



Nome dell'attività: La Storia del Coping in 6 Parti (Modello BASIC Ph)

Fascia d'età: 14–18 anni

Durata: 40–50 minuti

Obiettivi Formativi / Traguardi di Apprendimento:

- Permettere agli studenti di scoprire diverse strategie di coping (fronteggiamento) e riconoscere le proprie risorse personali.
- Comprendere che di fronte a situazioni impegnative è possibile ricorrere a molteplici strategie risolutive.
- Favorire il pensiero creativo e la condivisione di gruppo.

Materiali:

- Fogli, matite colorate.
- Lavagna o cartellone (per comporre le parti della storia).
- Facoltativo: le 6 aree del coping scritte su piccoli cartoncini (B-A-S-I-C Ph).

Modalità di Svolgimento (per l'insegnante):

Preparazione:

- Presentare brevemente agli studenti il modello BASIC Ph (B–A–S–I–C–Ph).

B	–	Belief (Credenze): convinzioni, valori, ricerca di significato.
A	–	Affect (Affettività): coping attraverso la condivisione e la verbalizzazione delle emozioni.
S	–	Social (Sociale): supporto della famiglia, degli amici, del gruppo.
I	–	Imagination (Immaginazione): immaginazione, espressione creativa, arte.
C	–	Cognition (Cognizione): pensiero, pianificazione, raccolta di informazioni.
Ph	–	Physical (Fisico): sport, movimento, coping attraverso il corpo.

- Chiedere agli studenti di suddividere un foglio in 6 riquadri uguali.
- Individuare una situazione impegnativa comune (un terremoto, l'ansia da esame, un trasloco, un evento fantastico/immaginario).
- *“Ora immagina un eroe che vive questa situazione: può essere tu stesso, oppure un supereroe.”*

Riquadro 1 – Credenze (Belief)

Consegna:

“Pensa alle credenze o ai valori che danno forza all’eroe nei momenti difficili.

Forse si ripete che “Tutto passerà” oppure ha una preghiera oppure un motto preferito.

Disegna o scrivi come l’eroe trova questa forza.”

Riquadro 2 – Emozione (Affect)

Consegna:

“Come vive l’eroe le proprie emozioni?

Forse piange, forse ne parla con qualcuno, forse fa un disegno.

Disegna oppure descrivi una scena in cui l’eroe esprime le proprie emozioni.”

Riquadro 3 – Supporto Sociale (Social)

Consegna:

“Chi è accanto all’eroe?

Possono essere gli amici, la famiglia, l’insegnante oppure un vicino di casa.

Come lo sostengono queste persone? Come fa l’eroe a sentire di non essere solo? Rappresentalo nel tuo riquadro.”

Riquadro 4 – Immaginazione (Imagination)

Consegna:

“Come utilizza l’eroe la propria immaginazione?

Forse si immagina in un luogo sicuro, oppure trova conforto in un’immagine o in una canzone.

Disegna o scrivi una scena carica di speranza che l’eroe immagina.”

Riquadro 5 – Cognizione (Cognition)

Consegna:

“Che cosa pensa l’eroe quando si calma?

Quali soluzioni cerca, come pianifica?

Forse pensa: “Cosa posso fare adesso?”.

Disegna o scrivi ciò che attraversa la mente dell’eroe.”

Riquadro 6 – Fisico (Physical)

Consegna:

“Come utilizza l’eroe il proprio corpo?

Forse corre, esegue esercizi di respirazione, gioca o pratica sport.

Disegna o scrivi una scena in cui l’eroe ritrova le forze attraverso il corpo.”

Nota per l’insegnante L’insegnante esamina con attenzione le modalità di coping emerse negli elaborati degli studenti. Qualora individui studenti con risorse di coping insufficienti, li segnala al servizio di orientamento e consulenza psicologica.

Risultati Attesi:

- Gli studenti riconoscono diverse modalità di coping e acquisiscono consapevolezza delle proprie risorse personali.
- Attraverso la collaborazione tra gruppi, prende forma una narrazione collettiva.
- Gli studenti apprendono l'importanza di un approccio multidimensionale, piuttosto che di un unico metodo, nella gestione delle situazioni di crisi.

Suggerimenti per l'Insegnante:

- Accogliere le diverse modalità espressive di ciascun ragazzo (disegno, scrittura, simboli, parole semplici).
- Guidare gli studenti in difficoltà fornendo esempi, rispettando comunque le loro produzioni originali.
- Al termine dell'attività gli studenti che lo desiderano possono condividere la propria storia. La condivisione deve essere volontaria.
- È possibile realizzare un collage della "Storia di Resilienza" della classe, componendo insieme i vari elaborati sulla bacheca.
- Prestare attenzione al riquadro in cui ciascun ragazzo scrive o disegna maggiormente: questo indica il canale di coping prevalentemente utilizzato dallo studente nelle situazioni impegnative.
- Comunicare agli studenti: "Ognuno di noi ha modalità diverse di fronteggiare le difficoltà. Alcuni si rilassano pensando, altri immaginando, altri ancora muovendosi."
- Sottolineare che queste differenze sono naturali e rappresentano una risorsa. Sostenerli con espressioni come: "Il tuo modo non è sbagliato: è il modo che funziona per te."
- Per l'insegnante, questa osservazione costituisce un indicatore utile per individuare le risorse personali dello studente e per valorizzare consapevolmente questo canale nel supportarlo in futuro.