



Nome dell'attività: Dalle difficoltà alle risorse: la mia storia di resilienza

Fascia d'età: 14–18 anni

Durata: circa 30 minuti

Obiettivi educativi e psicologici:

- Sviluppare nei ragazzi la capacità di riflettere sulle esperienze passate e trarre apprendimenti dalle situazioni affrontate.
- Favorire il riconoscimento delle risorse personali e delle strategie utilizzate per affrontare situazioni difficili.
- Rafforzare il senso di autoefficacia ovvero la percezione di essere in grado di affrontare e gestire situazioni complesse.
- Promuovere e potenziare la resilienza psicologica, intesa come capacità di adattarsi alle difficoltà, fronteggiare situazioni avverse e recuperare un equilibrio dopo esperienze stressanti.
- Favorire una prospettiva orientata alla speranza e alla possibilità di affrontare con maggiore fiducia le future difficoltà.

Materiali:

- Quaderno oppure fogli di carta.
- Penna oppure matita.

Indicazioni operative per l'insegnante:

1. L'insegnante invita gli studenti a prendere un quaderno oppure un foglio di carta.
2. Introduce l'attività con una consegna chiara e rispettosa: "Pensa a una situazione del passato che per te è stata difficile e che, nel tempo, sei riuscito/a ad affrontare oppure superare."
3. L'insegnante invita gli studenti a riflettere sull'esperienza individuata ed a rispondere, attraverso la scrittura, ad alcune domande-stimolo:
Che cosa è successo?
Perché quella situazione è stata difficile per me?
Che cosa ho provato in quel momento?
Che cosa mi ha aiutato ad affrontarla?
Quali persone oppure risorse mi hanno sostenuto?

Che cosa ho imparato da quell'esperienza?

Quale capacità personale ho scoperto oppure rafforzato?

4. Gli studenti elaborano una breve narrazione personale descrivendo l'esperienza e concentrandosi soprattutto sulle risorse, sulle strategie di gestione e sui fattori che li hanno aiutati ad affrontare la difficoltà.
5. Al termine, gli studenti che lo desiderano possono condividere volontariamente la propria esperienza con il gruppo. L'insegnante facilita il confronto, aiutando gli studenti a individuare elementi comuni e differenze nelle esperienze, nelle emozioni e nelle modalità di gestione.
6. Durante la condivisione, è importante sottolineare che non esiste un'unica modalità di affrontare le difficoltà: ogni persona può attivare risorse personali, relazionali ed emotive differenti.
7. L'insegnante conclude l'attività rinforzando il significato psicologico dell'esperienza e il messaggio di speranza. È possibile utilizzare, ad esempio, una delle seguenti formulazioni:
"Le situazioni difficili possono essere temporanee. Ciò che conta è riconoscere le risorse che abbiamo attivato e ciò che abbiamo imparato dalle nostre esperienze per poter continuare il nostro percorso."
"I momenti difficili possono cambiare nel tempo, le risorse e gli apprendimenti che sviluppiamo affrontandoli possono invece accompagnarci nelle esperienze future."
8. Nel corso dell'attività, l'insegnante osserva con particolare attenzione eventuali segnali di disagio emotivo significativo, come marcata apatia, isolamento, intensa reattività emotiva, pensieri fortemente negativi o persistenti, oppositività oppure difficoltà rilevanti nella partecipazione. Tali elementi dovrebbero essere rilevati in modo descrittivo, senza formulare interpretazioni diagnostiche e condivisi secondo le procedure dell'istituto con il servizio di orientamento e consulenza psicologica oppure con le figure professionali competenti.

Risultati attesi:

- Gli studenti riconoscono maggiormente le proprie risorse personali e capacità di resilienza.
- Aumentano il senso di autoefficacia e fiducia nella propria capacità di affrontare le difficoltà.
- Attraverso la condivisione delle esperienze, si favoriscono la solidarietà tra compagni, l'empatia e il senso di appartenenza al gruppo.
- Gli studenti sviluppano una maggiore capacità di attribuire significato alle esperienze difficili e di individuare gli apprendimenti derivanti da esse.
- Si rafforza la capacità di guardare alle future difficoltà con una prospettiva maggiormente fiduciosa ed orientata alla possibilità di affrontarle.

Suggerimenti per gli insegnanti:

- Incoraggiare senza obbligare: gli studenti dovrebbero essere invitati, ma mai obbligati, a condividere la propria esperienza. Poter scegliere cosa raccontare e cosa mantenere privato è fondamentale per il benessere psicologico.
- Garantire un ambiente sicuro: prima di iniziare è opportuno chiarire che ogni studente ha il diritto di decidere se, quanto e con chi condividere il proprio vissuto.

- Prestare particolare attenzione alla dinamica del gruppo: durante l'adolescenza le relazioni tra pari hanno un forte impatto; è essenziale un clima di rispetto, ascolto e assenza di giudizio, prestando attenzione a eventuali dinamiche di esclusione o bullismo.
- Utilizzare un linguaggio non giudicante: il modo in cui l'insegnante ascolta e risponde rappresenta un importante modello relazionale per il gruppo.
- Valorizzare sia le differenze sia gli elementi comuni: non è necessario aver vissuto situazioni simili per poter comprendere, rispettare e sostenere l'esperienza di un'altra persona.
- Evitare una visione semplificata della resilienza: non dovrebbe essere presentata come la capacità di "essere forti" da soli; chiedere aiuto e affidarsi agli altri sono anch'essi importanti risorse di resilienza.
- Concludere con un messaggio di speranza: al termine dell'attività rafforzare un messaggio realistico di speranza, fiducia e valorizzazione delle risorse personali, senza minimizzare la sofferenza vissuta.

Principio educativo e psicologico:

- L'attività è finalizzata a promuovere un processo di riflessione personale e rielaborazione delle esperienze, aiutando gli adolescenti a riconoscere le risorse personali e relazionali che hanno attivato in passato e a valorizzare gli apprendimenti maturati in vista di future situazioni di difficoltà. L'obiettivo non è negare o minimizzare le esperienze difficili, ma favorire una maggiore consapevolezza delle proprie capacità, delle risorse disponibili e delle strategie utili per affrontare e gestire le situazioni complesse, sostenendo così il benessere psicologico e la fiducia nelle proprie possibilità.