



Promuovere competenze sociali ed emotive attraverso la didattica meta cognitiva

Strategie educative avanzate e modelli di intervento

PREREQUISITI METODOLOGICI

- ✓ *Cooperative Learning*
- ✓ *Circle time*
- ✓ *Token Economy*

Cooperative learning

Privilegiare il lavoro in piccoli gruppi secondo le modalità del **cooperative learning**.

Cinque sono gli elementi essenziali attorno ai quali si muovono tutti i loro lavori di gruppo:

- interdipendenza positiva;
- interazione faccia a faccia;
- insegnamento di competenze nel lavoro di gruppo;
- responsabilità individuale;
- verifica dell'efficienza dei gruppi.

INTERDIPENDENZA POSITIVA

I bambini devono percepire di essere indispensabili per il gruppo con una forte ricaduta sulla motivazione, sull'impegno e sulla qualità delle relazioni interpersonali.

L'interdipendenza positiva comprende:

INTERDIPENDENZA DI SCOPO: consiste nella condivisione degli obiettivi e nel lavoro per raggiungere uno scopo, per questo è importante che lo scopo sia chiaro e che tutti membri del gruppo lo abbiano compreso.

AUTORE:

Dott.ssa Luana Fusaro

Psicologa

INTERDIPENDENZA DI COMPITO: i membri del gruppo hanno parti del compito diverse finalizzate però all'obiettivo comune.

INTERDIPENDENZA DI RUOLO: l'insegnante assegna ruoli complementare e connessi tra loro ai membri del gruppo sia per aiutarli a raggiungere l'obiettivo finale sia per costruire una relazione reciproca.

INTERDIPEDENZA DI INFORMAZIONI E DI RISORSE: è importante che i membri del gruppo condividano informazioni e materiale, l'insegnante può dare ad ognuno una parte differente del materiale oppure può chiedere ad ognuno di produrre una parte differente di materiale.

INTERAZIONE FACCIA A FACCIA

Per favorire l'interazione faccia a faccia è fondamentale la modalità con la quale vengono composti i gruppi, sia da un punto di vista quantitativo (da 2 a 5) che qualitativo (eterogeneità rispetto alle abilità cognitive e sociali).

L'interazione faccia a faccia è strettamente connessa all'interdipendenza positiva. Essa si manifesta attraverso comportamenti che denotano l'interesse non solo per il conseguimento degli obiettivi, ma anche per il piacere di lavorare insieme.

INSEGNAMENTO DI COMPETENZE NEL LAVORO DI GRUPPO

Attraverso il Cooperative Learning si ha un insegnamento diretto delle competenze sociali: un'insieme di abilità consolidate e utilizzate per gestire e sostenere un'interazione in coppia o in gruppo. Le abilità sociali non sono innate, devono essere identificate o insegnate.

ABILITA' CHE AIUTANO I GRUPPI A FUNZIONARE BENE: (abilità di leadership). Ad es. chiedere/dare informazioni, aiutare ad organizzare il materiale, dare dei ritmi di lavoro, saper ascoltare, dare comandi, condividere sentimenti.

ABILITA' CHE AIUTANO GLI STUDENTI A STARE BENE IN GRUPPO: (abilità comunicative e di gestione dei conflitti). Ad es. formare il gruppo in modo ordinato, parlare sotto voce, partecipare, essere positivi verso gli altri membri del gruppo, rispettare il turno, ecc...

ABILITA' DI APPRENDIMENTO PER COMPRENDERE IL MATERIALE FORNITO: saper ripetere e riassumere, valutare e correggere, trovare modi intelligenti di memorizzare.

RESPONSABILITA' INDIVIDUALE E DI GRUPPO

"Il gruppo deve essere responsabile del raggiungimento dei suoi obiettivi e ogni membro lo deve essere nel contribuire con la sua parte di lavoro." (Johnson & J.)

AUTORE:

Dott.ssa Luana Fusaro

Psicologa

Un concetto strettamente legato al principio di responsabilità è quello di **LEADERSHIP DISTRIBUITA** che non consiste nell'affidamento a un membro della responsabilità di conduzione del gruppo, ma di un insieme di ruoli che tutti i membri devono essere in grado di svolgere o apprendere:

- *responsabile dei contenuti;*
- *responsabile dell'esposizione del lavoro;*
- *responsabile del tempo;*
- *responsabile della comprensione;*
- *facilitatore della comunicazione all'interno del gruppo.*

VERIFICA DELL'EFFICIENZA DEI GRUPPI

L'apprendimento cooperativo prevede due tipi di valutazione tra loro complementari

la valutazione individuale:

- **VALUTAZIONE DI GRUPPO:** il gruppo è valutato in base al risultato complessivo raggiunto dal gruppo, determinato dallo sforzo interconnesso dei vari membri in termini di abilità scolastiche e sociali.
- **VALUTAZIONE INDIVIDUALE:** ogni componente del gruppo è valutato in base ai risultati didattici, sviluppo delle abilità sociali, responsabilità rispetto al compito assegnato;

INDICAZIONI PER IL LAVORO

- Formazione di gruppi di bambini massimo 4 eterogenei per status sociale, sesso, livello cognitivo.
- Spiegazione chiara e concreta del lavoro che il gruppo deve affrontare.
- Assegnazione dei ruoli nel gruppo.
- Motivazione durante il lavoro da parte dell'insegnante.
- Organizzazione del momento finale di esposizione

Il Circle Time

È una tecnica di discussione in un gruppo formale e formato da pari.

Le finalità del circle time:

1. Creare un clima collaborativo e amichevole;
2. Imparare a discutere insieme;
3. Risolvere eventuali conflitti.

Per la realizzazione di un *circle time* è importante che l'insegnante proponga:

- la disposizione delle sedie in circolo;

AUTORE:

Dott.ssa Luana Fusaro

Psicologa

- la frequenza delle discussioni;
- la durata delle discussioni;
- il criterio per decidere quale argomento trattare nel caso ne vengano proposti più di uno.

I compiti dell'insegnante sono :

1. Osservare

- come gli alunni si dispongono in cerchio;
- se tutti sono coinvolti nella discussione tenendo presenti sia gli indicatori verbali che non verbali;
- a chi sono dirette le comunicazioni;
- come si svolgono gli interventi.

2. Facilitare la discussione

- offrire incoraggiamento e sostegno ai più timidi;
- neutralizzare i più aggressivi;
- chiedere chiarificazioni in caso d'interventi confusi;
- riassumere i pareri emersi senza tralasciarne nessuno;
- esprimere un parere personale su come si è svolta la discussione evidenziando soprattutto gli aspetti positivi.

1. Mediare eventuali conflitti

La token economy

- La Token Economy è un sistema comportamentista di rinforzo che utilizza dei gettoni;
- Sistema di rinforzo positivo basato sul monitoraggio del comportamento che si intende modificare;
- Comportamento desiderabile = guadagno di un token;
- Il raggiungimento del numero di punti stabiliti = ricompensa concordata.

Nel contesto classe si può prevedere una Token Economy Cooperativa

→ I PUNTI DI CIASCUN BAMBINO SARANNO SOMMATI CON QUELLI DEGLI ALTRI PER OTTENERE UN PUNTEGGIO DI CLASSE.

L'OBIETTIVO E' DI RAGGIUNGERE UN PREMIO COLLETTIVO CONCORDATO CON I BAMBINI (es. 20 punti = una lezione decisa dai bambini, 30 punti = un'ora di gioco...)

AUTORE:

Dott.ssa Luana Fusaro

Psicologa

Non si scatena la rivoluzione tra bambini e si mettono in atto comportamenti prosociali (ci si aiuta a vicenda) per raggiungere un obiettivo comune e condiviso.

Si raggiunge rinforzatore di scambio quando tutti sono arrivati al traguardo (interdipendenza positiva).

Dal Coping Power Scuola Token Economy cooperativa associata al concetto di traguardo a breve e lungo termine

Sistema di traguardi costituito da un semplice contratto comportamentale nel quale è il bambino stesso, nel contesto di gruppo, a proporre il tema sul quale vuole impegnarsi.

Questo tema, con l'aiuto del docente, viene operazionalizzato in più obiettivi comportamentali (traguardi a breve termine) che vengono definiti per la durata di ciascun modulo.

Il raggiungimento di queste piccole mete permetterà al bambino di contribuire al raggiungimento del traguardo di classe e al relativo premio di classe.

Caratteristiche del contratto educativo

1. OBIETTIVI ESPRESSI IN MODO CHIARO E COMPRENSIBILE;
2. SIA OBIETTIVI A BREVE CHE A LUNGO TERMINE;
3. AUTOMONITORAGGIO QUOTIDIANO DEI RISULTATI;
4. INDICAZIONI SU CONSEGUENZE POSITIVE E NEGATIVE DEI COMPORTAMENTI;
5. FIRMATO DA ALUNNI E DOCENTI.

I fondamenti

- Tutti ci poniamo in ogni momento dei traguardi e cerchiamo di raggiungerli;
- I traguardi possono riguardare tutte le **attività** che facciamo: la scuola, lo sport, il tempo libero. Ma anche per migliorare **aspetti di sé**: imparare a essere meno timido, ad autocontrollarsi, a non reagire alle provocazioni, ad esprimere il dissenso, etc;
- Per raggiungere un traguardo c'è bisogno di impegno, lavoro, allenamento;
- Per raggiungere un traguardo dobbiamo vedere il nostro punto di partenza e di arrivo: nel mezzo ci sono tutti i passi che facciamo per avvicinarci al traguardo;
- Saper porsi dei traguardi e cercare di raggiungerli è importante per migliorare molti aspetti di sé, del proprio carattere, per stare meglio con gli altri e con se stessi.

AUTORE:

Dott.ssa Luana Fusaro

Psicologa

Concetto di traguardo e allenamento

A PARTIRE DA UNA STORIA...

INIZIO: chi è il protagonista, quale traguardo sceglie, perché ?

SVOLGIMENTO: come si allena, come si sente, chi lo aiuta?

CONCLUSIONE: ha raggiunto il traguardo? Come si sente il protagonista?

SCEGLIERE UN TRAGUARDO PERSONALE

PAROLA CHIAVE: DIVERSITA'

- Lista qualità/aspetti di sé da migliorare;
- Concentrarsi su aspetti da migliorare;
- Evidenziare i comportamenti che più necessitano di essere migliorati in ambito scolastico.

Come valutare i comportamenti

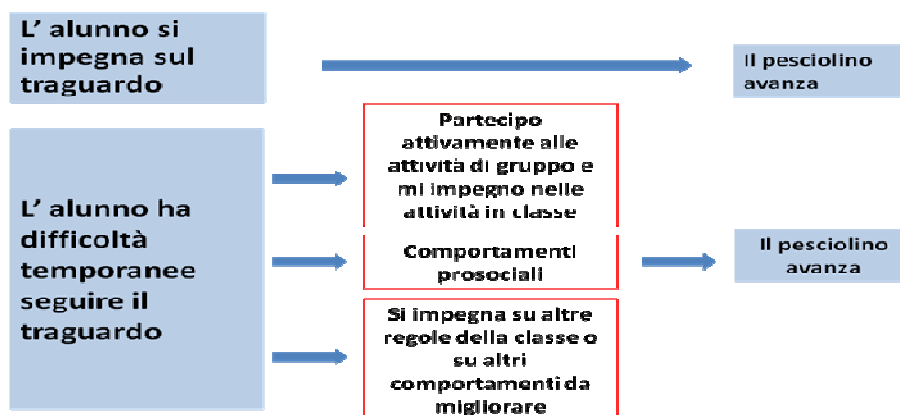
Messa in atto di comportamenti adeguati: traguardo personale – regole di classe – comp. prosociale – partecipazione:

- Segnalazione verbale del docente
- Il pesciolino avanza

Messa in atto di comportamenti inadeguati: traguardo personale – regole di classe – comp. prosociale – partecipazione:

- Segnalazione verbale del docente
- Il pesciolino NON avanza

Modalità di valutazione delle condotte: condivisa da tutti i docenti



AUTORE:

Dott.ssa Luana Fusaro

Psicologa

Quando si valuta il traguardo?

QUOTIDIANAMENTE:

- Valutazione continua e immediata dopo l'emissione dei comportamenti;
- Valutazione più efficace se contingente alla messa in atto dei comportamenti;
- Maggiore frequenza e a "piccoli passi" per i bambini più problematici;

SETTIMANALMENTE:

- Al termine della settimana, autovalutazione e monitoraggio dei progressi effettuati;
- Discussione su difficoltà trovate e come superarle settimanalmente.

Monitoraggio settimanale dei traguardi

- L'insegnante chiede ad ogni alunno di autovalutarsi rispetto al proprio traguardo durante la settimana
- Stimolare la metacognizione e autoriflessione sui propri comportamenti e quelli degli altri: focus non solo su quanto si sposta il pesciolino, ma soprattutto sul perché si è spostato
- Si discute con l'alunno sulle eventuali difficoltà incontrate nel raggiungere il traguardo e su come superarle, coinvolgendo anche il resto della classe
- Viene stimolato il tutoraggio tra pari per far collaborare i bambini e aiutarsi tra di loro.

Traguardo di classe

Docente: stimola le condotte prosociali, di aiuto e tutoraggio per far arrivare in fondo tutti gli alunni al termine del modulo

COME SI SCEGLIE:

- Concordato a inizio mese da alunni e docenti
- Può essere: visione di un film, festa in classe, una ricreazione più lunga, breve uscita ecc

COME SI VALUTA:

- raggiungimento di tutti i passi da parte di tutti i pesciolini (alunni)
- Monitoraggio costante durante la settimana

SPECIFICITA' PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Ogni due settimane la valutazione: se c'è stato impegno sui traguardi personali o su altri comportamenti positivi si colora uno spazio.

Ogni modulo ha due valutazioni: quella intermedia e quella finale

AUTORE:

Dott.ssa Luana Fusaro

Psicologa

COME SI VALUTANO I COMPORTAMENTI:

è il coordinatore di classe che assegna il punteggio a partire da:

- confronto con gli altri docenti,
- osservazione del ragazzo in classe
- autovalutazione del ragazzo,
- parere dei compagni.

Scheda di autovalutazione sul traguardo:

- Come è andato questo mese?
- Sono riuscito a seguire i miei traguardi?
- Qual è il comportamento/i sul quale sono riuscito ad impegnarmi maggiormente?
- Quale quello su cui ho ancora difficoltà?
- Perché? Quali sono le difficoltà che incontro?
- Quale soluzione potrei provare? Cosa altro potrei fare per cercare di raggiungere quell'obiettivo?
- I compagni potrebbero aiutarmi in questo?
- In che modo?
- Ci sono altri comportamenti che ancora devo migliorare?

Il sistema dei traguardi funziona perché...

- Non crea rivalità tra i compagni;
- Ognuno è valutato per i progressi fatti dal proprio punto di partenza;
- Tutti abbiamo aspetti positivi e negati.

→ OTTICA INCLUSIVA - UGUAGLIANZA DELLE OPPORTUNITA'

AUTORE:

Dott.ssa Luana Fusaro

Psicologa

Interventi specifici sulle competenze sociali ed emotive

Obiettivi

- Recuperare il deficit nelle abilità sociali, emotive e cognitive;
- Insegnare modalità di gestione della propria aggressività;
- Imparare ad identificare le emozioni fondamentali ed i diversi segnali fisici associati (le espressioni facciali, posture corporee, tono di voce);
- Imparare ad identificare la componente comportamentale (“cosa vedono gli altri”) cognitiva (“i pensieri dentro la tua testa”) e fisiologica (cosa senti dentro il tuo corpo) di ogni emozione.
- Le emozioni possono essere sperimentate a vari livelli di intensità, da un livello minimo ad un livello massimo (termometro delle emozioni). A ciascun livello corrispondono determinati segnali fisiologici, cognitivi e comportamentali;
- Esistono situazioni che come “molle” ci fanno scattare emozioni diverse.

Fondamenti

- Tutti proviamo emozioni, bambini, ragazzi e adulti. In ogni istante proviamo emozioni, è una cosa normale, anche se non ne siamo consapevoli. Possiamo dargli un nome e parlarne.
- Tutte le emozioni che proviamo sono accettabili, mentre alcuni comportamenti non lo sono. Sono dunque i comportamenti che devono essere modificati e non le emozioni stesse.
- I nostri sentimenti cambiano costantemente e può essere d'aiuto monitorarli in tempi diversi per diventare maggiormente consapevoli di come ci sentiamo.
- Alcune emozioni possono essere difficili da esprimere e non sempre è possibile capire come si sente un'altra persona perché può nascondere o avere difficoltà a esprimere le sue emozioni.

Insegnare come riconoscere e gestire le emozioni.

Bash e Camp (1986) hanno previsto 10 passi sequenziali:

- Far capire la necessità di riconoscere un'emozione particolare;
- Mostrare le espressioni facciali che la caratterizzano;
- Darle un nome;
- Definirne le caratteristiche;
- Presentare un esempio personale;
- Ripetere la definizione;
- Mostrare una figura. Cosa potrebbe aver provocato quell'emozione?
- Mostrare un'altra figura. Cosa potrebbe aver provocato quell'emozione?
- Che cosa si potrebbe dire o fare per diminuire o intensificare quell'emozione?
- Mantenimento.

AUTORE:

Dott.ssa Luana Fusaro

Psicologa

Attraverso la didattica metacognitiva (utilizzo dei gruppi cooperativi):

Partire da una storia/illustrazione evocativa delle diverse emozioni;

- Conoscenza e approfondimento delle 4 emozioni fondamentali (Felicità, Tristezza, Paura e Rabbia) e delle loro componenti (comportamentali, fisiologiche e cognitive) in riferimento ai personaggi della storia;
- Livelli di intensità delle emozioni: costruzione del termometro e inserimento “parole delle emozioni” .

Insegnare come riconoscere e gestire le emozioni (esempio di attività)

STEP 1

- ✓ Individuare un'emozione nel testo provata dal protagonista;
- ✓ Mimo dell'emozione davanti agli altri componenti del gruppo;
- ✓ Individuare le 3 componenti fondamentali (fisiologica, comportamentale e cognitiva) e le motivazioni;
- ✓ Realizzazione di un fumetto da presentare al resto della classe.

STEP 2

- ✓ Esempi di emozioni provate a diversi livelli;
- ✓ Si inseriscono le parole dei diversi livelli delle emozioni nel termometro.

Le parole delle emozioni

È possibile sperimentare le emozioni con diversi livelli di intensità o con sfumature diverse.

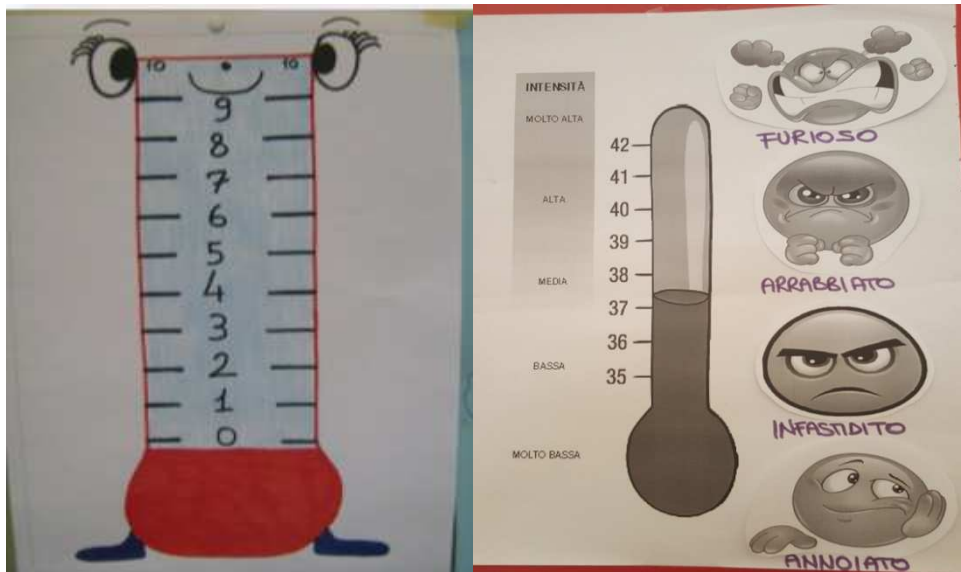
<u>FELICITA'</u>: Gioioso Spensierato In estasi Euforico Lieto Emozionato Contento Allegro Eccitato Soddisfatto Pazzo di gioia Gaio Felicissimo	<u>TRISTEZZA:</u> Deluso Depresso Dispiaciuto Infelice Senza speranza Cupo Appesantito Giù Malinconico Sconfitto Affranto Triste Abbattuto	<u>RABBIA:</u> Sdegnato Arrabbiato Disturbato Annoiato Agitato Seccato Furibondo Irritato Furioso Frustrato Indignato Infastidito Adirato
---	--	---

Costruzione del **termometro delle emozioni**

AUTORE:

Dott.ssa Luana Fusaro

Psicologa



Sviluppo dell'autocontrollo comportamentale

Obiettivi

- Apprendere strategie per fronteggiare le emozioni a seconda della sua intensità;
- Sviluppare l'autocontrollo attraverso il dialogo interno (autoistruzioni, frasi per rimanere calmi, tecniche di distrazione);
- Imparare l'autocontrollo attraverso il rilassamento e la respirazione profonda/diaframmatica;
- Evitare il conflitto (per la rabbia) e altre attività per calmarsi e ridurre l'attivazione fisiologica.

Fondamenti

- Tutti possono provare a volte emozioni in modo molto intenso che fanno stare male (rabbia, paura, tristezza);
- E' importante imparare dei modi per calmarsi prima di perdere il controllo: possiamo abbassare il livello del termometro delle emozioni ed evitare che arrivi ai valori massimi;
- Se riusciamo a calmarci e a non agire, possiamo fare scelte migliori e maggiormente ponderate per affrontare quella situazione;
- E' più facile utilizzare le tecniche di autocontrollo e pensare a modi migliori per gestire l'emozione quando è ad un livello basso rispetto a quando l'intensità è alta.

Attraverso la didattica metacognitiva

- Che cosa potete fare per calmarvi quando siete arrabbiati solo un po'?
- Quali strategie utilizzate quando siete molto arrabbiati?

AUTORE:

Dott.ssa Luana Fusaro

Psicologa

- Che differenza c'è tra il vostro modo di affrontare la rabbia a seconda della sua intensità?
- È più facile affrontare la rabbia quando si è poco arrabbiati o quando si è molto arrabbiati?

Gestire le emozioni con l'Autocontrollo

A partire da una storia e usando i gruppi cooperativi...

STEP 1 – IMMAGINARE LE MODALITA' DI AUTOCONTROLLO DEI PERSONAGGI

- ✓ Individuare l'emozione del personaggio e il suo livello sul termometro;
- ✓ Brainstorming su cosa poi farà per autocontrollarsi e come cambierà il suo termometro.

STEP 2 – IL TERMOMETRONE

- ✓ Il bambino racconta un episodio in cui si arrabbiato, lo scrive o lo disegna e sale sul termometro al livello che ha provato;
- ✓ In base alle strategie messe in atto, proposte da lui stesso o dai compagni, si sposta sul termometro se la rabbia diminuisce o aumenta.

STEP 3: Altri modi per autocontrollarsi: rilassamento, abbandonare il conflitto, distrazione

- ✓ Esercizi di rilassamento e respirazione diaframmatica...
- ✓ Quando non riesco ad autocontrollarmi: abbandonare il conflitto, strategie di distrazione;
- ✓ Le frasi della calma.

Promuovere empatia

Riconoscere il punto di vista dell'altro

Fondamenti

- Le situazioni possono essere viste da diversi punti di vista. Diverse persone possono vedere la stessa cosa o situazione in modo diverso. Ciascun punto di vista ha un suo valore.
- Ciascuno di noi ha un solo punto di vista sulle cose, (visione limitata) necessità di considerare la prospettiva degli altri per avere una visione completa delle situazioni e risolvere i conflitti
- E' difficile conoscere le intenzioni e motivazioni di un'altra persona, ma è importante sviluppare questa abilità (chiedersi il perché) perché i nostri pensieri sulle motivazioni e intenzioni di una persona influenzano ciò che sentiamo, pensiamo e come reagiamo verso quella persona

A partire da immagini ambigue ...

AUTORE:

Dott.ssa Luana Fusaro

Psicologa



Capire il punto di vista dell'altro (lavoro in piccolo gruppo):

- Immagine con situazione conflittuale ambigua che coinvolge vari personaggi
- Interpretare la situazione (cosa succede, cosa fanno i personaggi, perché, come si sentono)
- Scrivere un breve testo con l'interpretazione della situazione
- Esporre il lavoro al resto della classe e confrontarsi con i vari gruppi
- Role playing sul testo prodotto, fermo immagine; docente Reporter TV

→ SLOGAN FINALE

Gestione dei conflitti

Problem solving interpersonale

Problem Solving - Obiettivi

- Imparare ad identificare un problema
- Imparare a generare più soluzioni di fronte ad un problema
- Imparare a individuare le conseguenze delle varie soluzioni e scegliere la soluzione che si avvicina al mio obiettivo
- Imparare a collaborare per risolvere un problema

AUTORE:

Dott.ssa Luana Fusaro

Psicologa

Fondamenti

- A tutti può capitare di avere dei problemi, delle difficoltà con i propri amici, insegnanti o genitori. Si può imparare ad affrontare i problemi.
- E' importante innanzitutto imparare ad identificare un problema e che ci sono molti modi per risolverlo
- Ogni comportamento/azione ha delle conseguenze, per questo è importante pensare a tutte le conseguenze prima di scegliere la soluzione più appropriata
- I problemi si risolvono più facilmente se impariamo a collaborare con gli altri (i compagni ci possono aiutare a trovare soluzioni che da soli non troviamo)

Fasi del Problem Solving

1. Definizione del compito
2. Individuazione dei vari modi di risolvere il compito
3. Scelta ed applicazione della strategia
4. Automonitoraggio dei progressi verso la soluzione
5. Autovalutazione ed autorinforzo
6. Scelta di un approccio alternativo in caso di successo

1. **Spezzettare il problema in tanti piccoli problemi.**

Chiediti:

- Quante volte è successo?
- in quali situazioni è successo?
- Cosa è successo poco prima che si presentasse il problema

Quando hai un problema con un'altra persona prova a pensare al suo punto di vista.

Chiediti:

- Qual è il suo obiettivo?
- Qual è il tuo obiettivo?

ESEMPIO:

Ho un problema, mi chiamo Roberto e ho un amico che si chiama Tommaso. Oggi Tommaso non ha voluto giocare con me. Ho visto Tommaso che camminava davanti casa mia e sono corso fuori per chiedergli se voleva giocare. Lui mi ha risposto di no ed è corso via. Potete aiutarmi a capire

AUTORE:

Dott.ssa Luana Fusaro

Psicologa

perché Tommaso mi ha risposto così? Quali domande dovrei farmi per capire meglio perché mi può aver risposto così?"

Fare la lista delle possibili cose da chiedersi per poter capire il comportamento di Tommaso:

- che ore erano (cena)?
- cosa stava facendo?
- c'erano altre persone?
- con che tono di voce gli hai chiesto di giocare con te?
- etc....

2. Pensa alle soluzioni

- Prova a fare un elenco di tutte le soluzioni che ti vengono in mente per risolvere il problema
- non pensare a quali potrebbero essere migliori o peggiori, fai la lista più lunga possibile

ESEMPIO:

In 5 minuti dovete trovare 10 possibili soluzioni al seguente problema:

"immaginate che ci siano 3 bambini, 2 si stanno picchiando e quello nel mezzo si sta chiedendo che cosa fare in questa situazione. Immaginate che siete voi a essere nel mezzo, che gli altri due ragazzi si chiamano Daniele e Tommaso e che Daniele sia il vostro migliore amico.

Proponete tutte le soluzioni che vi vengono in mente senza pensare per ora alle conseguenze di quelle che proponete"

DIVIDERE PER CATEGORIE LE PROPOSTE SCRITTE:

- Chiedere aiuto;
- Parlare;
- Azioni dirette;
- Aggressione fisica;
- Aggressione verbale;
- Compromesso;
- Evitamento.

3. Pensa alle conseguenze

- Pensa a quali conseguenze ha ciascuna soluzione della tua lista

AUTORE:

Dott.ssa Luana Fusaro

Psicologa

- Devi pensare tutte le conseguenze sia positive che negative

ESEMPIO:

Per ognuna delle soluzioni proposte al problema precedente identificate le conseguenze, cioè cosa potrebbe succedere dopo che avete scelto quella soluzione.

In base a cosa potete dire che una conseguenza è positiva per voi?

Una conseguenza è buona se permette di raggiungere un obiettivo importante!

4. Scegli la soluzione migliore

- dall'elenco delle soluzioni scegli quella migliore
- Considera le conseguenze di ciascuna soluzione e scegli e scegli quella che ha conseguenze meno negative
- Se la soluzione che hai scelto non funziona, scegli una nuova dalla tua lista, sempre cercando tra quelle che hanno le conseguenze meno negative
- prova la soluzione

ESEMPIO:

Gruppi cooperativi: attività *“cerchiamo le soluzioni!”*- *immedesimarsi nei personaggi della storia per trovare soluzioni al problema*

Discussione sulle soluzioni trovate dai personaggi della storia

Produzione di una storia con situazione conflittuale, ricerca soluzioni e conseguenze

Role-playing dell'episodio con videoregistrazione

AUTORE:

Dott.ssa Luana Fusaro

Psicologa