

Attività online
per sviluppare la
resilienza collettiva



Corecoles
Resiliencia



Esplorare la resilienza con Corecoles



OBIETTIVI:

- Presentare il progetto Corecoles e i suoi principali risultati dopo due anni di lavoro.
- Introdurre il concetto di resilienza attraverso una dinamica partecipativa.
- Esplorare la polisemia del termine "resilienza" in diversi ambiti.
- Differenziare le nozioni di resilienza individuale e collettiva.
- Presentare i 6 assi di lavoro del progetto Corecoles.

ASSI:

L'attività non corrisponde a un asse particolare, ma comprende una breve presentazione di ciascun asse del progetto.



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> Introduzione alla attività:

L'attività viene svolta mostrando una presentazione in Power Point.

>> Diapositiva 1

I partecipanti vengono accolti, indicando che non è necessario prendere appunti (il materiale verrà inviato alla fine) e ricordando loro che i certificati verranno consegnati dopo 15 ore di formazione.

>> Diapositiva 2

Il facilitatore invita ogni persona del gruppo a presentarsi in un modo un po' più personale rispetto al semplice nome.

Ad esempio, si chiede a ciascun partecipante di dire come gli piace essere chiamato: con il suo nome completo, con un soprannome affettuoso o con un'abbreviazione. In questo modo gli altri sapranno come rivolgersi a loro nel modo più confortevole e autentico.

>> Diapositiva 3

Presentazione del Progetto Corecoles:

Il progetto viene presentato, menzionando la sua durata, i Paesi coinvolti, le attività precedenti (laboratori con bambini, insegnanti e comunità educativa) e l'obiettivo attuale della diffusione digitale.

>> Diapositiva 4

Prima domanda (Oggetto della resilienza): ai partecipanti viene chiesto di identificare un oggetto, un'immagine o una parola vicina che rappresenti la resilienza per loro.

>> Diapositiva 5

Definizione personale di resilienza: i partecipanti sono invitati a scrivere la propria definizione di resilienza nella chat.

Resilienza: il viaggio della parola: viene raccontata l'etimologia e la storia del termine "resilienza", dal suo uso iniziale da parte di Francis Bacon alla sua attuale diffusione in vari campi.

>> Diapositiva 6

Slide sulla resilienza multipla: viene evidenziata la diversità delle definizioni e la presenza del concetto in diverse discipline.

Vengono presentate definizioni specifiche di resilienza in psicologia, economia, ambiente, ingegneria e altri ambiti (sociale, comunitario, organizzativo).

»» Diapositiva 7

Definizione di resilienza: si sottolinea l'assenza di una definizione accademica univoca, ma si sottolinea la coerenza delle idee di base.

Distinzione tra resilienza individuale e collettiva: viene spiegato che la resilienza individuale non è strettamente autonoma, ma viene fatta una distinzione tra la capacità di una persona e quella di un gruppo.

»» Diapositiva 8

Gli assi: vengono citati i 6 pilastri di lavoro del progetto.

»» Diapositiva 9

Vengono raccolte le aspettative del gruppo.

Cosa vi aspettate da questi corsi di formazione? I partecipanti possono condividere i loro interessi e le loro aspettative nella chat.

»» Chiusura dell'attività:

Al gruppo viene chiesto:

Cosa ne pensate dell'attività?

»» Conclusione:

Al gruppo viene chiesto: Cosa ne pensate dell'attività?

Si ricorda che il materiale verrà inviato successivamente.



METODOLOGIA:

Educazione popolare



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

Zoom, videocamere, audio del computer, microfoni, chat

PREPARAZIONE:

.



DURATA:

1h

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

Presentazione power point con zoom



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

- Mantenere un tono vicino e partecipativo, incoraggiando l'interazione via chat.
- Gestire bene il tempo per garantire che vengano affrontati tutti i punti della scheda.
- Siate pronti a facilitare la presentazione e la raccolta di definizioni e aspettative.
- Ricordate l'importanza della dinamica iniziale per creare un'atmosfera di fiducia.
- Sottolineate l'idea che non ci sono risposte sbagliate negli esercizi di riflessione personale.



MARCO TEÓRICO

Il quadro teorico di questa scheda pedagogica è una combinazione di:

Teorie dell'apprendimento costruttivo ed esperienziale per sostenere le metodologie partecipative.

Modelli di resilienza e concetti di psicologia positiva per comprendere il nucleo del tema centrale.

Teorie della comunicazione e della divulgazione per inquadrare la presentazione del progetto e il suo obiettivo di divulgazione.

Prospettive della sociologia e della psicologia sociale per affrontare la dimensione collettiva della resilienza.

Tentativo di educazione popolare (a distanza) in termini di metodologia.

La canzone della speranza



OBIETTIVI:

- Dare forza alla speranza attraverso la musica
- Armonizzazione e sintonizzazione con un ambiente positivo
- Aumentare il pensiero positivo e la speranza



ASSI:

Perseguimento di obiettivi comuni



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> Introduzione:

Spiegare gli obiettivi dell'attività e le fasi da seguire.

>> Prima parte dell'attività:

Invitate il gruppo ad ascoltare e a cercare di seguire la canzone che verrà inviata tramite la chat.

>> Seconda parte dell'attività:

I partecipanti possono essere invitati a condividere un ricordo, una situazione, un evento o un'esperienza, che dia loro speranza nel lavoro (nel caso della canzone dei colori, la speranza è che il ricordo sia associato a un colore).

>> Chiusura.

Abbiamo parlato dell'umorismo e del pensiero positivo come elementi chiave per creare un ambiente resiliente. Come si sono sentiti ascoltando la canzone, ricordando e condividendo esperienze di speranza. Ritengono che la musica e i testi condivisi favoriscano lo spirito di gruppo.



METODOLOGIA:

Arteterapia, psicologia positiva



STRUMENTI DIGITALI E REQUISITI DI CONNESSIONE

Lavorate sulla piattaforma zoom, utilizzate una piattaforma per far ascoltare la musica all'intero gruppo di partecipanti.

PREPARAZIONE:

Conoscenze di base

Cercate una musica popolare che parli di speranza, gioia, sogni, progetti, ecc. Preparate un testo con le parole della canzone da inviare tramite la chat di gruppo.



DURATA:

Mezz'ora al massimo



QUADRO TEORICO:

Il pensiero positivo, l'ottimismo e una visione fiduciosa della vita sono caratteristiche di un resilience coach e possiamo trovare strategie per svilupparle e migliorarle.



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

Cercate una musica popolare che parli di speranza, gioia, sogni, progetti, ecc. Preparate un testo con le parole della canzone da inviare tramite la chat di gruppo.

Cosa ho imparato sulla resilienza collettiva?



OBIETTIVI:

- Valutare l'efficacia dei workshop sulla resilienza collettiva sui partecipanti.
- Misurare la soddisfazione dei partecipanti

FATTORE DI RESILIENZA:



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

»» Introduzione all'attività:

Proiettate sullo schermo la diapositiva con i 3 obiettivi del workshop e ricordare alcune aspettative.

- Apprendere nuove conoscenze sulla resilienza collettiva
- Conoscere nuovi strumenti
- Applicarle nella vita personale e lavorativa

Ricordate gli obiettivi iniziali del workshop e le aspettative che avevamo all'inizio. In quest'ultima sessione valuteremo insieme se abbiamo raggiunto i nostri obiettivi e come è stata la nostra esperienza complessiva.

»» 1a parte della attività: **Importanza della resilienza collettiva**

Invitate il gruppo a scrivere sulla lavagna o nella chat di gruppo.

Quali nuovi apprendimenti avete imparato sulla resilienza collettiva?

Una volta ottenuto un numero sufficiente di risposte, queste vengono lette ad alta voce per chiarire ogni contributo. Le risposte possono essere raggruppate in categorie se ci sono somiglianze

»» 2ª parte della attività: **Competenze necessarie per rafforzare la resilienza all'interno di una comunità**

Leggete al gruppo la storia di come una scuola ha superato collettivamente una crisi. (Vedi alla fine del foglio di lavoro).

Invitate a lavorare in sottogruppi e a partire da questo caso (la storia), i partecipanti devono individuare le competenze e le conoscenze chiave che hanno permesso alla comunità scolastica di risolvere il problema.

La storia è la stessa per ogni gruppo - può essere inviata anche via chat.

I gruppi si riuniscono e un segretario elenca le competenze utili per costruire la resilienza collettiva.

Si veda la storia proposta alla fine della scheda.

»» 3a parte della attività: **Strumenti per individuare e risolvere i problemi collettivamente.**

Chiedete quali sono gli strumenti più utili che avete usato o potreste usare per costruire la resilienza nella vostra scuola:

In quanto esperti del vostro istituto, la vostra opinione è preziosa per individuare gli elementi che rendono la vostra scuola resiliente e quelli che devono ancora essere rafforzati.

»» 4a parte della attività: **CHIUSURA**

Date la parola a ogni partecipante per esprimersi sul workshop: successi, difficoltà, aspettative soddisfatte, idee.



QUADRO TEORICO:

L'educazione popolare si concentra sull'apprendimento dalla nostra prassi (Paulo Freire).

Allegato:

Storia di resilienza collettiva in una scuola:

La scuola rurale di Los Olivos ha dovuto affrontare una sfida: la sua biblioteca, il cuore dell'apprendimento, era in rovina. I libri, polverosi e roscchiati dall'umidità, erano impilati in scatole. Gli scaffali, consumati dal legno, si stavano sgretolando. La comunità scolastica si sentiva scoraggiata.

Un gruppo di insegnanti, pieni di energia e passione per la lettura, decise che era giunto il momento di agire. Hanno convocato una riunione con studenti, genitori e insegnanti. "La nostra biblioteca è come un seme", dissero, "ha bisogno delle nostre cure per fiorire di nuovo". Alcuni, demotivati, li ignorarono. Altri, entusiasti dell'idea, si organizzarono in squadre. Un gruppo era incaricato di pulire e riparare gli scaffali. Un altro gruppo si occupò di ordinare e catalogare i libri. I bambini disegnarono nuovi poster per decorare le pareti. I genitori donarono

libri e materiali di lettura usati. Trovarono anche un sostegno finanziario grazie all'Ufficio del Sindaco.

L'intera comunità venne coinvolta. I falegnami del villaggio costruirono nuovi scaffali. Gli artisti locali dipinsero murali colorati sulle pareti. La biblioteca venne trasformata in uno spazio accogliente e vivace. L'inaugurazione fu una festa. Gli studenti lessero poesie e storie, i genitori condivisero i loro libri preferiti e gli insegnanti organizzarono laboratori di lettura. La biblioteca era di nuovo al centro della vita scolastica.

L'esperienza della ricostruzione della biblioteca unì la comunità scolastica. Dimostrò che, lavorando insieme, si poteva superare qualsiasi ostacolo. La resilienza di studenti, genitori e insegnanti si rafforzò e la biblioteca diventò un simbolo di speranza e rinnovamento.

Per aiutare la riflessione (per l'animatore/animatrice)

Quali elementi di resilienza collettiva possiamo individuare in questa storia?

- **Senso di comunità:** La comunità scolastica si è riunita per affrontare una sfida comune.
- **Lavoro di squadra:** Studenti, genitori e insegnanti hanno collaborato per raggiungere un obiettivo comune.
- **Creatività:** Sono state utilizzate risorse limitate per creare uno spazio bello e funzionale.
- **Adattabilità:** La comunità si è adattata alle circostanze e ha trovato soluzioni innovative.
- **Perseveranza:** Nonostante le difficoltà, la comunità non si è arresa ed è andata avanti.

Questa storia mostra come la resilienza collettiva possa trasformare una situazione avversa in un'opportunità di crescita e apprendimento.

Rompighiaccio oggetto di resilienza



OBIETTIVI:

- Conoscerci
- Riflettere sul significato di resilienza nella nostra vita

ASSI:



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> Introduzione all'attività:

Chiedete a ogni partecipante di pensare a un oggetto che rappresenti la resilienza nella sua vita.

>> 1a parte della attività:

Chiedete al gruppo di cercare l'oggetto in questione. Poi, ognuno si presenta condividendo il proprio oggetto e spiegando perché lo ha scelto.



METODOLOGIA:

PREPARAZIONE:

Conoscenze preliminari



DURATA:

20 minuti



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

(come videocamere, schede audio, microfoni, ecc., se queste informazioni sono disponibili) : zoom

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

Zoom



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

Il facilitatore può iniziare fornendo un esempio ai partecipanti.



QUADRO TEORICO:

Affidarsi a un oggetto ci permette di avvicinarci a un concetto attraverso un linguaggio simbolico che può essere molto rivelatore. Aiuta a rivelare la diversità e la creatività di un gruppo.

Rompighiaccio superpotente



OBIETTIVI:

- Rompere il ghiaccio
- Conoscersi e creare un buon clima nel gruppo



ASSI:

Individuazione di risorse interne ed esterne



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> Introduzione all'attività:

Invitate i partecipanti a pensare a un superpotere che vorrebbero avere nella vita.

>> 1a parte della attività:

Chiedete ai partecipanti di pensare a come rappresentare questo potere con il proprio corpo in modo che gli altri partecipanti possano intuirlo.

>> 2a parte della attività:

A turno, chiedete loro di recitare il proprio potere mentre gli altri danno suggerimenti. Poi rivelano il loro potere e spiegano le ragioni della loro scelta.



METODOLOGIA:

Teatro immagine



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

(come videocamere, schede audio, microfoni, ecc., se queste informazioni sono disponibili) : Zoom e videocamere



DURATA:

2 minuti per partecipante

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

Zoom



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

Per una migliore comprensione, potete iniziare a fornire voi stessi un esempio ai partecipanti.



QUADRO TEORICO:

Iniziare un workshop online con un rompighiaccio non è solo un dettaglio divertente, ma un'efficace strategia psicologica e pedagogica per incoraggiare la partecipazione, l'apprendimento e la connessione. Un gruppo che si sente a proprio agio e coinvolto fin dall'inizio ha molte più probabilità di interagire e di trarre il massimo dal workshop.

Le mani della mia scuola



OBIETTIVI:

- Rendere visibili le percezioni individuali riguardo alla comunità, utilizzando il linguaggio del corpo.
- Creare una visione condivisa della comunità educativa.
- Sviluppare passaggi per una visione ideale della comunità educativa.



ASSI:

Perseguimento di obiettivi comuni



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> 1ª parte dell'attività: Svegliarsi

Invitate ogni partecipante a presentarsi semplicemente dicendo il proprio nome e a proporre un movimento con le mani per svegliarle e che gli altri lo riproducano.

>> 2ª parte dell'attività: Scolpire il nostro progetto educativo

Spiegate che tutti/e abbiamo un'immagine di come vediamo il nostro lavoro, la nostra squadra e soprattutto il nostro progetto educativo. Chiedete che si concentrino su questa immagine, individualmente. Chiedete ai partecipanti di rappresentarla con le mani e mostrarla alla telecamera del gruppo: [\(Cliccare sul link per capire/spiegare di cosa si tratta una scultura di mani\)](#)

Quindi scattate uno screenshot con tutte le mani e condividetelo nella chat comune della videochiamata.

>> 3ª parte dell'attività: Due versioni della nostra scuola

Spiegate ai partecipanti che lavoreranno in sale di zoom separate per gruppi, dove riceveranno ogni parola scritta, via messaggi, ma che a sua volta il facilitatore andrà in ogni sala per rispondere alle domande e chiarire dubbi.

Dividete i/le partecipanti in piccoli gruppi di massimo 3-5 persone. Usando le mani, dovranno creare una scultura condivisa che rappresenti la loro percezione di gruppo sulla situazione attuale della scuola che condividono. Chiedete loro di fare uno screenshot per salvare la scultura della comunità. Devono pensare a un titolo per l'immagine.

Successivamente, ogni gruppo dovrà dialogare su come sarebbe l'immagine ideale della propria comunità educativa e, di nuovo, dovranno rappresentare tale immagine attraverso una scultura collettiva con le mani dei/delle partecipanti. Penserete anche al titolo della scultura/immagine. Di nuovo, cercherete di fare uno screenshot della nuova scultura.

>> 4ª parte dell'attività: Il ponte tra una versione e l'altra

Riunite i/le partecipanti dei gruppi nella sala generale. Un/a rappresentante di ciascun gruppo, mostrerà gli screenshot e li presenterà con i loro titoli. Innescate una discussione su quali strategie dovrebbero essere mobilitate per avvicinarci di più alle immagini ideali che sono state mostrate. Chiedete se osservano elementi comuni o elementi troppo divergenti nelle diverse sculture di mani dei gruppi. Chiedete anche cosa hanno provato e come si sentono di fronte a queste due visualizzazioni (quella attuale e quella ideale).

» Chiusura dell'attività:

Riflessione:

Che ne pensate dell'attività?

Che ne pensate dell'uso delle mani per esprimere le idee?

» Conclusione:

È importante avere una visione comune realistica della nostra comunità educativa per poter immaginare dove vogliamo andare, e costruire un obiettivo comune così come identificare possibili strategie per raggiungere quell'ideale.



METODOLOGIA:

Teatro Immagine

PREPARAZIONE:

Conoscenze preliminari

Quando si formano i gruppi, è importante sapere a quali scuole appartengono le persone al fine di fare in modo che i/le partecipanti di ogni sottogruppo appartengano alla stessa istituzione educativa.



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

computer o telefoni con videocamera e microfono per tutte le persone che partecipano

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

zoom/meet/jitsi



DURATA:

1 ora 45 min



QUADRO TEORICO:

La visualizzazione di una realtà attraverso un'immagine ci permette di prendere distanza e condividere diverse prospettive e punti di vista e questo ci incoraggia ad esprimerci liberamente e creativamente.

Boal, A. (2002). *Théâtre de l'opprimé*. Paris: La Découverte.



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

Una volta che sono in sottogruppi, passate da una stanza all'altra per risolvere i dubbi. Assicuratevi che almeno una persona per sottogruppo abbia un controllo relativo sugli strumenti da utilizzare.

In precedenza, l'animatore/animatrice potrebbe contare su un supporto visivo di diversi esempi di sculture con le mani per motivare e ispirare i/le partecipanti.

La cassetta degli attrezzi



OBIETTIVI:

- Identificare le competenze/abilità/risorse dei partecipanti
- Imparare a risolvere le difficoltà tenendo conto e integrando le diverse risorse presenti nel gruppo



ASSI:

Identificazione di risorse interne ed esterne



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> Introduzione all'attività:

Spiegate ai partecipanti che lavoreranno in sale di zoom separate per gruppi, dove riceveranno ogni parola scritta, via messaggi, ma che a sua volta il facilitatore andrà in ogni sala per rispondere alle domande e chiarire dubbi.

Condividete lo schermo della lavagna e invitate i partecipanti a provare a scrivere in un post it.

>> 1a parte dell'attività:

Invitate il gruppo a scrivere sulla lavagna "situazioni problematiche vissute a scuola" (possono essere situazioni con colleghi, genitori, gli/le alunni/e, il comune)

Una volta che ci sono abbastanza situazioni, si leggono ad alta voce con l'obiettivo di chiarire ogni situazione. Possono essere raggruppati per categorie o colori se ci sono somiglianze.

>> 2ª parte dell'attività: Identificazione delle risorse del gruppo

Nella fase successiva, lavorate con lo strumento Canva. Avrete un documento pronto con il numero di fogli corrispondente al numero di gruppi che si intende creare. Spiega ai partecipanti come utilizzare Canva: condividete la schermata di Canva e mostrate lo strumento digitale, come disegnare, aggiungere immagini, altre illustrazioni, cercare, ecc. Invitate i partecipanti a provare, disegnare, scrivere, assicurandovi che tutto il gruppo sappia come usarla.

Suddividete il gruppo in sottogruppi (vedi "Glossario degli strumenti digitali", come lavorare su sottogruppi in diverse stanze con lo zoom) e condividete un foglio Canva (primo gruppo foglio 1, secondo gruppo foglio 2, ecc.) Chiedete loro di disegnare una cassetta degli attrezzi.

Poi, invitateli a pensare ad una risorsa o capacità che ogni partecipante ha e che gli è utile nella loro vita per risolvere situazioni.

Una volta identificata l'abilità, ogni partecipante sceglie un adesivo o emoji che la rappresenta e la inserisce sulla cassetta degli attrezzi disegnata sul foglio.

>> 3ª parte dell'attività: Le risorse del gruppo in difficoltà

Attraverso messaggi, spiegate che verranno inviate 3 delle situazioni problematiche vissute a scuola condivise in precedenza. Una volta letta ogni situazione problematica, dovranno pensare a come risolverla utilizzando le risorse che trovano nella loro cassetta degli attrezzi.

Una volta trovata la migliore proposta, si ripetono gli stessi passi con le altre 2 situazioni problematiche.

»» 4ª parte dell'attività: Presentazione delle soluzioni

Invitate tutti i sottogruppi alla sala comune per presentare le loro risorse e soluzioni al resto del gruppo.

»» Chiusura dell'attività:

Riflessione:

Che ne pensate dell'attività?

Avete potuto usare le risorse per superare le situazioni?



Conclusione: Abbiamo diverse abilità: cognitive, fisiche, emotive e possiamo adattare a situazioni diverse. Con i nostri colleghi e/o team, possiamo combinare queste abilità, come se fossero ingredienti di una torta, che ci permetterà di creare nuove "ricette" (strategie) per affrontare situazioni problematiche.



METODOLOGIA:

Pedagogia non formale

PREPARAZIONE:

Conoscenze preliminari

- Conoscere gli strumenti digitali da utilizzare.
- Creare un layout CANVA con più pagine, per assegnare una pagina a ciascun gruppo.



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

(come videocamere, schede audio, microfoni, ecc., se disponibili) : Zoom, cvideocamere, suono del computer, microfoni, whiteboard, canva

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

Zoom e CANVA



DURATA:

2 ore



QUADRO TEORICO:

Secondo il modello di conservazione delle risorse (Hobfoll, 1989) individui e gruppi cercano di acquisire, proteggere e costruire risorse (materiali e immateriali). Quando un gruppo è in grado di identificare meglio le proprie risorse (ad esempio, sostegno sociale, abilità collettive, leadership condivisa), aumenta la sua resilienza perché ha più strumenti per affrontare le avversità senza cadere in uno stato di perdita estrema. L'identificazione delle risorse previene anche la "spirale della perdita", cioè quando le avversità erodono le risorse disponibili e generano un effetto a catena negativo.

HOBFOLL, S.E. (1989): Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44: 513-524

HOBFOLL, S.E. (1998): Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress. Nueva York: Plenum Press.



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

Una volta che sono in sottogruppi, passate da una stanza all'altra per risolvere i dubbi. Assicuratevi che almeno una persona per sottogruppo abbia un controllo relativo sugli strumenti da utilizzare.

Il Coach della Resilienza



OBIETTIVI:

- Descrivere le caratteristiche che definiscono un coach della resilienza.
- Condividere le proprie esperienze legate alla figura del tutor della resilienza.
- Promuovere e motivare la capacità di ogni educatore di essere un riferimento affettivo nella storia di un bambino.



ASSI:

Paradigma del buon trattamento



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

»» 1a parte dell'attività: Seminare la resilienza

Chiedete al gruppo: *“Di cosa avrebbe bisogno un bambino per essere resiliente...”*.

Coloro che desiderano rispondere devono chiedere la parola. Le risposte devono essere molto brevi perché l'argomento verrà approfondito in seguito.

»» 2ª parte dell'attività: I nostri tutor

Spiegate ai partecipanti che lavoreranno in stanze zoom separate, dove riceveranno ogni compito per iscritto, tramite messaggi, ma che il facilitatore andrà in ogni stanza per rispondere alle domande e chiarire i dubbi.

Invitate i partecipanti a lavorare in stanze per piccoli gruppi (5-6 persone) dove condivideranno il seguente argomento:

Quale persona nella mia vita mi ha fatto sentire amato incondizionatamente e ha avuto fiducia nelle mie capacità? (nonne/nonni, insegnanti, animatori, vicini di casa, ecc.)

Alla fine di ogni storia, cercheremo di individuare le caratteristiche di queste persone che ci hanno accompagnato e aiutato a crescere. Qualcuno del gruppo compilerà un elenco di caratteristiche e competenze comuni.

»» 3a parte dell'attività: Caratteristiche del coach della resilienza

Tornate al gruppo generale. Ogni sottogruppo legge il proprio elenco. Man mano che ogni gruppo condivide i propri contributi, stilate un elenco completo di caratteristiche e competenze utilizzando la lavagna virtuale. Ogni gruppo può condividere il proprio elenco nella chat della comunità, in modo che tutto venga registrato sulla lavagna virtuale.

Una volta raccolti tutti i contributi, chiedete al gruppo:

- Pensate che possiamo assumere questo ruolo? Come?
- Possiamo farlo con tutte le persone che accompagniamo?

Presentate al gruppo le caratteristiche di un coach della resilienza (vedi allegato) per rafforzare il lavoro e la discussione già svolti dai partecipanti.

»» Conclusione:

Essere un coach della resilienza è una responsabilità che può darci molte soddisfazioni.

Quando accompagniamo gli altri, abbiamo l'opportunità privilegiata di svolgere questo ruolo, ma dobbiamo essere consapevoli di ciò che comporta. Un coach della resilienza è una guida che accompagna le persone nel loro percorso di crescita e miglioramento.



METODOLOGIA:

**Pedagogia non
educazione popolare**

formale,



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

computer o cellulari con videocamera, audio del computer, microfoni, piattaforma per riunioni online con lavagna e possibilità di suddivisione in sottogruppi/sale.

PREPARAZIONE:

Acquisire familiarità con gli strumenti virtuali proposti

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

Zoom/meet/Jitsi



DURATA:

1 ora e 30 min



QUADRO TEORICO:

Barudy, J. y Dantagnan, M. (2005). Los buenos tratos a la infancia Parentalidad, apego y resiliencia. Barcelona: Gedisa.
Cyrulnik, B. (2008). Los patitos feos: La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona: Gedisa.
Villalba, C. (2011). El enfoque de resiliencia en Trabajo Social. Acciones e Investigaciones sociales, 1, 466-489.



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

Motivate e accompagnate il gruppo a scoprire il loro potenziale ruolo di coach della resilienza.

Una volta suddivisi in sottogruppi, spostatevi da una stanza all'altra per risolvere i dubbi.

Assicuratevi che almeno una persona per ogni sottogruppo abbia il controllo degli strumenti da utilizzare.

Alla fine dell'attività, le caratteristiche di un coach della resilienza possono essere condivise sotto forma di presentazione o di riflessione finale (vedi allegato).

ALLEGATO

[TUTOR DELLA RESILIENZA.docx](#)



Il linguaggio del buon trattamento



OBIETTIVI:

- Sensibilizzare al concetto di buon trattamento
- Stabilire un legame tra buon trattamento e resilienza collettiva.
- Promuovere un linguaggio del buon trattamento.



ASSI:

Paradigma del buon trattamento



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> Introduzione all'attività: (10 min)

Iniziate l'attività elencando gli obiettivi dell'attività. Spiegate gli strumenti digitali che verranno utilizzati, in particolare Mentimeter (nuvola di parole e strumento di indagine online), sottolineando che le risposte raccolte su questa piattaforma sono anonime.

>> 1a parte dell'attività: Che cosa si intende per trattamento buono e cattivo (10 min)

Date ai partecipanti un link a un Mentimeter creato in precedenza in cui devono scrivere 3 parole o brevi frasi che hanno sentito e che li/e hanno fatto sentire ignorati/e e/o sottovalutati/e. Queste parole vengono raccolte dal programma e presentate in una nuvola di parole.

Poi inviate un secondo link al gruppo e chiedete loro di rispondere con altre 3 parole che li/e hanno fatto sentire supportati/e, valutati/e e/o compresi/e.

>> 2ª parte dell'attività: L'impatto della lingua (20 min)

Spiegate ai partecipanti che lavoreranno in stanze zoom separate, dove riceveranno ogni compito per iscritto, tramite messaggi, ma che il facilitatore andrà in ogni stanza per rispondere alle domande e chiarire i dubbi.

Dividete il gruppo in sottogruppi di 4-5 persone in stanze per piccoli gruppi. Ad alcuni viene inviato uno screenshot della nuvola di parole percepite come piacevoli, mentre ad altri gruppi viene inviato uno screenshot della nuvola di parole sgradevoli.

Chiedete a ogni gruppo di riflettere sulle seguenti domande:

- Come pensate che si senta una persona quando riceve queste parole o frasi?
- Che conseguenza provoca questo tipo di commenti in un gruppo?
- Cosa fanno questi commenti agli altri membri del gruppo?
- Come influiscono questi commenti sulla dinamica del gruppo?
- Che effetto pensate che abbiano questo tipo di commenti su un gruppo?

Sulla base di queste riflessioni, chiedete a ogni gruppo di preparare una scena utilizzando alcune delle parole contenute nella loro nuvola. La scena può svolgersi tra insegnanti, studenti, famiglie e ragazze, ecc.

»» **3a parte dell'attività: Scene di buoni e cattivi trattamenti (20 min)**

Invitate i gruppi a tornare nella sala principale e, a turno, ogni gruppo presenterà la propria scena (si raccomanda agli altri partecipanti di spegnere le telecamere e i microfoni in modo che siano visibili solo gli attori/attrici della scena). Quando tutti i gruppi hanno presentato, ponete delle domande:

- Quali differenze osserviamo tra l'atteggiamento del ricevente e del mittente nei confronti dei due tipi di commenti?
- Quale linguaggio ci rafforza e quale ci indebolisce?
- Quale linguaggio ci avvicina al gruppo e quale ci allontana?
- Come si sono sentiti gli osservatori nelle due scene?
- Qual è il rapporto tra questi sentimenti e la capacità di un gruppo di affrontare le avversità?

»» **Chiusura dell'attività: Apprendimenti**

Quali insegnamenti personali ne traete?

Quali contributi possiamo trarre per costruire la resilienza collettiva?

»» **Conclusione:**

Questa attività può essere collegata alla comunicazione non violenta.

Il buon trattamento non è solo evitare la violenza, ma relazionarsi con rispetto, empatia e cura. La comunicazione non violenta ci aiuta a renderla possibile: ci insegna ad esprimere ciò che sentiamo e di cui abbiamo bisogno senza ferire, e ad ascoltare l'altro con attenzione e senza giudizio. Quando mettiamo in pratica un buon trattamento, appoggiandoci alla comunicazione non violenta, creiamo spazi in cui tutte le persone si sentono sicure, apprezzate e ascoltate.





METODOLOGIA:

Educazione popolare

PREPARAZIONE:

Conoscenze preliminari

Preparate in anticipo due link al Mentimeter per raccogliere le risposte alle due domande della prima parte dell'attività.

Dovete anche familiarizzare con gli strumenti di cattura della schermata e con le opzioni di Zoom per la condivisione dello schermo e la suddivisione dei partecipanti in gruppi di lavoro.



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

Zoom/Meet.

Mentimeter:

<https://www.mentimeter.com/es-ES/features/word-cloud>

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

zoom, mentimeter



DURATA:

1 ora 15 minuti



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

Osservate con attenzione la gestualità, il tono di voce e la postura corporea che accompagnano sia le parole di riconoscimento e apprezzamento, sia quelle che esprimono giudizio o disprezzo durante l'ultima parte dell'attività (scene).

Una volta riuniti in sottogruppi, spostatevi da una stanza all'altra per risolvere le questioni.

Assicuratevi che almeno una persona per ogni sottogruppo abbia il controllo degli strumenti da utilizzare.



QUADRO TEORICO:

Per favorire la resilienza, è fondamentale la convivenza e lo sviluppo in un'atmosfera di buon trattamento (curando le parole, i gesti, rispettando le differenze e riconoscendo le capacità di ciascuno). Tali ambienti forgianno personalità proattive, promuovono l'autostima e favoriscono relazioni sane nei gruppi. La resilienza viene coltivata da un ambiente di buon trattamento, dove le persone si sentono sicure, apprezzate e rispettate. Barudy, J., Dantagnan, M., (2005). *Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia*. Ed. gedisa

Le parole sono finestre (oppure muri), Introduzione alla comunicazione nonviolenta (Marshall B. Rosenberg, 2024) Esserci Edizioni.

Non Violent Communication: A Language of Life (Marshall B. Rosenberg 2015).

Non Violent Communication : Teaching Children Compassionately, How Students and Teachers Can Succeed with Mutual Understanding (Marshall B. Rosenberg 2005):

[TCC-1e6p-web-sample-060719.pdf \(nonviolentcommunication.com\)](https://www.nonviolentcommunication.com/TCC-1e6p-web-sample-060719.pdf)

Activity adapted from the "Non Violent Communication Games Package" developed by One World-Association-Service Civil International Poland (2021) available at: [Nonviolent Communication Games Package - Service Civil International \(sci.ngo\)](#)

L'aquilone del buon trattamento



OBJETIVOS:

- Promuovere l'identificazione di buoni comportamenti terapeutici.
- Promuovere e rafforzare le abilità sociali come l'empatia e il rispetto, il dialogo, ecc.
- Favorire un clima positivo nella scuola.
- Valutare quali strategie di buon trattamento vengono applicate all'interno di un gruppo.



ASSI:

Paradigma del buon trattamento



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> INTRODUZIONE:

Condividete gli obiettivi con i partecipanti. Spiegate che lavorerete attraverso zoom/meet e che ci saranno momenti in cui sarete divisi in stanze per piccoli gruppi e che vi fermerete nelle stanze nel caso in cui dobbiate chiarire domande o istruzioni per ogni gruppo.

>> 1ª parte dell'attività: Definire un "buon trattamento"

Iniziate spiegando brevemente la simbologia dell'aquilone: "L'aquilone, un gioco che viaggia con il vento e unisce i cieli di tutto il mondo, è una metafora della resilienza che evoca libertà, aspirazione e prospettiva. A sua volta, l'aquilone ha la capacità di continuare a volare alto nel cielo nonostante il vento, ciò può essere inteso come le sfide che affrontiamo a livello individuale e comunitario. L'aquilone è sempre sorretto da qualcuno che ha i piedi ben saldi sulla terra. Questo simboleggia anche un equilibrio tra adattarsi e trasformarsi senza dimenticare la nostra identità e le nostre radici, e le persone che ci sostengono"

Inviare a ogni partecipante una copia del disegno dell'aquilone. Invitate ogni partecipante a completare l'aquilone scrivendo una definizione di buon trattamento con parole proprie. I partecipanti hanno la possibilità di cercare informazioni sul concetto su Internet.

>> 2ª parte dell'attività: Gli aquiloni

A turno, ogni partecipante mostra il proprio aquilone scattando una foto e condividendola nella chat comune e, se lo desidera, aggiungendo una breve spiegazione.

Nel frattempo, il facilitatore usa la lavagna e attacca tutti gli aquiloni per farli vedere al gruppo.

Facilita la discussione per trovare un terreno comune. Una volta che tutti hanno condiviso, fare uno screenshot.

>> 3ª parte dell'attività: Definizioni

Dividete i partecipanti in piccoli gruppi.

Ogni gruppo diventerà un team di "esperti di buone cure".

Insieme stileranno un elenco di comportamenti che promuovono il buon trattamento nella loro comunità educativa su un nuovo aquilone.

Una volta terminati gli aquiloni, invitate ogni gruppo a presentare il proprio lavoro al gruppo plenario. Nel frattempo, in un aquilone collettivo, disegnato sulla lavagna o su canva, il facilitatore raccoglie i contributi di ogni gruppo dove tutti i partecipanti possono vedere cosa sta facendo il facilitatore.

Infine, il facilitatore condividerà il risultato di questo aquilone collettivo facendo uno screenshot e inviandolo ai partecipanti affinché possano utilizzarlo.

» Chiusura dell'attività

Chiedete al gruppo cosa ne pensano dell'attività:

Aiuta a scoprire atteggiamenti e comportamenti concreti di buon trattamento?

Potete anche chiedere loro se questa attività ha risvegliato in loro l'intenzione pedagogica di lavorare sul buon trattamento.

» Conclusione:

Siamo tutti responsabili di un buon ambiente di lavoro. Se riusciamo a individuare insieme cosa contribuisce a creare un buon ambiente di lavoro, questo può essere elaborato come linea guida comportamentale di gruppo.

Il facilitatore può concludere, con l'aiuto di una presentazione, spiegando quali sono le manifestazioni di un buon trattamento.



METODOLOGIA:

Educazione popolare



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

Zoom/meet, computer con videocamera, audio, microfoni.

PREPARAZIONE:

Inviare gli allegati (l'aquilone) ai partecipanti.

Tenete pronto un aquilone su Canva o sulla lavagna per quando si dividono in gruppi (uno per ogni gruppo) e uno per la chiusura dell'attività.

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

Zoom, whiteboard



DURATA:

1 ora e 30 min



QUADRO TEORICO:

Barudy, J., Dantagnan, M., (2005). *Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia*. Ed. gedisa



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

Familiarizzate con le diverse strategie di lavoro virtuale e prendete tempo per farle sperimentare prima di passare alle attività.

In arteterapia si sostiene che la simbolizzazione attraverso un oggetto permette alle persone di distanziare, visualizzare ed esprimere. Ciò consente un coinvolgimento più personale in un processo di trasformazione.

ALLEGATO

[Cometa.png](#)



La piccola scuola della resilienza



OBIETTIVI:

- Identificare gli elementi, le persone, gli atteggiamenti e le dinamiche che sono alla base della resilienza collettiva nella nostra comunità scolastica.
- Integrare i concetti fondamentali della resilienza in modo da consentire la valutazione delle aree problematiche e la valorizzazione dei punti di forza.



ASSI:

Appartenenza e senso di identità collettiva



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> Introduzione all'attività: (10 min)

Per dare energia all'inizio del lavoro, chiedete a ogni partecipante di disegnare e mostrare o postare nella chat un'immagine che per lui/lei rappresenta il pilastro centrale della resilienza in una comunità scolastica. Gli appunti possono essere presi sulla lavagna nella sala riunioni (zoom o meeting).

>> 1a parte dell'attività: Costruire la piccola scuola (35 min)

Mostrate l'immagine della *Piccola scuola della resilienza* con i suoi livelli e spazi e spiegate brevemente ciascuno di essi, esemplificando con domande su ciascuno. (10 min)

Spiegate ai partecipanti che lavoreranno in stanze zoom separate, dove riceveranno ogni compito per iscritto, tramite messaggi, ma che il facilitatore si recherà in ogni stanza per rispondere alle domande e chiarire i dubbi.

Creare gruppi di 4-5 persone creando stanze per piccoli gruppi. Idealmente, se lavorate con insegnanti di scuole diverse, raggruppate le persone per ogni scuola.

Offrite a ciascun gruppo:

- il link a un documento di Canva o di un'altra lavagna (vedere il link del modello in Strumenti digitali coinvolti) con l'immagine della piccola scuola resiliente e dei suoi diversi spazi. Questo può essere fatto anche usando come riferimento una versione stampata della piccola scuola che un membro di ogni gruppo (segretario) completerà.
- un elenco di domande corrispondenti a ciascun livello (vedi link allegato).

Invitate i gruppi a guardare l'immagine e a leggere le domande. Ogni gruppo completerà il proprio foglio di lavoro sulla resilienza, guidato dalle domande. Non è necessario che ci sia l'unanimità, ma è consigliabile parlare a voce alta nel caso in cui emergano opinioni opposte. Un membro di ogni gruppo fungerà da segretario e registrerà le informazioni in ogni spazio della piccola scuola (possono essere immagini, parole chiave, frasi, nomi, citazioni, ecc.)

(Vedere le domande in allegato)

Una volta che tutti i gruppi hanno completato i diversi livelli, discutendo e concordando le diverse prospettive, devono fotografare o scaricare il documento risultante e condividerlo nella chat della riunione.

>> 2a parte dell'attività: Condividere e costruire una scuola comune (20 min)

Quando i gruppi hanno completato la loro piccola scuola, riportateli nella sala principale. Dovrete avere una lavagna pronta per attaccare le piccole scuole e un disegno più grande della piccola scuola. Un rappresentante per gruppo commenterà brevemente ciò che hanno disegnato nella loro piccola scuola. Sulla base di ciò, il facilitatore deve prendere appunti in ogni stanza della scuola (di parole, frasi e simboli dei diversi gruppi).

»» **3a parte dell'attività: Valutare e migliorare (15 minuti)**

Una volta completata la "casa-scuola" comune a tutti i gruppi, invitate le persone a osservarla e valutarla:

- Se dovessimo rafforzare la nostra costruzione, quale parte della piccola scuola pensi che abbia bisogno di lavori urgenti?
- In quale stanza, come membro della comunità, sarei interessato a lavorare per costruire la resilienza? Come?
- Quale aspetto è molto forte e merita di essere celebrato e i membri meno attivi della comunità invitati a partecipare?

»» **Chiusura dell'attività:**

Chiedete al gruppo come si è sentito a condividere le proprie piccole scuole e quali aspetti di sé e della comunità ha rivelato questo lavoro. Su una lavagna, registrate i loro commenti.



METODOLOGIA:

Educazione popolare, Psicologia positiva



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

piattaforma per riunioni digitali (Zoom, Jitsu meet, ecc.), allegati Canva

PREPARAZIONE:

- Conoscere gli strumenti digitali da utilizzare.
- Creare un disegno CANVA con diverse pagine, assegnare una pagina per gruppo o scaricare i file della piccola scuola e delle domande.

VERSIONE LUNGA (2 sessioni da 1,5 ore)

È possibile scaricare le immagini e le domande guida in formato PDF all'indirizzo: [Link](#)

VERSIONE BREVE (1 sessione di 1,5 ore) in Canva: [Link Canva](#)

È possibile scaricare le immagini e le domande guida in formato PDF [Link PDF](#)



DURATA:

90 minuti

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

Meet/zoom



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE



QUADRO TEORICO:

È importante familiarizzare con i concetti base della resilienza individuale e collettiva e condurre l'attività prima di facilitarla con un gruppo. Le domande possono essere adattate a un gruppo o a una scuola specifici.

Quando le persone lavorano in piccoli gruppi, è importante che visualizzino persone e cose molto specifiche.

Assicuratevi che almeno una persona per ogni sottogruppo abbia il controllo degli strumenti da utilizzare.

Questa attività si ispira al modello del cottage della resilienza di Vanistendael, che descrive come "il cottage, uno strumento semplice per una sfida complessa". L'approccio è stato ripetutamente testato e molto apprezzato come strumento di analisi da diversi gruppi sociali.

vedi:

Vanistendael, Stefan & Vilar Martín, Jesús & Pont, Elisenda. (2009). Riflessioni sulla resilienza. Una conversazione con Stefan Vanistendael

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-casita-de-vanistendael-resiliencia-en-construccion/>

Il giornale della speranza



OBIETTIVI:

- Incoraggiare il riconoscimento dei risultati collettivi e la fiducia.
- Coltivare la creatività.
- Migliorare le capacità di collaborazione.
- Aumentare il pensiero positivo e la speranza.



ASSI:

Appartenenza e senso di identità collettiva



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> Introduzione all'attività: (10-15 min)

Spiegate gli obiettivi dell'attività (vedi sopra).

Rompighiaccio: stimolate il gruppo invitandolo a completare la frase:

“Io sono l'unico che...” (esempio: parlo con le piante).

A telecamere spente (in modo che sia visibile solo la persona che dice “Io sono l'unico che”). Le persone che condividono ciò che dice la prima persona alzano la mano o accendono la telecamera.

>> 1ª parte dell'attività: **Giornali e notizie (10 min)**

Chiedete al gruppo se qualcuno di loro ha già creato o partecipato a un media nella propria vita (come un quotidiano, un programma radiofonico, una rivista, un blog, un programma televisivo, ecc. *Qual era l'obiettivo?*)

Può essere integrato da commenti su “*Un giornale è una pubblicazione che fornisce notizie, informazioni e storie sugli eventi che accadono intorno a noi.*”. Accompagnate la spiegazione mostrando un giornale digitale. Cercate di mostrare le diverse sezioni del giornale e, all'interno di un articolo, il titolo, le immagini, ecc.

Spiegate: “*Ora, vorremmo invitarvi a creare un giornale, con una caratteristica speciale: sarà per parlare delle cose belle che accadono.*”.

>> 2ª parte dell'attività: **Il nostro giornale (30 min)**

Spiegate ai partecipanti che lavoreranno in stanze zoom separate, dove riceveranno ogni compito per iscritto, tramite messaggi, ma che il facilitatore si recherà in ogni stanza per rispondere alle domande e chiarire i dubbi.

Invitate il gruppo a riunirsi in stanze virtuali (in gruppi di circa 8 persone) e chiedete a ciascuno di pensare al proprio ultimo anno di lavoro e di indicare almeno una cosa positiva che è accaduta. (es: “*La nostra scuola ha vinto tre premi in matematica*”; “*Siamo riusciti a costruire un campo sportivo e lo abbiamo inaugurato.*”). Potranno condividere le immagini degli eventi che descrivono. Ci sarà un segretario per gruppo per prendere appunti. (15 minuti)

Riunite tutti i gruppi nella sala principale. Ogni gruppo descriverà la propria notizia. Uno dei facilitatori raccoglierà le notizie di ciascun gruppo in formato giornale, includendo: un titolo, un'immagine e un sommario (*vedi link Canva in STRUMENTI DIGITALI E REQUISITI DI CONNESSIONE*) e condividerà la schermata in modo che tutti i partecipanti possano vedere il risultato.

»» **3a parte dell'attività: Evidenziare i risultati per costruire la resilienza. (20 min)**

Facilitate una discussione sul rapporto tra buone notizie e resilienza (dalla psicologia positiva). Può anche essere collegato alle caratteristiche di un coach della resilienza.). *In che modo il riconoscimento dei risultati ottenuti è utile alla resilienza della comunità?*

Il facilitatore prenderà appunti sulle idee emerse.



METODOLOGIA:

Arteterapia, psicologia positiva



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

Zoom/meeting, videocamere, audio del computer, microfoni, lavagna, Canva.

PREPARAZIONE:

Conoscenze preliminari

- Conoscere gli strumenti digitali da utilizzare.
- Creare un disegno CANVA con diverse pagine, assegnando una pagina per gruppo.



DURATA:

2 horas

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

I lavori si svolgeranno sulla piattaforma zoom/meet, con la possibilità di dividersi in stanze per piccoli gruppi.

Piattaforma Canva per la raccolta del giornale (esempio

https://www.canva.com/design/DAGVhHqbiFI/c2j5xRO5ZkOdSewyfyPKIA/edit?utm_content=DAGVhHqbiFI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

A seconda della familiarità dei partecipanti con Canva o strumenti simili, si può chiedere a ciascun gruppo di progettare il proprio giornale invece di far compilare al facilitatore tutte le notizie.

Questa attività può essere adattata in formato analogico per lavorare nelle loro scuole (con ragazzi e ragazze).



QUADRO TEORICO

Il riconoscimento dei successi contribuisce alla resilienza della comunità perché alimenta la memoria del positivo, la sensazione di agire insieme, l'orgoglio condiviso, la gratitudine reciproca e lo slancio verso il futuro. Trasforma la comunità in uno spazio che non si accontenta di sopravvivere, ma si dà il diritto di festeggiare, trasmettere e sperare.

Media diretti (28 maggio 2023). I benefici delle buone notizie secondo le neuroscienze. In: <https://mediodirecto.cl/2023/05/28/beneficios-de-las-buenas-noticias-segun-las-neurociencias/>

Mosimane, A. W., Breen, C., & Nkhata, B. A. (2012). Collective identity and resilience in the management of common pool resources. *International Journal of the Commons*, 6(2), 344-362. <https://doi.org/10.18352/IJC.298>

Terrana, A., Ibrahim, N., Kaiser, B., & Al-Delaimy, W. K. (2022). Foundations of Somali Resilience: Collective Identity, Faith, and Community. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 28(4), 533-543. <https://doi.org/10.1037/CDP0000536>

La nostra nave



OBIETTIVI:

- Riconoscere gli elementi che costituiscono la nostra identità collettiva
- Creare un oggetto che rappresenti il nostro senso di appartenenza al gruppo.



ASSI:

Senso di appartenenza e identità collettiva



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> Introduzione all'attività:

Lavorate su zoom in piccoli gruppi dove ci sarà un facilitatore che aiuterà in questi gruppi. Spiegate l'obiettivo dell'attività e i passi da compiere.

>> 1a parte dell'attività:

Consegnate a ciascuno dei partecipanti il disegno di un'astronave dove la base rappresenterà le origini, lo sfondo, il nome del gruppo, ecc. Nella struttura dell'astronave scrivete i componenti del gruppo, comprese le persone che lo compongono. Nei generatori, trovate i valori comuni al gruppo. Davanti all'astronave, chiedete loro di disegnare diversi pianeti o stelle che rappresentano gli obiettivi e i sogni collettivi che ogni persona pensa che il gruppo abbia.

>> 2ª parte dell'attività:

Riunite in gruppi di massimo cinque persone. Con un nuovo disegno della nave, chiedete loro di completarlo insieme, in modo che ogni partecipante includa almeno un elemento della propria nave. Quando scrivono i valori, chiedete loro di evidenziare maggiormente, sia per la dimensione dei caratteri che per il colore o la forma, i valori che si ripetono maggiormente nel gruppo. Infine, chiedete ai diversi gruppi di presentare le loro navi agli altri. Mentre i gruppi presentano, il facilitatore utilizzerà una lavagna comunitaria per raccogliere i contributi di ciascun gruppo sulla nostra nave.

>> 3a parte dell'attività:

Chiedete ai partecipanti di osservare per qualche minuto la lavagna con la nostra nave e di riflettere sull'utilità di visualizzare tutti questi elementi attraverso la metafora della nave e dell'universo. Da questa discussione, se necessario, rafforzate l'idea di visualizzare il nostro progetto comune, gli obiettivi e gli elementi che compongono la nostra comunità, permettendoci di essere coinvolti, di sapere dove siamo e dove stiamo andando. In breve, ci sentiamo più connessi.

>> Chiusura dell'attività:

Chiedete a ciascun partecipante, a turno, di dire quale contributo può dare per raggiungere i diversi pianeti/stelle (obiettivi e sogni) e chiedete loro di disegnarlo sulla lavagna comunitaria (nave comune).

>> Conclusione:

ricordare ciò che ci unisce e visualizzarlo in modo ludico/artistico ci permette di sentirci parte di questa nave. In questo modo, si rafforza il nostro impegno personale per raggiungere i nostri pianeti/stelle (sogni).



METODOLOGIA:

Arteterapia



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

(come videocamere, schede audio, microfoni, ecc. se queste informazioni sono disponibili)
: Zoom, la lavagna zoom e Canva.

PREPARAZIONE:

Conoscenza preliminare

- Inviare gli allegati (la nave) ai partecipanti.
- Tenete pronto un foglio di Canva o una lavagna per quando si dividono in gruppi (uno per ogni gruppo) e uno per la chiusura dell'attività.

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

zoom, meet-up, menti, etc.



DURATA:

1ora e mezza (minimo)



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE



MARCO TEÓRICO

È importante poter inviare i file allegati (la navicella) almeno un giorno prima della formazione, in modo che i partecipanti li abbiano stampati e possano lavorarci su carta, avendo a disposizione delle matite.

En arteterapia, simbolizar a través de un objeto te permite distanciarte y te permite visualizar y expresar e involucrarte más personalmente.

Se, a causa di problemi tecnici, la lavagna comunitaria non funziona, una persona del gruppo prenderà appunti e sarà incaricata di compilare la navicella.

ALLEGATO

[Nave Ejemplo](#)

Si raccomanda che, una volta terminata l'attività, l'ultima navicella del gruppo venga condivisa via e-mail con i partecipanti, in modo da servire come aiuto alla memoria e come visualizzazione del progetto comune che comprende sia l'identità della comunità, sia la diagnosi del gruppo e la proiezione futura.

I nostri frutti



OBIETTIVI:

- Riconoscere la storia della nostra comunità educativa
- Identificare le diverse componenti della nostra azione educativa
- Identificare i valori che vogliamo trasmettere
- Valutare lo stato di avanzamento dei nostri obiettivi.
- Scegliere e dare priorità agli obiettivi e alle azioni da realizzare.



ASSE:

**Perseguire un futuro/
obiettivi comuni**



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> Introduzione all'attività:

Il lavoro si svolgerà sulla piattaforma zoom dividendo il gruppo in stanze di lavoro.

Un accompagnatore per gruppo

Le immagini di Canva o di un'altra piattaforma di design online saranno condivise in modo che ogni gruppo possa disegnare e dipingere. Una persona del gruppo deve essere designata come responsabile del disegno e della pittura.

>> 1a parte dell'attività:

Invitate i partecipanti a rispondere all'affermazione: non sarei l'educatore che sono se....

Il facilitatore può iniziare con un esempio per far sentire i partecipanti più a loro agio e motivati.

Una volta che tutti hanno condiviso, introdurre l'attività e i suoi obiettivi.

>> 2ª parte dell'attività

Mostrate il disegno di un albero attraverso lo schermo in cui si evidenzia che:

- Radici: le origini della comunità educativa, quando e perché è nata.
- Tronco: i valori che vogliamo trasmettere
- Rami: chi partecipa a questa azione educativa.
- Frutti: ciò che vogliamo come risultato.

>> 3a parte dell'attività

Chiedete a ogni partecipante di completare individualmente con le matite l'albero ricevuto in precedenza. Dividete i partecipanti in piccoli gruppi in modo che possano completare un nuovo albero parallelamente ai contributi degli altri. Una persona per gruppo funge da segretario e raccoglie i contributi per presentarli al gruppo generale.

A questo punto si valutano gli obiettivi dipingendo i frutti (ad esempio le mele):

rosso: maturo, raggiunto

giallo: maturazione, in corso

verde: immaturo, obiettivo non raggiunto

È importante il consenso, affinché gli obiettivi siano il risultato di un compromesso. Cioè, se c'è una persona che dipinge una mela gialla anche se il resto l'ha dipinta rossa rimarrà di entrambi i colori. Ciò significa che bisogna ancora lavorare su questo obiettivo.

>> Chiusura dell'attività:

Il lavoro dei diversi gruppi sarà plasmato in un ultimo albero con i contributi più importanti di ogni gruppo. E si riflette nello spazio comune per visualizzare come pensano di affrontare gli obiettivi in sospeso.

Infine, invitate ogni persona a dire cosa può fare per avanzare verso i suoi obiettivi. Per incoraggiare la visualizzazione,

si può aggiungere un sole all'albero comune, in cui ogni raggio rappresenta il contributo individuale che ciascuno/a si impegna a dare per raggiungere gli obiettivi comuni.

Per concludere, si chiede al gruppo che cosa ha pensato dell'attività e se credono che questo disegno permetta loro di avere una visione d'insieme dei progressi e delle sfide della loro comunità educativa.

»» **Conclusione:**

Per realizzare un programma educativo è importante socializzare ciò che vogliamo, dove siamo e dove vogliamo andare, in modo che ogni persona si senta coinvolta nel progetto e anche sentire che il suo contributo è necessario per raggiungere tale progetto.



METODOLOGIA:

Educazione popolare, Arteterapia

PREPARAZIONE:

Preparate un'immagine di un albero indicando le sue parti e i suoi significati (da inviare a ciascun partecipante).

Avere più alberi preparati in canva o whiteboard sia per quando sono divisi in gruppi (uno per ogni gruppo che sta per essere creato) e un altro per la chiusura dell'attività.

Attraverso Canva insegnare a disegnare, scrivere, dipingere.

Chiedete ai/alle partecipanti di avere matite colorate, soprattutto rosso, giallo e verde e stampato o disegnato l'albero che ricevono prima di svolgere l'attività.



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

Familiarizzare con i programmi utilizzati durante la formazione per poterli trasmettere in modo chiaro.

È importante poter inviare i file allegati (l'albero) almeno un giorno prima della formazione affinché i partecipanti li abbiano stampati e possano lavorarci su carta e avere matite.

Se per problemi tecnici la lavagna comune non funziona, una persona del gruppo prenderà appunti e riempirà l'albero finale. Si raccomanda che, una volta terminata l'attività, si condivida via mail ai/alle partecipanti l'ultimo albero di gruppo per servirgli da "aiuto memoria" e una visualizzazione del progetto comune che comprende sia l'identità comunitaria, la diagnosi di gruppo come la proiezione al futuro.



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

(come videocamere, schede audio, microfoni, ecc. se queste informazioni sono disponibili) : Zoom, canva, videocamere, suoni del computer, microfoni.

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

Zoom



DURATA:

2 ore



QUADRO TEORICO:

È importante per affrontare una sfida comune riconoscere il cammino fatto, le risorse che abbiamo. Questo aumenta la motivazione e il coinvolgimento personale. Permette anche di fissare obiettivi realistici che evitano inutili frustrazioni.

Realizzare questo attraverso una metafora (albero) ci permette di ordinare e visualizzare le nostre sfide comuni e gerarchizzare i nostri interessi comuni. Questo riduce lo stress, anche perché stiamo lavorando in team.

Jean-Pierre Klein (2009). Arteterapia: Una Introducción

John Paul Lederach (1992). Enredos, pleitos y problemas Una guía práctica para ayudar a resolver conflictos

ALLEGATO

[Arbol.jpg](#)

Oggetti resilienti e storie



OBIETTIVI:

- Comprendere attraverso esempi il concetto di resilienza collettiva.
- Sperimentare e valutare la creazione collettiva come un'esperienza di costruzione interna ed esterna.
- Promuovere un dialogo rispettoso e inclusivo.
- Esplorare come la sfida di integrare elementi casuali per creare una storia di resilienza collettiva, permette di aumentare la capacità creativa e di affrontare meglio le sfide collettive nella vita quotidiana.



ASSI:

Intelligenza emotiva collettiva, identificazione e risoluzione attiva di problemi/sfide



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

»» Introduzione all'attività:

Iniziate l'attività introducendo brevemente la definizione e il concetto di Resilienza Collettiva aggiungendo esempi.

»» 1a parte dell'attività: Simboleggiare la resilienza collettiva

Assicuratevi che i partecipanti comprendano la resilienza collettiva.

Una volta chiarito il concetto, chiedete ai partecipanti di cercare intorno a loro, nello spazio in cui si trovano, un oggetto che definisca per loro la Resilienza Collettiva. Lasciate 3-4 minuti in modo che ogni persona possa pensare e trovare l'oggetto.

Chiedete ai partecipanti, uno ad uno, di spiegare perché il loro oggetto esemplifica la Resilienza Collettiva per loro/e. Ricordate al gruppo di tenere vicino il loro oggetto e di tener conto della loro spiegazione.

»» 2ª parte dell'attività: Identificazione delle risorse del gruppo

Spiegate ai partecipanti che lavoreranno in sale di zoom separate per gruppi, dove riceveranno ogni parola scritta, via messaggi, ma che a sua volta il facilitatore andrà in ogni sala per rispondere alle domande e chiarire dubbi. Dividete i/le partecipanti in sottogruppi preferibilmente di 3-4 persone per lavorare nelle sale virtuali.

Prima di inviare i/le partecipanti alle loro sale virtuali, condividete nella chat collettiva un link per giocare online a "dadi per raccontare storie" ([Story Dice - a creative storytelling tool from Dave Birss](#)). Spiegate ed esemplificate questo strumento che servirà a creare una storia.

Spiegate che ogni gruppo deve creare una storia di resilienza collettiva in cui ci sia almeno un oggetto personale di quelli che hanno presentato al gruppo e integrare tutti gli elementi (tre) che hanno ottenuto nel gioco dei dadi.

Lasciate 15-20 minuti per la creazione della storia. Date loro la parola d'ordine che la storia sarà rappresentata in forma teatrale davanti agli altri compagni/e (possono combinare l'umorismo, la fantasia, utilizzare effetti sonori, ecc.). Non è necessario che tutti/e i/le partecipanti recitino la storia ma si sentano parte della creazione della storia.

>> **3a parte dell'attività: Storie diverse resilienti**

Riunite i gruppi nella sala principale. Invitate ogni gruppo a rappresentare la propria storia davanti agli altri compagni/e. Invitate i partecipanti a condividere come si sono sentiti e se ritengono che questo approccio possa essere utile per consentire una maggiore flessibilità nell'affrontare collettivamente un conflitto.

>> **Chiusura dell'attività:**

Si possono porre le seguenti domande:

- Ritenete che questo esercizio stimoli la creatività e perché?
- Secondo voi, quale ruolo gioca la creatività nel connettersi con le emozioni e le sensibilità del gruppo?



METODOLOGIA:

Narrativa creativa, storytelling, teatro



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

Zoom, videocamere, suono del computer, microfoni, whiteboard, canva

PREPARAZIONE:

-Preparate una spiegazione della definizione di resilienza collettiva

-Familiarizzate con gli strumenti digitali come la creazione di piccole sale sulla piattaforma di videoconferenza prima di presentarli e utilizzarli per questa attività.

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

Zoom



DURATA:

90 min minimo



QUADRO TEORICO

Collegare un oggetto con un coinvolgimento emotivo personale e poi integrarlo in una storia con oggetti imposti, ci permette di uscire dallo stereotipo per creare qualcosa di genuino. Questo stimola la creatività e ci permette di percorrere diversi stati emotivi dato che si lavora in gruppo e bisogna riconoscere ed integrare le sensibilità di ogni persona. Così, attraverso un gioco, si impara a riconoscere e convalidare le emozioni di ogni persona oltre a stimolare l'intelligenza emotiva del gruppo.



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

Una volta che sono in sottogruppi, passate da una stanza all'altra per risolvere i dubbi. Assicuratevi che almeno una persona per sottogruppo controlli relativamente gli strumenti da utilizzare.

Il prisma delle emozioni



OBIETTIVI:

- Comprendere la relazione tra le emozioni primarie e il lavoro di comunità
- Comprendere l'importanza evolutiva delle emozioni nella nostra vita sociale
- Osservare gli aspetti biologici e culturali della risposta emotiva
- Sperimentare come la diversità delle esperienze emotive può contribuire alla comprensione e alla risoluzione dei problemi di gruppo



ASSI:

**Intelligenza emotiva
collettiva**



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> Introduzione all'attività (10 minutos):

Date il benvenuto al gruppo e invitate ogni persona a presentarsi e fare un piccolo gesto per rispondere alla domanda "Come sto oggi?" (es: sono Claudia, gesto di sorpresa e attesa).

Introducete brevemente il tema della resilienza menzionando che si lavorerà su uno degli assi della resilienza collettiva: l'intelligenza emotiva (o gestione emozionale) collettiva.

È possibile lavorare i seguenti passaggi con la guida del file di PowerPoint allegato qui sotto.

>> 1a parte dell'attività (15 minuti): Emozioni universali

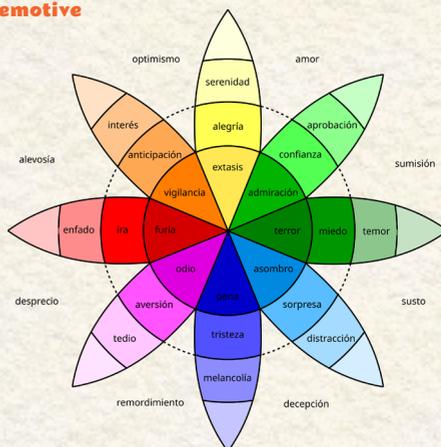
- Introducete il concetto di emozioni primarie. Chiedete al gruppo di rappresentare le emozioni primarie con il corpo (gesti facciali e postura). Sulla base dell'immagine osserverete: come si manifesta questa emozione? E creeranno un elenco di caratteristiche.
- chiedetevi quale ruolo può avere avuto questa emozione nella storia evolutiva degli esseri umani?

>> 2a parte dell'attività: Gamma ed espressioni emotive

Emozioni secondarie: Presentate brevemente le caratteristiche delle emozioni secondarie

- *Credete che le emozioni secondarie si manifestino ugualmente in culture, famiglie, gruppi diversi?*
- *Quale impatto possono avere queste differenze (su come esprimere, valutare, consentire o silenziare) le emozioni?*

Mostrare la ruota di Plutchik, dove appaiono le emozioni primarie, con una gradazione di intensità e alcune emozioni secondarie.



»» 3ª parte dell'attività: Gruppo di esperti: Emozioni come prismi per il sentipensare (30 minuti)

Ogni persona del gruppo sceglierà un'emozione dalla ruota di Plutchik. Spiegate al gruppo che lavoreranno in stanze separate (su Zoom o Meet) organizzate in piccoli gruppi di 5-6 persone. Ogni team riceverà la consegna per iscritto tramite chat, e inoltre l'animatore/animatrice visiterà ciascuna sala per chiarire dubbi e rispondere alle domande.

A ciascun gruppo verrà assegnata una situazione o un problema da analizzare in base all'emozione scelta.

Esempi di casi: "Alla porta della scuola si vendono droghe e ci sono armi" o "Stiamo preparando una festa e i genitori non vogliono partecipare."

All'interno di ogni gruppo, tutte le persone (ad eccezione di una che assumerà il ruolo di segretario/a) dovrebbero analizzare la situazione e contribuire con l'emozione che hanno scelto.

Esempi: (Tedio) "Sono stufo di Carlos. Ha un atteggiamento ostile e fa sì che il gruppo lo imiti." (Interesse) "Quanto è curioso! Era un bambino molto partecipativo alle elementari... cosa starà succedendo? Sappiamo qualcosa dei suoi fratelli?" o (Rimorso) "Avrei dovuto essere più attenta, so che il padre se n'è andato di casa e la madre lavora in un'altra regione."

Consegna: Ogni posizione sarà ascoltata e rispettata. Il/la segretario/a prenderà nota dei contributi di ogni persona.

»» Chiusura dell'attività:

Riunisci tutti i gruppi nella sala principale.

Domande al gruppo:

Cosa succede in situazioni normali quando, di fronte a un problema condiviso, una persona affronta una sfida con un'emozione/atteggiamento molto diverso dal nostro?

La diversità emotiva contribuisce alla comprensione e all'azione del gruppo?

»» Conclusione:

I/le segretari/ie scrivono su una lavagna digitale i commenti e le riflessioni condivisi dal gruppo.



METODOLOGIA:

Psicologia positiva, giochi teatrali



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

Archivio powerpoint:
[Emozioni come prisma ITA.pptx](#)

PREPARAZIONE:

Rivedete le informazioni relative alle emozioni primarie, la loro importanza evolutiva e le emozioni secondarie più citate nella propria cultura.

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

Meet/zoom



DURATA:

90 minuti



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

Secondo il profilo del gruppo, si può approfondire più o meno aspetti teorici sulle emozioni, la musica, l'empatia, ecc. (vedi powerpoint)

Una volta che sono in sottogruppi, passate da una stanza all'altra per risolvere i dubbi. Assicuratevi che almeno una persona per sottogruppo abbia un controllo relativo sugli strumenti da utilizzare.



QUADRO TEORICO:

Scheff, T. J. (1983). Toward Integration in the Social Psychology of Emotions. *Annual Review of Sociology*, 9, 333-354.

Quali sono le emozioni primarie? in <https://lamenteesmaravillosa.com/caleson-las-emociones-primarias/>

Empatia per il cattivo o la cattiva



OBIETTIVI:

- Esplorare la relazione tra il/la tutor di resilienza e la trasformazione di una persona ferita
- Comprendere le prospettive degli altri e simpatizzare con loro, compresi quelli di diversa origine, cultura e contesto.
- Approfondire "l'altro lato" delle storie e/o situazioni per capire meglio come possono reagire/comportarsi con gli altri.
- Riconoscere e apprezzare i punti di vista e sentimenti e coltivare il rispetto per un'apparente cattivo/a.



ASSI:

**Intelligenza emotiva
collettiva**



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> Introduzione all'attività:

Introducete il tema dicendo che ci sono opportunità dove l'empatia è una sfida, perché è l'impossibilità di empatizzare con certe persone che naturalmente generano rifiuto e persino paura: come trovare l'empatia per coloro che a prima vista non sembrano meritarla? Usiamo un esempio molto estremo per questo, sono i cattivi o le cattive dei racconti. (È bene dare esempi concreti).

Invitate i/le partecipanti gli/le alunni/e a riflettere sulle seguenti domande e a condividere le loro idee nella chat comune o tramite audi:

- Che cos'è un cattivo o una cattiva?
- Perché è difficile provare empatia per loro?
- Perché pensi che siano cattivi?

>> 1a parte dell'attività: Trovare un cattivo o una cattiva

Dividete i partecipanti in piccoli gruppi di tre o quattro utilizzando le sale di discussione (breakout rooms).

Chiedete che all'interno di ogni gruppo si pensi e si condivida sui cattivi della propria storia, senza dire i nomi, ma cercando di riflettere in gruppo sulle persone che ci hanno generato rifiuto o paura. L'idea è che una volta ascoltate tutte le situazioni, si crei un cattivo/a integrando le diverse valutazioni. Al momento di creare il/la cattivo/a, devono dargli un nome e descriverlo/a fisicamente ed emotivamente, i suoi valori, sentimenti, le sue relazioni socio-affettive, ecc. Devono anche pensare come agisce questo cattivo/a per essere considerato/a come tale. Per esempio: "Ha rubato la pietra preziosa del regno e vuole essere la regina".

>> 2a parte dell'attività: Il "punto di rottura"

Tornate nella sala principale e invitate a condividere i/le loro "cattivi/e". Poi introducete il concetto di "punto di rottura" parlando di come molti/e cattivi/e hanno un momento critico che li/le rende cattivi/e. Fate un esempio, come quello di Darth Vader, il Joker.

Ancora una volta, i partecipanti tornano al loro gruppo di partenza dove hanno creato i/le cattivi/e. Chiedete loro di riflettere su:

- Che cosa è successo/può essere accaduto al suo cattivo/a per diventare cattivo/a?
- Come sarebbe stata la sua vita se questo avvenimento non fosse avvenuto?

Nei loro gruppi, devono scegliere uno dei seguenti slogan e scrivere un breve copione:

- Un giorno nella vita del cattivo/a se non fosse diventato cattivo/a.
- L'evento che ha fatto sì che il/la cattivo/a si trasformasse in un/a cattivo/a per qualcun altro.

- Una situazione in cui il/la cattivo/a e un/a eroe/eroina si incontrano, il/la cattivo/a spiega perché è un/a cattivo/a e l'eroe o l'eroina mostra empatia per lui/lei.

Incoraggiati a utilizzare più dettagli possibile. Includete almeno uno degli elementi di resilienza scelti dai membri del gruppo. In che modo quel tipo di resilienza avrebbe aiutato il cattivo?

»» **3a parte dell'attività: Azione**

Riunite tutti/a gli alunni/e nella sessione principale.

Se il tempo lo permette, chiedete a ogni gruppo di rappresentare una parte della storia del cattivo (massimo 3 minuti).

»» **Chiusura dell'attività**

Chiedete a cosa serve capire "la malvagità" dell'altro al di là della sua condotta - Quadro descrittivo vs. quadro comprensivo - Dinamizzare la domanda:

È lo stesso capire l'altro che permettergli o giustificare qualsiasi comportamento?

Potrebbe un/a cattivo/a cambiare il suo comportamento senza un legame (guida affettiva)?

»» **Conclusione:**

Le persone si evolvono nel corso della vita, in funzione degli avvenimenti e degli incontri che vivono. Avere questo in mente aiuta a evitare giudizi affrettati e definitivi, e incoraggia uno sguardo comprensivo - senza giustificare comportamenti dannosi.



METODOLOGIA:

Narrativa creativa, arteterapia, teatro



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

computer o cellulare, fotocamera

PREPARAZIONE:

-Fate delle ricerche e preparate alcuni/e "cattivi/e" e il loro background per aiutare i partecipanti a trovare il proprio (ad esempio, Voldermort il cattivo di Harry Potter, Dark Vather di Star Wars o la sfrega della storia di Kiriku).

-Familiarizzate con gli strumenti digitali prima di presentarli e utilizzarli per questa attività.

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

Zoom



DURATA:

Almeno un'ora e mezza



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

Cercate di conoscere il gruppo con cui si lavorerà in precedenza per dare esempi pertinenti con il suo percorso sia personale che professionale, in modo tale da poter essere coinvolti nella ricerca del/della cattivo/a. Ogni cultura e generazione ha i suoi cattivi attraverso racconti, storie e media.



QUADRO TEORICO:

La creazione artistica accompagnata, e soprattutto il teatro, ci obbliga a metterci al posto dell'altro e riconoscere altre prospettive che possono essere molto utili per comprendere e quindi empatizzare con gli altri.

Pedagogia dell'oppresso (Paulo Freire) e Teatro dell'Oppresso (Augusto Boal)

Cantare l'emozione



OBIETTIVI:

- Comprendere l'impatto delle emozioni primarie sullo sviluppo dell'empatia e del lavoro di comunità
- Sperimentare il rapporto tra musica ed esperienza emotiva e come può essere utilizzato per promuovere la cooperazione del gruppo
- Comprendere l'importanza evolutiva delle emozioni nella nostra vita sociale
- Osservare gli aspetti biologici e culturali della risposta emotiva



ASSI:

**Intelligenza emotiva
collettiva**



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> 1a parte dell'attività:

Spiegate al gruppo che verrà presentata una serie di melodie, e che dovranno chiudere gli occhi per ascoltare e prestare attenzione alle emozioni che sentiranno. Dopo ogni brano musicale, dovranno scrivere su un foglio di carta l'emozione che hanno provato con la musica.

Contate fino a 3, poi invitateli/le a mostrare il foglio di carta a leggere ad alta voce ciò che è scritto. Il processo viene ripetuto con ogni brano musicale.

Invitateli ad ascoltare:

- una musica di mistero/terrore/tensione
- una ninna nanna
- una musica punk rock di protesta (in una lingua non di appartenenza)
- una musica di festa (come una tarantella)

Una volta ascoltate tutte le melodie e condivise tutte le emozioni generate chiedete al gruppo:

- Cosa spiega le coincidenze e le divergenze tra le risposte emotive alle canzoni? (parole chiave: fattori fisiologici, universali e culturali, esperienza personale)

>> Spiegazione:

Le emozioni sono manifestazioni psicofisiologiche dell'essere umano innescate da eventi interni ed esterni.

Ci permettono di comunicare in modo non verbale e sono molto importanti nelle nostre relazioni sociali. Sono il primo modo di comunicazione, prima del linguaggio, la loro presenza è inevitabile.

Una canzone o melodia può suscitare la stessa emozione in persone diverse per diversi fattori:

- **fattori universali:** un ritmo veloce può indurre eccitazione o energia, mentre un ritmo lento tende a rilassare o rattristare
- **Fattori culturali:** alcune canzoni possono essere culturalmente associate a certe emozioni (ad esempio un inno nazionale o una musica da film)
- **Fattori personali:** le canzoni possono essere legate a esperienze personali uniche, che genereranno un'emozione in base al ricordo

>> 2a parte dell'attività:

Dividete il gruppo in sottogruppi di 3 o 4 persone e invitateli a preparare una canzone che condivideranno con il resto del gruppo.

Possono scegliere il brano in base a uno dei seguenti criteri:

- è una canzone d'infanzia che tutto il sottogruppo conosce

- è una canzone che va di moda
- è una canzone che piace a tutto il sottogruppo

Hanno 10 minuti per accordarsi, trovare le parole e provarle.

Una volta trascorso il tempo, invitate tutti i sottogruppi a tornare nella grande sala e invitate ciascuno dei sottogruppi a presentare la propria canzone.

Dopo aver ascoltato tutti i sottogruppi, chiedete al gruppo:

Come vi siete sentiti a cantare tutti/e insieme?
A cosa serve la musica con i nostri gruppi/aule?

»» Spiegazione:

La musica ha un potere unico di risvegliare, modulare ed esprimere le emozioni umane. Quando è piacevole, aumenta il rilascio di dopamina ed endorfine, ciò spiega perché può aiutare a ridurre lo stress, l'ansia e la depressione.

La musica può sincronizzare l'attività cerebrale tra persone diverse, promuovendo l'empatia e il legame sociale: cantare o ballare in gruppo rilancia ormoni come l'ossitocina (rafforza i legami sociali e fornisce un senso di benessere) e aumenta i livelli di endorfine (rafforza i legami sociali e il senso di comunità).

Le neuroscienze dimostrano che la musica agisce come un potente mezzo di comunicazione non verbale, in grado di collegare le menti e i corpi delle persone in modi unici.

»» Chiusura dell'attività:

Per finire, potete proporre una canzone e presentarla in versione Karaoke, in modo che l'intero gruppo possa cantare insieme.



METODOLOGIA:

Psicologia positiva, canto



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

-

PREPARAZIONE:

Preparate in anticipo una lista di canzoni da utilizzare nei diversi momenti dell'attività.

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

Meet/zoom



QUADRO TEORICO:

Le spiegazioni sulla relazione tra musica, emozioni, empatia e legami sociali si possono trovare nei seguenti articoli:



DURATA:

90 minuti

1. Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170-180.

2. Blood, A. J., & Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(20), 11818-11823.

3. Tarr, B., Launay, J., & Dunbar, R. I. M. (2014). Music and social bonding: "self-other" merging and neurohormonal mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 5, 1096.



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

Si raccomanda che le melodie scelte per la prima parte dell'attività siano senza testo, e se lo sono, in una lingua straniera, in modo che il testo non offra informazioni, e che la musica sia centrale.

Teatro Forum e Resilienza Collettiva



OBIETTIVI:

- Incoraggiare la partecipazione e la costruzione di strategie collettive
- Acquisire strumenti per la risoluzione dei conflitti attraverso il teatro forum



ASSI:

Identificazione e risoluzione attiva dei problemi



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> Introduzione all'attività:

Introducete brevemente il concetto di resilienza collettiva. Invitate i partecipanti a guardare il video di Corecoles dove viene spiegato in che cosa consiste la proposta (tecnica del teatro forum) <https://youtu.be/OETy-5d0IoU?si=LYbm8dT5Pe8ZOyIc>

>> Video teatro forum 1a parte dell'attività: Situazione problematica:

Spiegate ai partecipanti che lavoreranno in sale di zoom separate per gruppi, dove sceglieranno una situazione scolastica problematica e la rappresenteranno in una scena. Inoltre, se nel corso della formazione sono stati individuati conflitti (ad esempio: la mancanza di partecipazione per il machismo nella comunità, le lamentele dei genitori per la violenza intorno alla scuola, i comportamenti discriminatori e derisori) possono essere ripresi. Una volta terminato il lavoro di gruppo, si torna alla sala comune e ogni gruppo presenta la propria scena.

>> 2ª parte dell'attività: Analisi e messa in scena di alternative (teatro forum)

Nella sala comune, ogni gruppo presenta la sua scena. Consigliate agli altri partecipanti di chiudere le telecamere e i microfoni, in modo che la scena possa essere visualizzata più facilmente.

Dopo la messa in scena, persone di altri gruppi (pubblico):

- 1) Descrivono la situazione e identificano l'oppressione/problema.
- 2) Propongono soluzioni alternative
- 3) Assumeranno il ruolo del personaggio che considerano utile per invertire o migliorare la situazione problematica.

La scena con le modifiche verrà riprodotta tutte le volte che si desidera incorporare i suggerimenti.

Questo processo viene ripetuto per ogni gruppo.

Per concludere, dinamizzate una riflessione collettiva su ciò che apporta ciascuna delle soluzioni e altre possibili soluzioni.

>> Chiusura dell'attività: Apprendimenti

Sarà enfatizzata la necessità di prendere le distanze dalle situazioni di conflitto per acquisire nuove prospettive. Sottolineate la diversità degli approcci di soluzione alle problematiche, l'empatia con le/gli altre/i nelle diverse situazioni.

Cosa offre questo strumento per la risoluzione collettiva dei conflitti?

In quali altre situazioni può essere utilizzato?

Che cosa prendono come insegnamento?



METODOLOGIA:

Teatro Forum

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

Zoom, meet o simili

PREPARAZIONE:

Conoscenze preliminari

1. Conoscenza degli strumenti (es. Zoom - meet)
2. Video della scena iniziale di attivazione (se da utilizzare)
3. Fare in modo che i partecipanti abbiano foglio e penna per la sessione.



DURATA:

1 ora e 30 minuti



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

1. Il tempo per svolgere l'attività può essere superiore a 1h 30. Questo dipenderà dal numero di partecipanti
2. Il numero dei gruppi dipende dal numero di partecipanti
3. Una volta che sono in sottogruppi, passate da una stanza all'altra per risolvere i dubbi.
4. Assicuratevi che almeno una persona per sottogruppo abbia un controllo relativo sugli strumenti da utilizzare.



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

Zoom, computer o cellulari con videocamera e microfono per tutti i partecipanti.



MARCO TEÓRICO

Il Teatro Forum è uno strumento del metodo teatrale sviluppato dal regista brasiliano Augusto Boal e noto come Teatro degli Oppressi (TdO).

Nel Teatro Forum si mette in scena una situazione oppressiva e/o conflittuale in cui attrici e attori, attraverso i loro personaggi, rappresentano il mondo così com'è. Il pubblico ha il compito di attivarsi, di salire sul palco per sostituire l'attore che interpreta il personaggio che considera oppresso per cercare di cambiare le cose, interrompendo la dinamica dell'oppressione ed esplorando strategie che possano portare a un miglioramento della situazione. Gli obiettivi del TdO sono conoscere, analizzare e trasformare la realtà.

Lo strumento è utile anche per scoprire, nell'azione, «sentire» le emozioni che si provano in situazioni concrete e nelle interazioni con personaggi antagonisti.

Si possono così valutare le idee sperimentate considerando la globalità dell'essere umano composta da mente, corpo ed emozioni, potendo riflettere su quali di esse possono essere estrapolate dalla scena teatrale e messe in atto in modo più efficace nella realtà.

Boal A. Il poliziotto e la maschera, ed. La Meridiana 2009
Idem, L' Arcobaleno del Desiderio , ed. La Meridiana 2011
Idem, L' Estetica dell' Oppresso, ed. La Meridiana 2011
Idem, Il Teatro degli Oppressi, ed. La Meridiana 2011

<https://www.giollicoop.it/>

“È quello che c'è” o come passare dalla rassegnazione all'azione



OBIETTIVI:

- Sviluppare una strategia per superare la negligenza di fronte agli ostacoli al benessere della comunità
- Sperimentare e apprendere uno strumento per creare soluzioni concordate e organizzate a problemi condivisi
- Ridurre lo stress delle educatrici e degli educatori quando affrontano situazioni difficili da risolvere



ASSI:

Identificazione e risoluzione attiva dei problemi



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

»» Introduzione all'attività: (15 minuti)

Dopo aver dato il benvenuto al gruppo e dinamizzato le presentazioni, introducete brevemente il quadro della resilienza collettiva. Mostrate l'immagine 1 del file powerpoint (vedi Allegati, pag. 1) con la frase “è quello che c'è”.

Chiedete al gruppo:

Che cosa significa questa espressione? (permettete lo scambio di definizioni)

Quale emozione e che stato portano con sé questa frase?

Riuscite a pensare, ognuna/o di voi, una situazione che si verifica nel quadro della scuola, che considerate negativa o dannosa per la comunità ma davanti alla quale è stata adottata la posizione di “è quello che c'è”?

Mostrate l'immagine 2 (“Scala bloccata”- vedi allegati pag. 2)

»» 1a parte dell'attività: Sfida e obiettivi: (20 minuti)

lavoreranno in sale di zoom separate per gruppi, dove riceveranno ogni parola scritta, via messaggi, ma che a sua volta il facilitatore andrà in ogni sala per rispondere alle domande e chiarire dubbi. Dividete il gruppo in piccoli gruppi da 4 a 6 persone, in sale virtuali. Offrite a ciascun gruppo un link ad un file powerpoint (vedi allegati) e chiedete loro di:

1. Commentare le situazioni “È quello che c'è” individuate da ciascun membro e sceglierne una per lavorare insieme (ad esempio: “I genitori non sono coinvolti nella scuola, si limitano a lasciare i loro figli e a venire ad un incontro annuale”). La potete scrivere nella figura 1 (“È quello che c'è”- vedi allegati pagina 1)
2. Pensate ai principali ostacoli che impediscono di risolverlo (es.: mancanza di tempo dei genitori; problemi linguistici; le famiglie pensano che l'istruzione sia compito dell'istituzione; si delegano alle madri i compiti di educazione, danno priorità al lavoro...). La potete scrivere nella figura 3 (Ostacoli- vedi Allegati pag 3)
3. Pensare ed enunciare una soluzione desiderabile a questo problema (obiettivo) nel modo più chiaro e concreto possibile (es.: “Coinvolgere i genitori nella scuola: in riunioni e attività extrascolastiche, legarsi tra loro e comunicare con gli insegnanti”). La potete scrivere nella figura 4 (Soglia- vedi Allegati pagina 4)

»» 2ª parte dell'attività: Scala delle soluzioni (30 minuti)

a) Una volta che i gruppi hanno deciso dove vogliono arrivare, come soluzione per la questione rilevata, lavoreranno sulla figura 5. Chiedete a ciascun gruppo di pensare alle azioni che identifica come passi necessari per raggiungere l'obiettivo/soluzione e di collocarle nella scala, dai più lontani (in alto) ai più vicini (in basso). (es: che i genitori partecipino alle 4 riunioni annuali delle famiglie; che partecipino alla giornata familiare; che si associno all'AFA,...) con colori diversi per ogni azione.

b) Il passo successivo è quello di identificare e ordinare, nelle scale colorate (allegati, pag 6-11) le azioni che sono necessarie per completare ciascuno dei passi identificati in a). (es: per “Che si occupino di coordinare la giornata sportiva di marzo” è necessario: programmare l'evento; inviare le informazioni a tutti i genitori per gennaio; organizzare un incontro in febbraio; confermare con quali materiali e budget si conta; prenotare le piste, ecc.)

c) Che identificano quali risorse o gestioni sono necessarie per ciascuno dei sottopassi b) queste risorse, e con chi si conta per gestirle, possono essere elencate accanto ai gradini (vedi allegati di scale colorate a pagina. 6 a 11, nelle colonne di destra).

È possibile modificare l'ordine dei gradini man mano che si descrivono le azioni richieste per ciascuno di essi e si capisce qual è il modo migliore per risolverlo o gestire gli ostacoli.

»» **3a parte dell'attività: Condivisione (20 min)**

Una volta che tutti i gruppi hanno completato le loro scale, chiedete loro di riassumere gli aspetti centrali: un membro di ogni gruppo farà una foto della scala che hanno completato (può anche essere scattata dal facilitatore). Riunite tutti i gruppi nella sala principale. Ogni gruppo presenterà il suo problema e le fasi per risolverlo.

Chiedete al gruppo che senso ha portare avanti tutto questo processo in team. (nominare il problema, concordare una soluzione desiderabile, individuare gli ostacoli, ecc.). Alcune parole chiave: organizzazione, consenso, prospettiva, integrazione di diverse strategie o azioni, ecc. Queste note possono essere elencate a pagina 13 (immagine della soglia) come risultati "extra" del processo.

»» **Chiusura dell'attività: (10 min)**

Riflessione:

In che misura questo strumento è utile alla resilienza collettiva?

Che cosa si costruisce sviluppando soluzioni di gruppo?

Che cosa ci succede, come comunità, quando normalizziamo un problema e ci rassegniamo e cosa succede quando invece cerchiamo una strategia per affrontarlo?

Conclusione: si cerca di rafforzare l'importanza dell'identificazione e della risoluzione attiva dei problemi nello sviluppo della resilienza. Se c'è tempo si può chiedere alle partecipanti se possono ricordare qualche esperienza in cui la risoluzione di un problema insieme ha generato nuovi legami o rafforzato il benessere emotivo (sia degli adulti che dei figli/e)



METODOLOGIA:

Psicologia cognitiva

PREPARAZIONE:

Create e caricate su una piattaforma online (come googledrive) tante copie del powerpoint allegato quanti gruppi di lavoro verranno creati per svolgere l'attività (passi 1 e 2).



QUADRO TEORICO:

Quando un gruppo (squadra, famiglia, scuola, ecc.) affronta una crisi o una situazione complessa, il senso di oppressione è spesso condiviso, anche se espresso in modo diverso da ogni persona. Saper scomporre la situazione, cioè rendere comprensibile l'incomprensibile, gestibile il caos, è la chiave per consentire la mobilitazione collettiva.



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

Computer con videocamere e microfoni (almeno uno per ogni gruppo di partecipanti) con accesso a internet e piattaforma per teleconferenze.

[File in allegato](#)

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

piattaforma di teleconferenza (meet, zoom, etc), una copia di powerpoint in google drive (è anche possibile scaricare il powerpoint e utilizzare direttamente la lavagna delle sale virtuali per organizzare le informazioni)



DURATA:

1 ora e 50 minuti (varia in base al numero dei partecipanti)



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE:

Una volta che sono in sottogruppi, passate da una stanza all'altra per risolvere i dubbi.

Assicuratevi che almeno una persona per sottogruppo abbia un controllo relativo sugli strumenti da utilizzare.

Con alcuni gruppi funziona meglio avere i passaggi da lavorare per iscritto, in modo che il facilitatore offra ad ogni gruppo una copia (per esempio, lo passa al gruppo tramite chat). Di solito è meglio che la facilitatrice spieghi le istruzioni a ciascun gruppo e risponda alle domande man mano che procedono.

Per gruppi che non lavorano comodamente con strumenti digitali, si può proporre che una persona per gruppo faccia la registrazione su carta (disegnando la scala, scrivendo i passi, ecc.).

La mappa delle risorse del mio quartiere



OBIETTIVI:

- Riflettere su come lo spazio pubblico (istituzioni, associazioni, persone, luoghi fisici, ecc.) può costituire uno strumento e un aiuto per ciascuno.
- Identificare i luoghi utili per il benessere della comunità scolastica
- Condividere buone pratiche e momenti felici nel quartiere.
- Valorizzare il potenziale della riflessione di gruppo



ASSI:

Identificazione di risorse interne ed esterne



ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO

>> Introduzione all'attività:

In base al numero di persone che partecipano, spiegate che lavoreranno in sale zoom separate, dove riceveranno ordini scritti via messaggi, ma che a sua volta, il facilitatore andrà in ogni sala per rispondere alle domande e chiarire dubbi. Condividete lo schermo del whiteboard, e presentate lo strumento digitale. Invitate i partecipanti a provare disegnando, scrivendo su di esso, assicurandovi che tutti sappiano come usarlo.

>> 1a parte dell'attività:

Invitate il gruppo ad identificare le situazioni problematiche che hanno vissuto a scuola (un bambino ferito, un abbandono scolastico, una situazione di bullismo, un'aggressione da parte di una famiglia con un insegnante...) e scriverle nel whiteboard

Quando ci sono abbastanza situazioni, invitate i partecipanti a:

1. condividere la situazione (massimo 2' per persona)
2. identificare quale risorsa esterna hanno utilizzato (per esempio: "sono andato in un'associazione specializzata nel bullismo del quartiere a consigliarmi sull'argomento")
3. individuare la risorsa esterna utilizzata sulla mappa virtuale (seguendo l'esempio precedente, si trova l'associazione specializzata in bullismo mettendo l'indirizzo nell'applicazione prescelta)
4. proporre agli altri partecipanti di pensare ad altre risorse che potrebbero essere utilizzate in tale situazione (esempio: per il bullismo scolastico si può anche proporre la Municipalità, se esiste qualche servizio di orientamento su questo tema) e di localizzarle sulla mappa

>> 2ª parte dell'attività:

Per concludere l'attività, potete proporre alle persone partecipanti di pensare per ogni situazione, quali altre risorse non fisiche (come persone concrete o siti internet...) potevano o possono essere utili nelle situazioni poste

>> 3ª parte dell'attività:

Invitate i partecipanti a fare uno screenshot per conservare tutte le risorse esterne condivise e renderle disponibili per situazioni future.

>> Chiusura dell'attività:

Riflessione:

Che ne pensate dell'attività?

Come vi sentite guardando la mappa? Quali emozioni vi suscita? È necessario arricchirlo?

Come si potrebbero rafforzare i legami con le risorse esterne identificate?

Conclusione:

Per concludere, fate una piccola riflessione sulle risorse del quartiere e su come possano essere utili per affrontare collettivamente i problemi e avere momenti di gioia. Più conosciamo il nostro ambiente, più siamo in grado di adattarci a situazioni difficili. Sappiamo dove andare e da chi chiedere aiuto. È molto più facile saperlo in anticipo, e così, quando ci sentiamo stressati, possiamo affrontarlo molto più facilmente!



METODOLOGIA:

Pedagogia non formale e pedagogia popolare



STRUMENTI DIGITALI COINVOLTI:

(come videocamere, schede audio, microfoni, ecc., Se queste informazioni sono disponibili): zoom, proxì o google maps.

PREPARAZIONE:

Conoscenze preliminari

- imparare a gestire la mappa interattiva proxì maps
- creare un elenco e le categorie corrispondenti alle domande precedenti.

PIATTAFORMA UTILIZZATA:

(zoom, meet-up, menti, etc.)



DURATA:

2 ore



QUADRO TEORICO:

Se una comunità riconosce e usa le sue reti di sostegno (ONG, istituzioni sanitarie, aiuti governativi), avrà maggiore capacità di recupero in caso di crisi evitando così la "spirale della perdita", dove la mancanza di risorse aggrava il trauma.

Ungar, M. (Ed.). (2011). The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice. Springer.

Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1-2), 127-150.



SUGGERIMENTI PER ANIMATORE/ANIMATRICE

Questa attività è consigliata a gruppi di partecipanti che appartengono allo stesso territorio.