con una frase, avrà contribuito alla creazione di tutte le storie.





## Carte da gioco personalizzate

1

Procuratevi fogli di carta spessa bianchi, vecchie riviste o giornali.

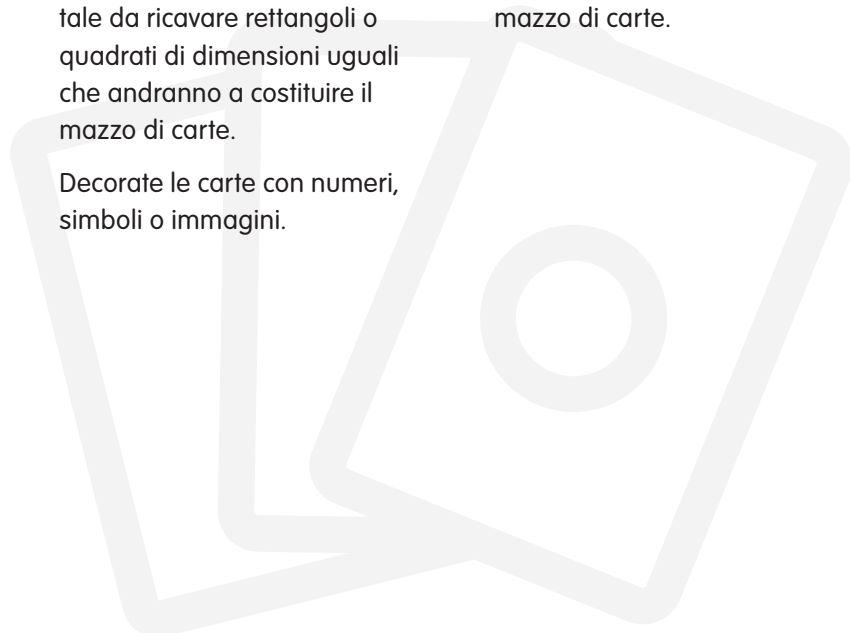
2

Tagliate la carta in modo tale da ricavare rettangoli o quadrati di dimensioni uguali che andranno a costituire il mazzo di carte.

Decorate le carte con numeri, simboli o immagini.

3

Inventate nuovi giochi con il mazzo di carte.





## Ricette per la vita

1

Stilate un elenco delle azioni positive che compiete per voi stessi e per gli altri.

2

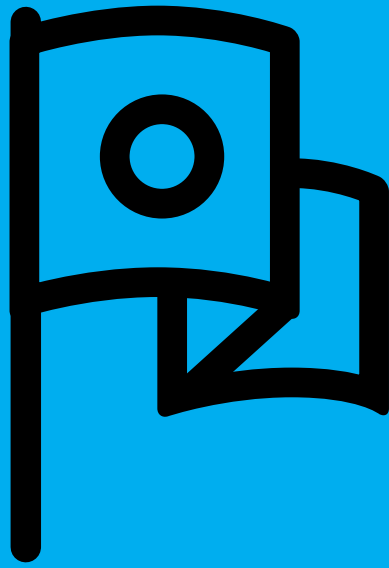
Formulate delle istruzioni per spiegare come svolgere queste azioni positive, come se si trattasse di ricette.

Specificate gli ingredienti necessari e i passaggi da seguire.

3

Create un libro o organizzate una mostra per condividere le vostre ricette.





## Un paese immaginario

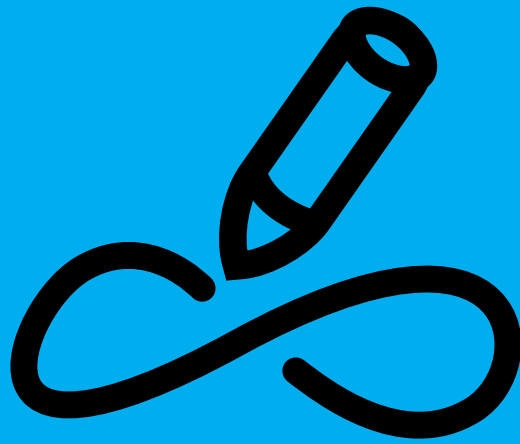
1

Disegnate la mappa di un paese immaginario.

2

Inventate la storia di quel paese e le singole storie dei suoi abitanti.





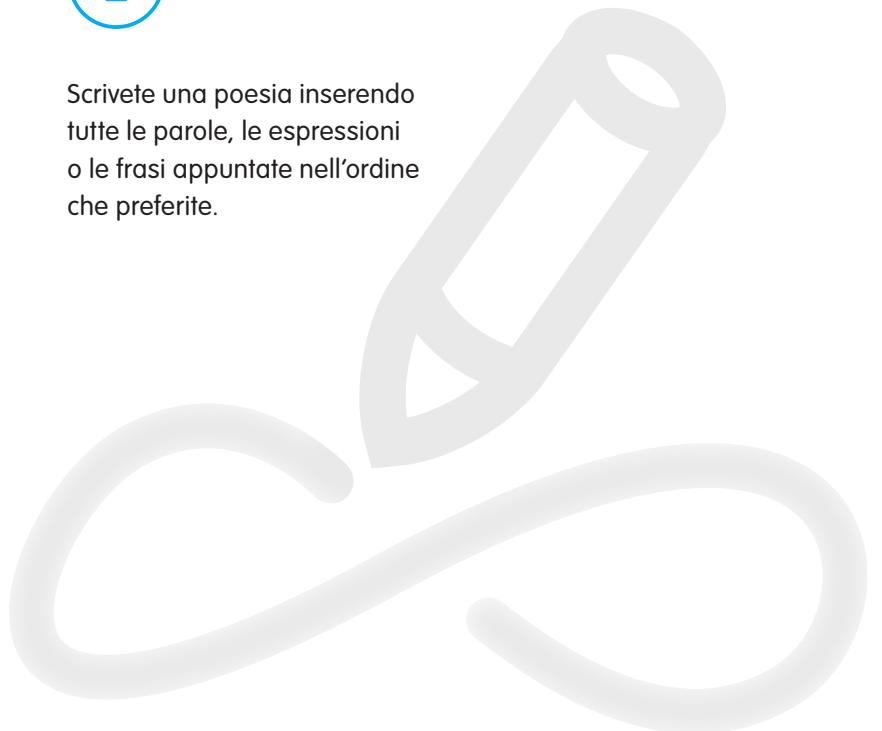
## In cerca di poesia

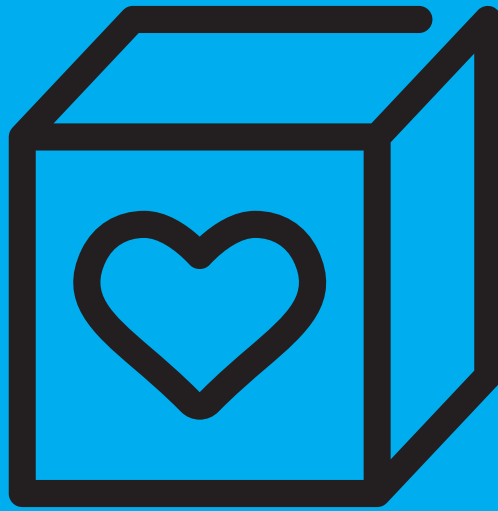
1

Dedicate una giornata ad ascoltare ciò che dicono le persone attorno a voi. Appuntate parole, espressioni o frasi che riuscite a captare.

2

Scrivete una poesia inserendo tutte le parole, le espressioni o le frasi appuntate nell'ordine che preferite.





## Cubo delle Emozioni

1

Prendete una scatola a forma di cubo, fatta di cartone o altro materiale leggero, di dimensioni contenute, in modo che possa essere facilmente lanciata, come un dado.

2

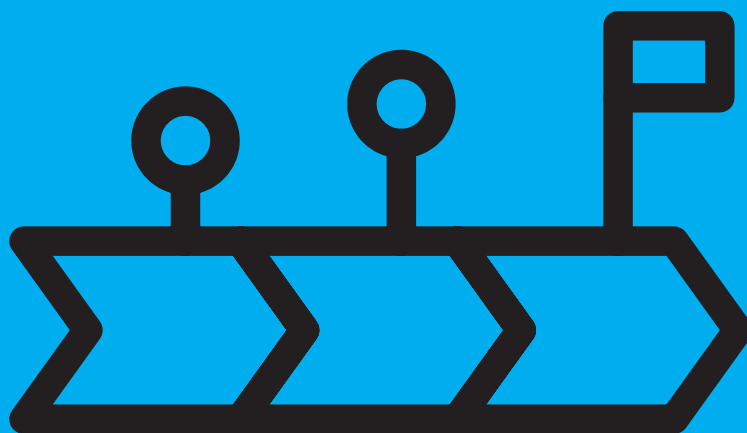
Su ciascuna faccia della scatola, incollate, disegnate o dipingete un'immagine tratta dalle Carte delle Emozioni, con una differente espressione.

Coinvolgete il gruppo nella scelta delle emozioni e nella realizzazione del Cubo.

3

Utilizzate il Cubo delle Emozioni come strumento di attivazione, espressione e riflessione, in diversi tipi di attività proposte al gruppo.





## Linea del tempo e memoria di gruppo

1

Tracciate una linea orizzontale. Potete disegnarla su un cartellone, oppure crearla a terra o a parete, con del materiale (es. spago, filo, scotch).

2

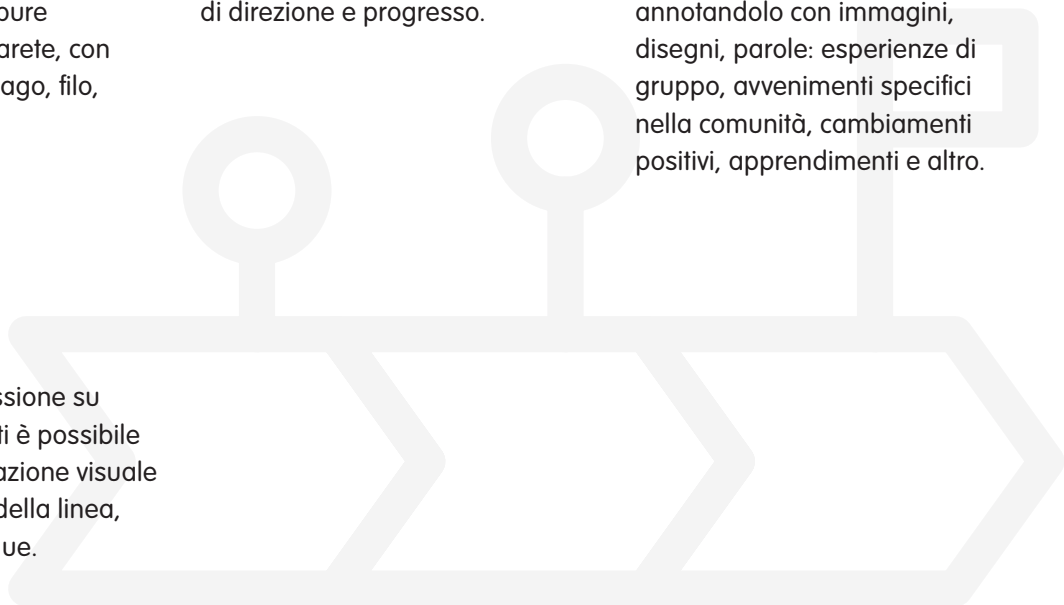
Potete aggiungere una freccia all'estremità, per dare un'idea di direzione e progresso.

3

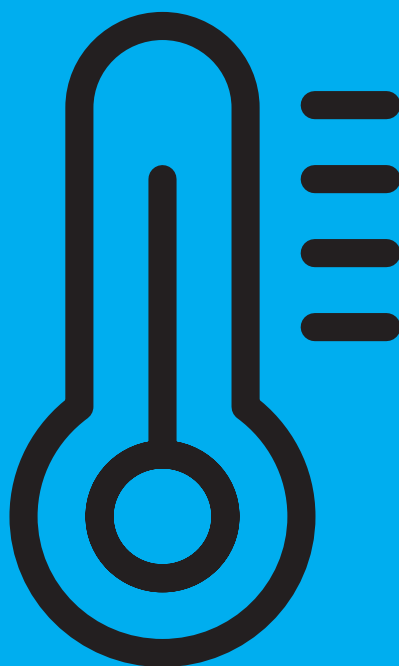
Utilizzate la linea per tenere traccia di ciò che accade, annotandolo con immagini, disegni, parole: esperienze di gruppo, avvenimenti specifici nella comunità, cambiamenti positivi, apprendimenti e altro.

4

Variante: per la riflessione su alcuni temi o concetti è possibile usare la rappresentazione visuale di un ciclo, al posto della linea, o il confronto tra le due.







## Termometro

1

Create un grande termometro con 5 tacche.

Potete disegnarlo su un cartellone, oppure costruirlo con cartone e altri materiali di recupero.

2

Ciascuna tacca indica un livello (quantitativo o qualitativo), ad esempio:

- 5/5 (moltissimo)
- 4/5 (abbastanza)
- 3/5 (sufficiente)
- 2/5 (scarso)
- 1/5 (pochissimo)

3

Utilizzate il termometro per proporre al gruppo differenti attività di valutazione. Ad esempio, si può misurare: il raggiungimento di un obiettivo; il divertimento o benessere; l'intensità delle emozioni; la comprensione di un argomento; e altro.



## Giochi di ruolo

1

Date una spiegazione introduttiva, ad esempio:

“Il gioco di ruolo è una rappresentazione in cui ciascun membro del gruppo agisce nei panni di un personaggio/ruolo, per la messa in scena di una specifica situazione o evento, reale o immaginario.”

4

Date ai gruppi il tempo necessario per provare le rappresentazioni prima di metterle in scena.

2

Scegliete le storie o le situazioni da rappresentare e definite quali ruoli sono necessari per metterle in scena. Assicuratevi che ognuno/a possa avere un ruolo, per garantire inclusione e partecipazione, in modo equo.

3

Assegnate i ruoli.

Opzioni alternative:

- Ciascuno/a avrà un ruolo dato a priori dal Facilitatore/trice;
- I ruoli sono definiti a priori ma assegnati casualmente (es. con estrazione);
- Il gruppo sceglie in autonomia i ruoli da rappresentare e il modo in cui assegnarli.



# Carte delle Emozioni



Felice ed Entusiasta

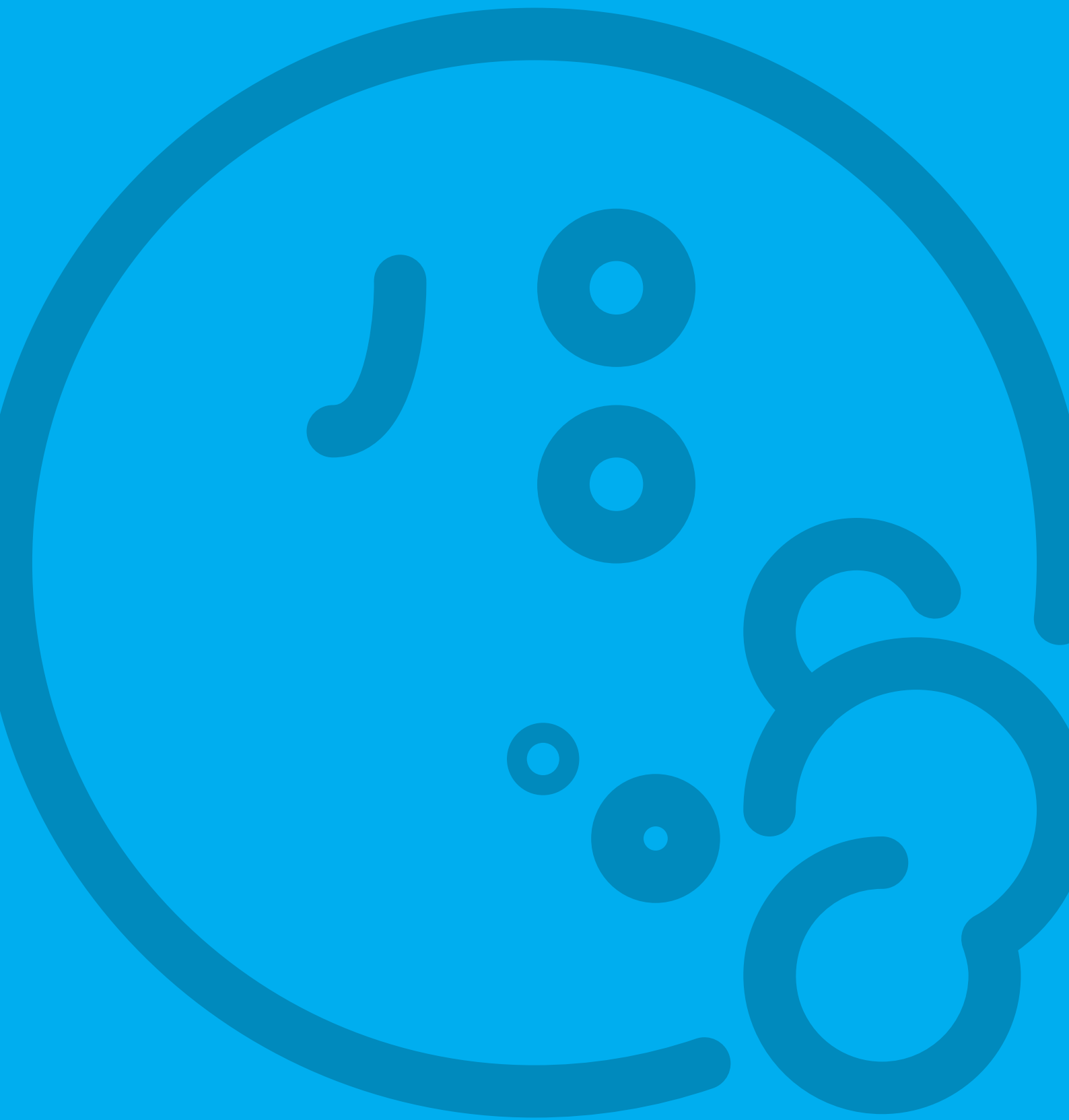


Emozionat😊 e pien😊 di energia





Content😊



Pensieros😊





Stanco



Triste



Arrabbiat😊





Confus😊



Annoiat 😊



Preoccupat☺

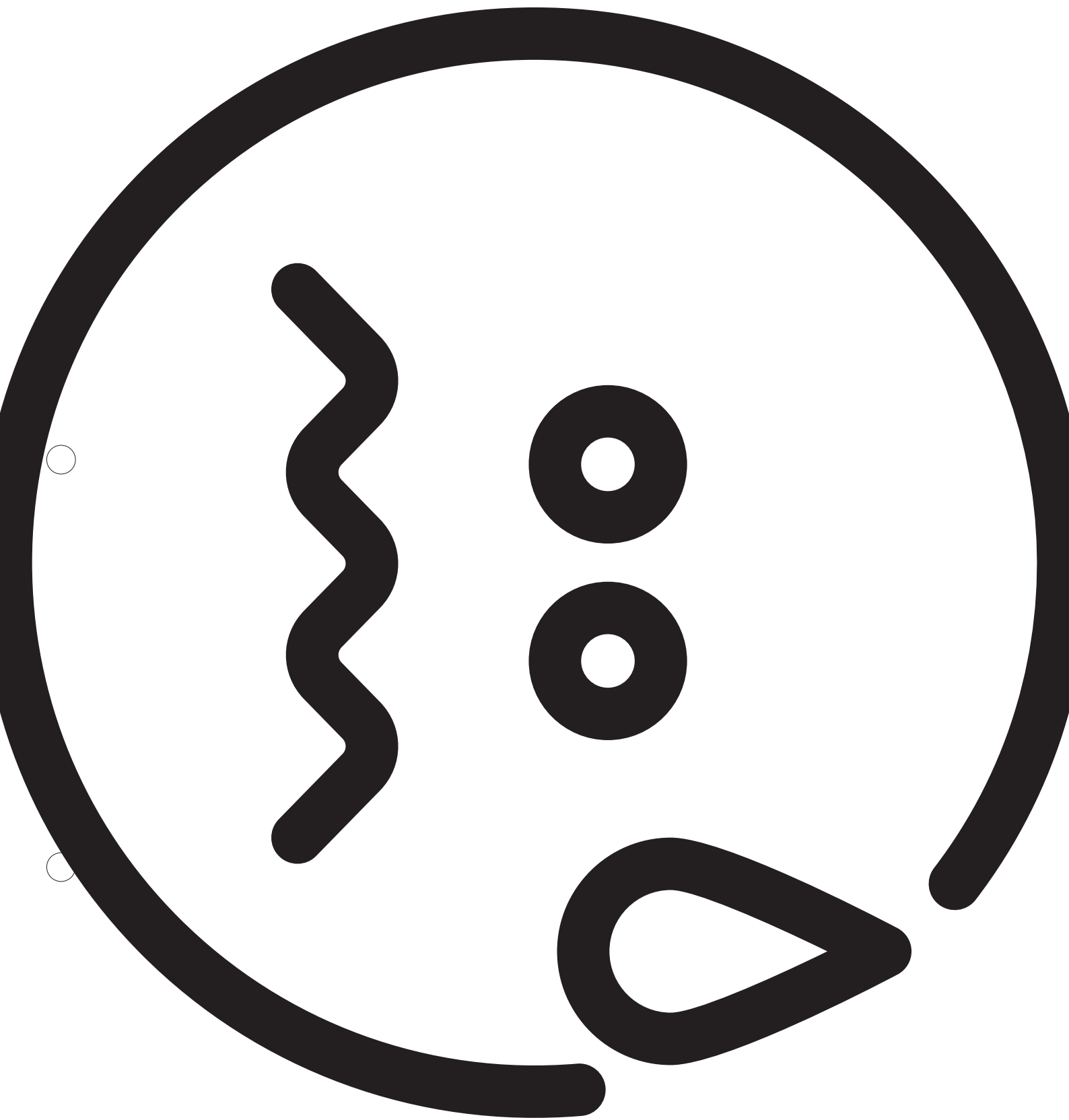


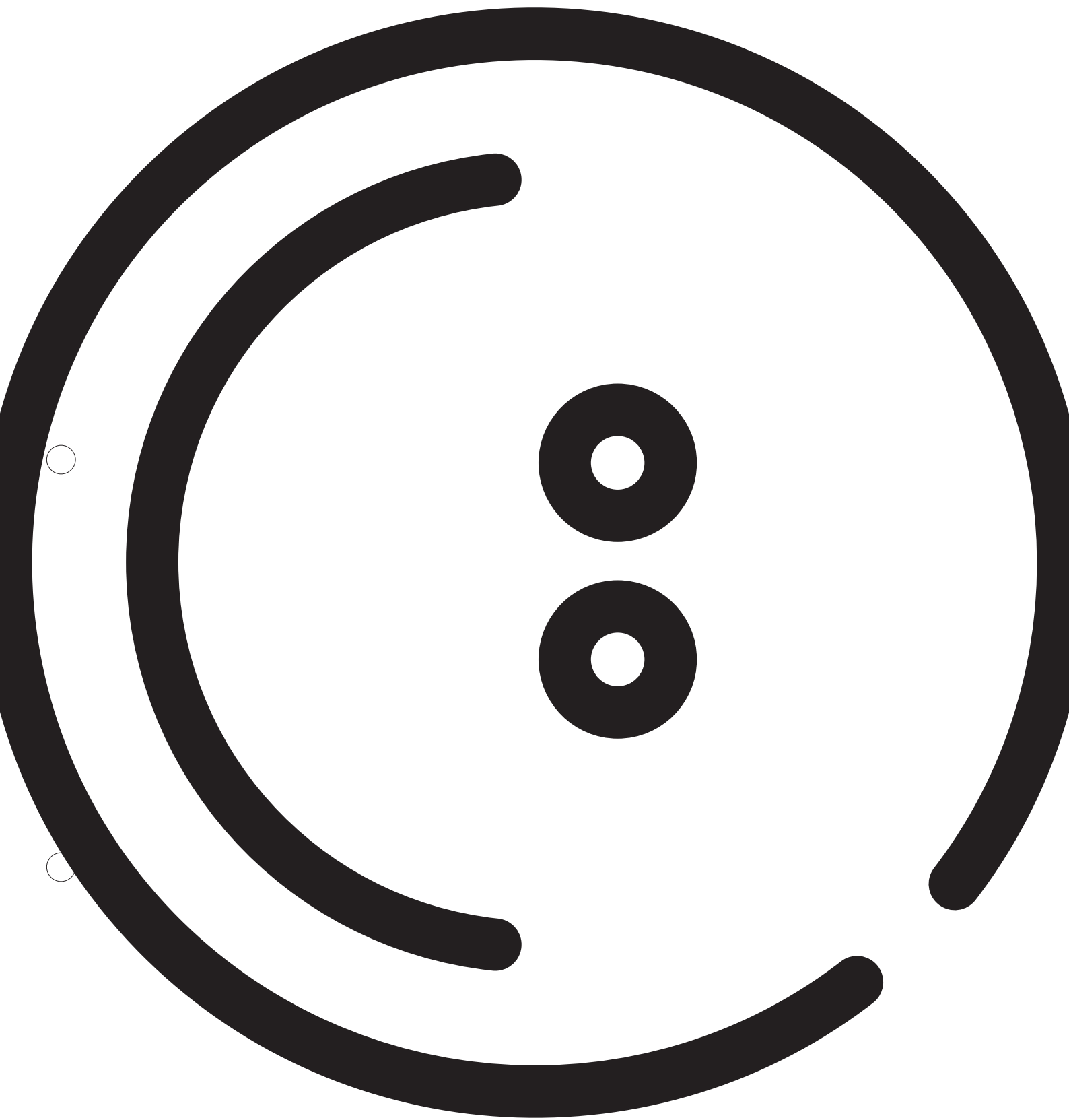
Felice ed Entusiasta

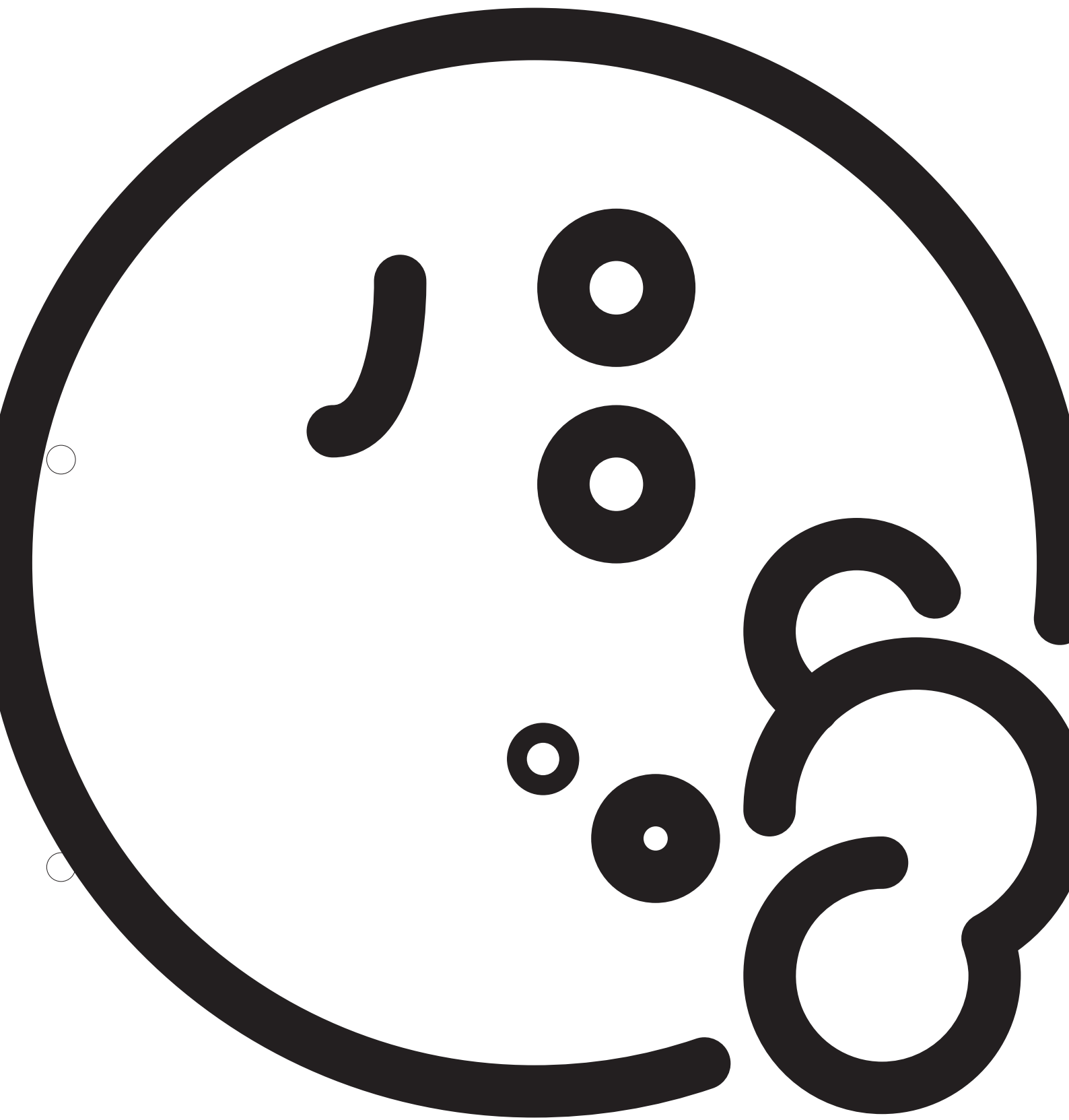




Emozionat😊 e pien😊 di energia





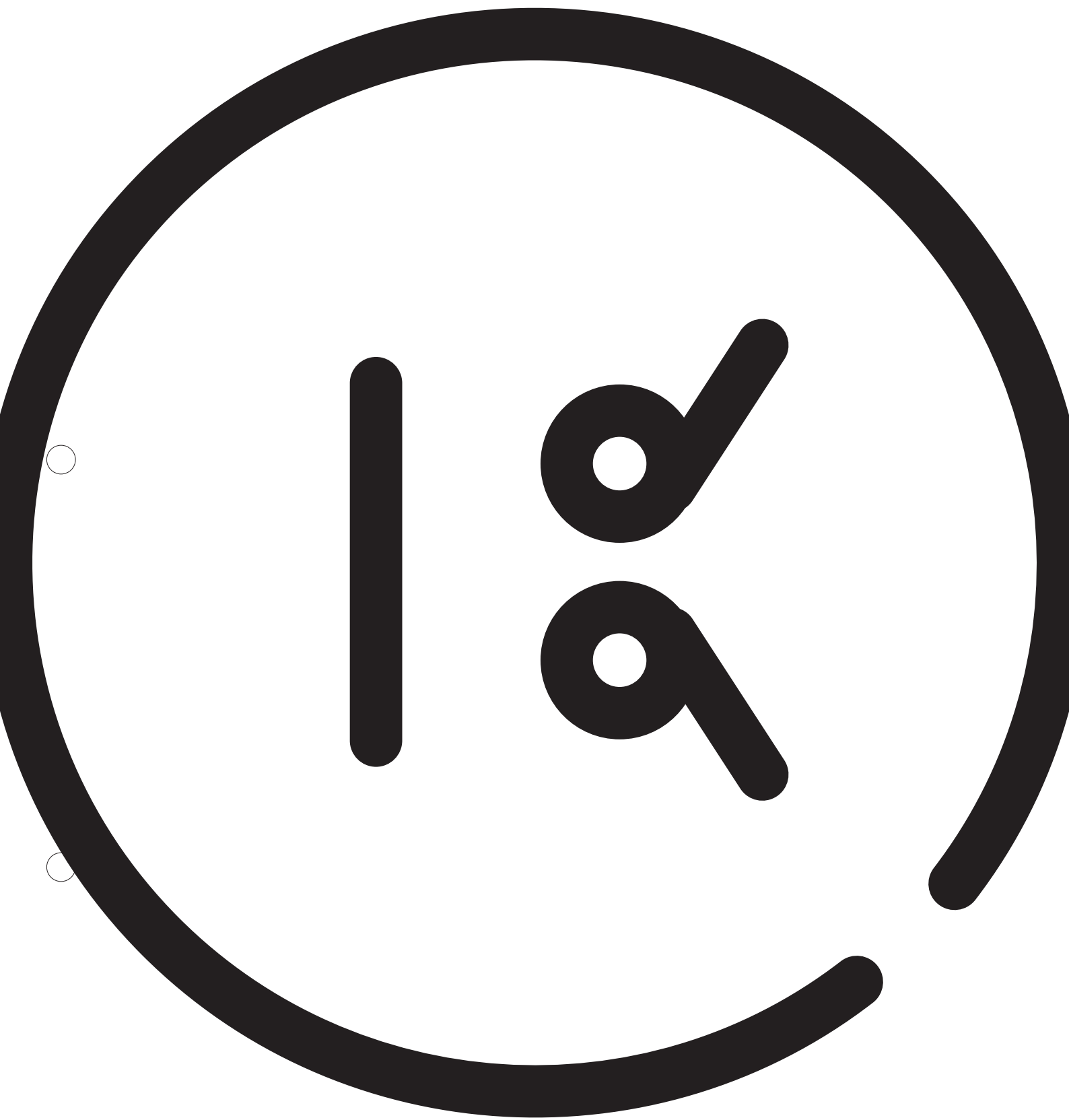




Stanco



Triste



Arrabbiat😊

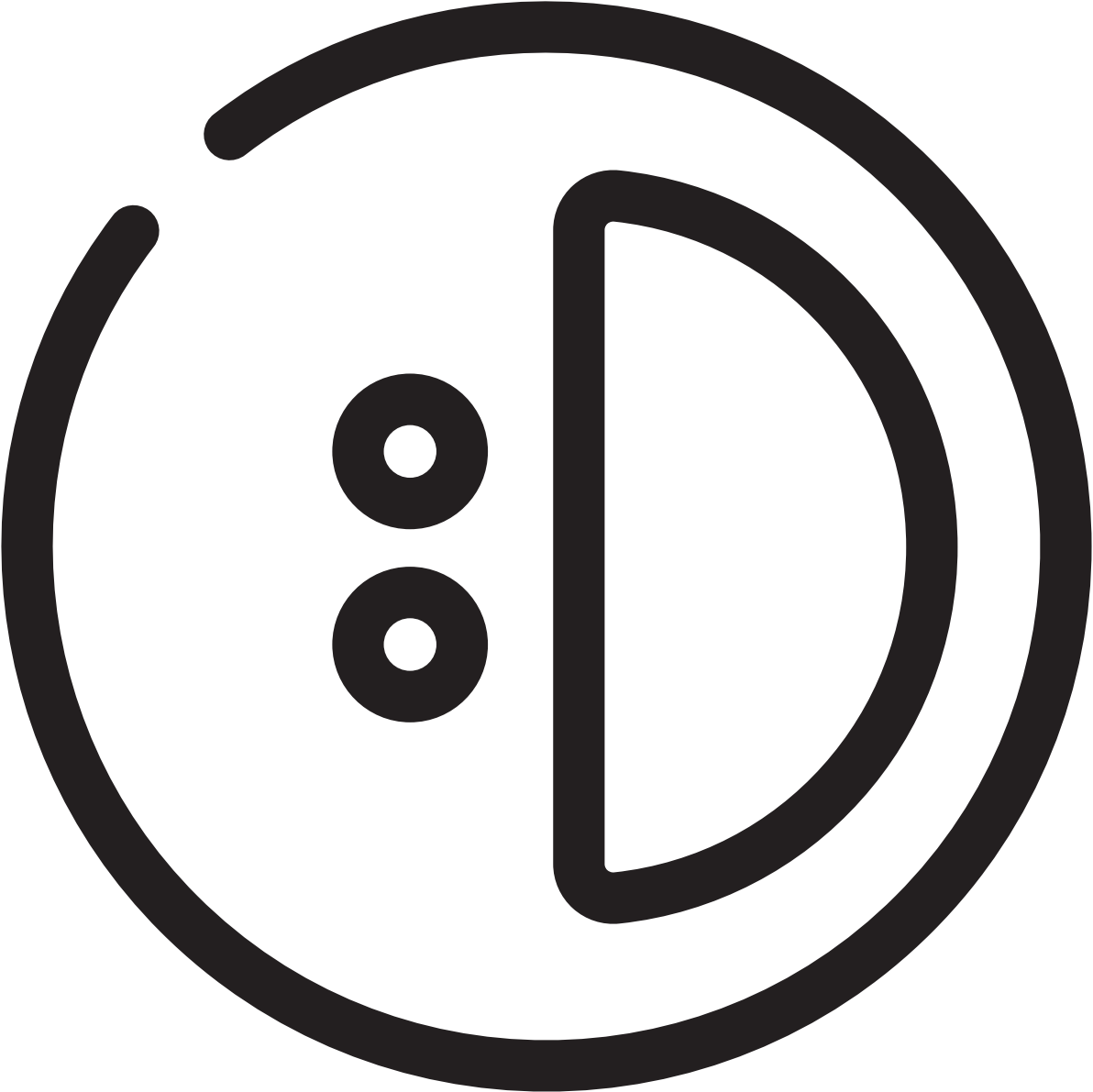












Felice ed Entusiasta



Emozionat😊 e pien😊 di energia



