



Nome dell'attività: La mia mappa delle risorse e del sostegno

Fascia d'età: 10–14 anni

Durata: circa 30 minuti

Obiettivi educativi e psicopedagogici:

- Aiutare gli studenti a riconoscere e individuare le proprie risorse di sostegno sociale.
- Favorire la riduzione del senso di solitudine e isolamento in particolare dopo esperienze avverse, eventi traumatici o situazioni di particolare stress.
- Sviluppare la capacità di riconoscere quando è necessario chiedere aiuto ed a chi rivolgersi.
- Rafforzare la consapevolezza dell'importanza delle relazioni significative e delle reti di supporto per il benessere psicologico.

Materiali:

- Fogli A4.
- Matite e matite colorate.
- Righelli.
- Post-it oppure adesivi colorati.

Indicazioni operative per l'insegnante:

- L'insegnante invita gli studenti a prendere un foglio e a predisporre lo spazio per realizzare la propria mappa.
- Introduce l'attività spiegando: "Oggi realizzeremo una "Mappa delle Risorse e del Sostegno". La mappa ci aiuterà a riconoscere le persone a cui possiamo rivolgerci quando attraversiamo un momento difficile o abbiamo bisogno di aiuto."
- Gli studenti realizzano la propria Mappa delle Risorse e del Sostegno collocando "Io" al centro del foglio e rappresentando intorno a sé, attraverso cerchi oppure altri elementi grafici, le persone e le relazioni significative: familiari, amici, insegnanti, educatori, vicini di casa, compagni o altre persone di riferimento.
- All'interno della mappa, gli studenti indicano le persone alle quali possono rivolgersi quando stanno vivendo una difficoltà, si sentono preoccupati, tristi, soli o hanno bisogno di aiuto.
- Gli studenti che lo desiderano possono condividere la propria mappa con il gruppo. L'insegnante facilita il confronto, mettendo in evidenza la diversità delle risorse disponibili e l'importanza di poter contare su più figure di riferimento.
- Agli studenti che desiderano conservare la propria mappa viene suggerito di tenerla in un luogo accessibile, in modo da poterla consultare come promemoria delle proprie risorse relazionali nei momenti di difficoltà.

Risultati attesi:

- Gli studenti acquisiscono maggiore chiarezza rispetto alle persone e alle figure di riferimento alle quali possono chiedere aiuto e sostegno.
- Si favorisce una riduzione del senso di solitudine e isolamento.
- Aumenta la consapevolezza dell'importanza delle relazioni di sostegno e della solidarietà.
- Gli studenti sviluppano una maggiore disponibilità a riconoscere il bisogno di aiuto e a rivolgersi alle persone di fiducia.
- Si rafforza la percezione di appartenere a una rete relazionale nella quale è possibile ricevere e offrire sostegno.

Suggerimenti per gli insegnanti:

- Ampliare il concetto di rete di sostegno: le persone alle quali rivolgersi nei momenti di difficoltà non appartengono necessariamente alla sola cerchia familiare. Anche amici, insegnanti, educatori, vicini di casa, allenatori o altre figure significative possono rappresentare importanti risorse relazionali.
- Garantire un ambiente sicuro e rispettoso: l'attività deve essere proposta in un clima di sicurezza, rispetto, ascolto e assenza di giudizio, senza che gli studenti si sentano obbligati a condividere informazioni personali o familiari.
- Rispettare la scelta di non condividere: gli studenti che non desiderano presentare la propria mappa devono poter lavorare solo sul proprio elaborato, senza pressioni o richieste di spiegazioni.
- Valorizzare la solidarietà nel gruppo: durante il confronto, sottolineare come ogni persona possa avere una rete di sostegno diversa e come chiedere aiuto non sia un segno di debolezza, ma una competenza personale e relazionale importante.
- Prestare attenzione ai vissuti individuali: soprattutto dopo un evento traumatico, osservare le reazioni emotive degli studenti; in presenza di segnali persistenti di disagio è opportuno condividere le osservazioni con le figure professionali dell'istituto.

Principio educativo e psicologico:

- L'attività mira a rafforzare la consapevolezza delle risorse relazionali disponibili, promuovendo la capacità di riconoscere le persone alle quali rivolgersi nei momenti di difficoltà. Consente agli studenti di visualizzare concretamente la propria rete di sostegno e di sviluppare una maggiore consapevolezza del valore delle relazioni significative nel promuovere sicurezza, appartenenza e benessere psicologico.
- In particolare, dopo un'esperienza avversa o potenzialmente traumatica, riconoscere di non essere soli e sapere a chi chiedere aiuto può rappresentare una risorsa importante per favorire il recupero dell'equilibrio emotivo e rafforzare le capacità di adattamento.