

EDUPRIS – L'educazione come intervento dinamico per promuovere l'inclusione e i valori comuni nella giustizia correttiva per i minori e i giovani adulti mediante sfide educative

CASSETTA DEGLI ATTREZZI EDUPRIS

Un percorso formativo graduale per rieducare minori e giovani adulti nelle carceri attraverso l'apprendimento

—

Tutti cercano di darti la risposta giusta alla domanda: cosa devi fare della tua vita?

Noi invece vogliamo aiutarti a porti le domande che ti condurranno alle *tue* risposte.



Perché dovrei leggere questo opuscolo?



Voglio stare con gli altri?



Che cosa è necessario che io sappia?



Dovremmo fare qualcosa insieme?



Significa che dobbiamo parlare?



Ciao!

Sono felice che tu abbia deciso di seguirmi per una piccola avventura esplorativa. Ti accompagnerò nella lettura di questo eserciziario, spiegandoti i contenuti pensati per te.

Voglio subito anticiparti che tutte le risposte sono già dentro di te. Basta porsi le giuste domande: ti accorgerai che ne sai un bel po' della vita e di quello che succede.



Crescendo, le persone pensano che l'intelligenza sia strettamente legata a quello che si impara sui banchi di scuola. Ma sappiamo bene che la questione è molto più ampia di così. Infatti, l'intelligenza è anche legata a quello che impariamo dal mondo intorno a noi, dalle esperienze che viviamo.



Se tu e i tuoi amici,

con l'aiuto del vostro insegnante, leggerete questo opuscolo e svolgerete tutte le attività pensate per voi, scoprirete che siamo tutti accomunati da caratteristiche che ci aiutano a gestire la quotidianità. Sono le cosiddette "competenze chiave".

Sembra un concetto complicato, ma in realtà indica una serie di cose che già sappiamo, sentiamo, capiamo e siamo pronti a fare, che ci aiutano a vivere bene, a essere bravi in quello che facciamo e anche a rendere il mondo un pochino migliore.



Perciò quali sono queste caratteristiche che ci accomunano, e sulle quali dobbiamo lavorare per migliorare le nostre vite?

Una, per esempio, è la comunicazione. Il che significa parlare con le altre persone, giusto? Beh... la questione è un po' più ampia di così.

Pensaci un attimo: è possibile parlare senza parlare? Ossia senza usare le parole? O senza usare la voce? E se devi parlare con una persona che viene da un altro Paese? Riflettendo su queste domande, ti accorgerai che "comunicazione" è una parola complicata.

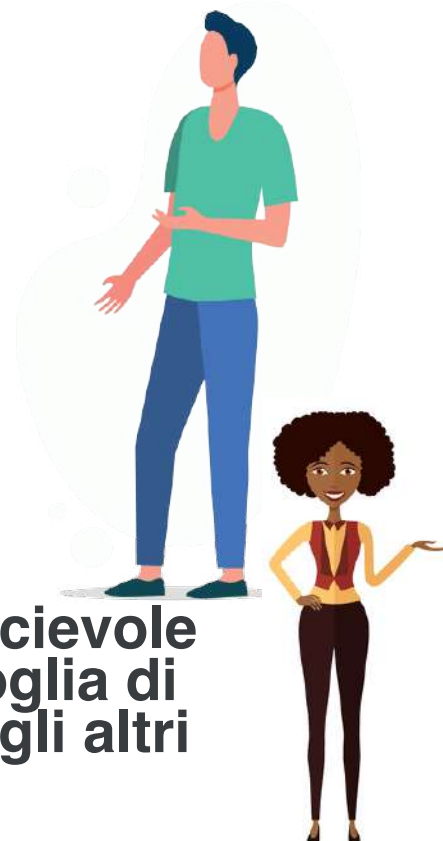


Un'altra di queste "competenze" è la capacità di usare la matematica e la scienza. Ti sembra difficile? Per niente: tutti noi contiamo i giorni, sommiamo le spese della giornata e cerchiamo di capire come funziona il mondo circostante.



Questi sono solo alcuni dei piccoli esempi che volevo condividere con te. Il tuo insegnante ne ha un elenco intero: se sei curioso, sentiti libero di chiedere maggiori spiegazioni e dettagli in classe.

Ora voglio condividere con te le mie 3 competenze preferite e se sei d'accordo possiamo divertirci a esplorarle insieme. Eccole:



Essere socievole e avere voglia di stare con gli altri



Fare qualcosa insieme agli altri e avere spirito di iniziativa



Comunicare con persone provenienti da altri Paesi.





Ma prima di cominciare, ti invito a giocare un po' con le mie 3 competenze preferite: ecco una sfida per te e per i tuoi amici.



L'idea di fondo è che siamo tutti diversi, anche se usiamo le stesse competenze chiave. Ci piace fare cose diverse, e anche nel caso in cui ci piaccia fare le stesse cose, scommetto che il mio modo di farle è diverso dal tuo. Dai un'occhiata alla tabella qui sotto e cerchia le cose che ti piace fare:

Abilità	leggere	scrivere	parlare	ascoltare	
Abilità logico-matematiche	quantificare	pensare in modo critico	ragionare	fare esperimenti	
Abilità visuo-spaziali	vedere	disegnare	visualizzare	colorare	schematizzare
Abilità cinestetiche	costruire	recitare	toccare	muoversi	ballare
Abilità musicali	tamburellare	rappare	tenere il ritmo	suonare	
Abilità interpersonali	condividere	insegnare	collaborare	interagire	
Abilità intrapersonali	connetterti con te stesso	fare scelte autentiche	riflettere		
Abilità naturalistiche	sperimentare	connetterti con gli esseri viventi	proteggere	esplorare	

Ora trova un amico che abbia cerchiato le tue stesse parole. Poi trovanne un altro che non abbia cerchiato nemmeno una parola delle tue. Quale delle due cose è stata più facile?

Trovare un amico simile a te o diverso da te?

Voglio stare con gli altri?

Prima di parlarti dello stare con gli altri e di dirti se mi piace o no, voglio condividere con te un'idea che mi frulla in testa da un po': le nostre vite non sono sempre perfette e non sempre siamo felici di quello che ci succede. Ma dobbiamo accettarlo. E "accettarlo" è una competenza speciale nota come "resilienza".

La resilienza è la capacità dell'essere umano di riprendersi dalle brutte esperienze, o dare il meglio di sé nonostante i momenti duri e le difficoltà. La resilienza è una caratteristica che abbiamo tutti, anche se in certe persone è più evidente che in altre. Le brutte esperienze capitano a chiunque, ma si sopravvive. Così come il corpo si riprende dalle ferite fisiche, la mente si riprende dalle esperienze dolorose.

Di che tipo di difficoltà stiamo parlando? Può trattarsi di:

- Morte di una persona cara
- Separazione dalla propria famiglia o dagli amici
- Crescere in un contesto povero o in un brutto quartiere
- Trauma: il trauma è un'esperienza scioccante, spaventosa, insopportabile, come essere coinvolti in un incidente automobilistico, un crimine violento, una guerra, ecc.
 - Malattia grave
 - Crescere in una famiglia dove ci sono molti conflitti e litigi

Le difficoltà nella vita possono essere tante. La domanda è: come facciamo a superarle? Lavoro con tanti giovani come te, che hanno i tuoi stessi problemi. Alcuni hanno trasformato l'esperienza negativa in un risultato positivo. Altri no. Quelli che sono riusciti a superare le brutte esperienze hanno tutti qualcosa in comune.

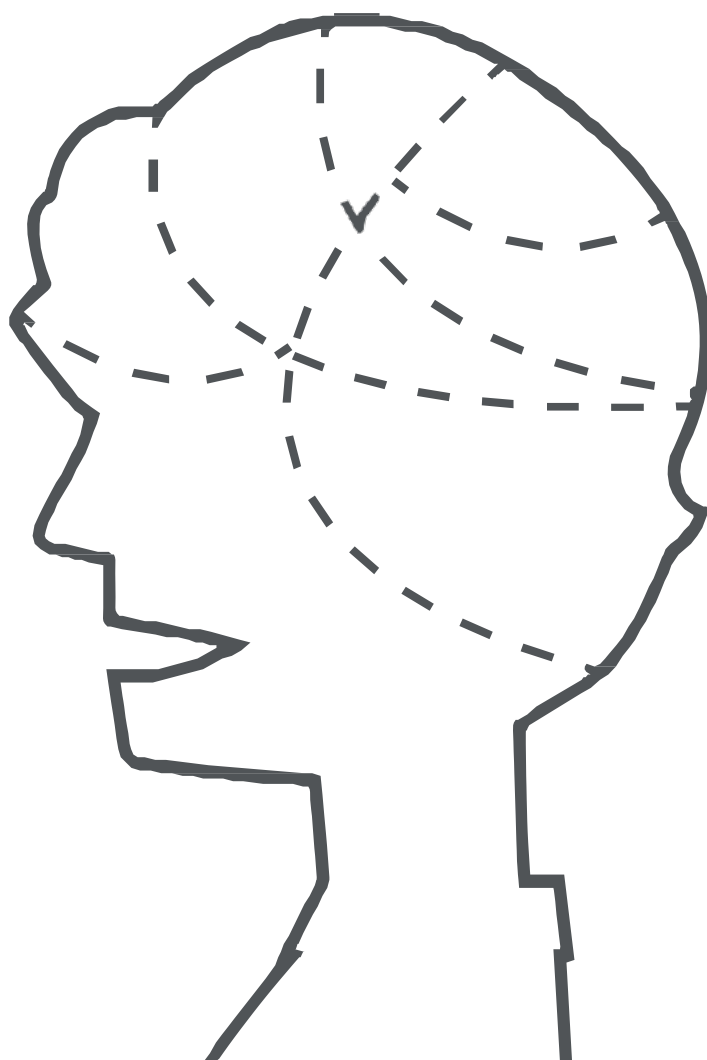
Sono circondati da persone capaci di supportarle. Avere un supporto sociale significa poter contare su amici e/o familiari che ti sono vicini, che hanno a cuore la tua vita e i tuoi sentimenti, e che rimangono al tuo fianco durante i momenti difficili. Ma questa rete di supporto non è saltata fuori dal nulla come il genio della lampada. Devi cercare queste persone e chiedere aiuto. Se non chiedi, nessuno saprà che ne hai bisogno!

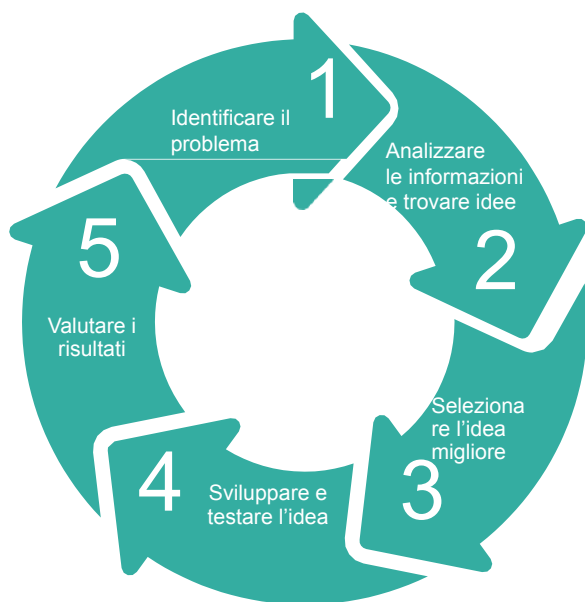
Pensano positivo e guardano alle cose con ottimismo. In altre parole, vedono il bicchiere mezzo pieno anziché mezzo vuoto. Ma anche questa non è una cosa che succede da sola: devi volerlo.



L'immagine della testa è divisa in sezioni. In ogni sezione, scrivi o disegna le cose a cui pensi di più.

L'ottimismo è la capacità di vedere il lato buono della vita e mantenere un atteggiamento positivo anche davanti alle avversità. Dopodiché, usando una penna o una matita di colore diverso, scrivi dei pensieri positivi che possano riempirti il cervello.





Sono bravi a risolvere i problemi. Significa che cercano sempre una soluzione, senza lasciarsi spaventare o scappare dai problemi. E una volta che trovano un buon metodo per risolvere un problema, cercano di utilizzarlo anche in altre occasioni.

Partecipano alla vita della comunità dando un contributo significativo. Aiuta molto svolgere attività con i propri amici, purché siano attività piacevoli e significative.



Hanno buone abilità sociali, come la fiducia in sé stessi e la gentilezza. Significa che interagiscono con gli altri in modo gentile e che per gli altri è un piacere stare con loro. E soprattutto, significa che devi essere il primo a credere di essere una bella persona.



Hanno buone abilità emotive, per esempio riescono a controllare la rabbia... anziché sfogarla sugli altri!





Hanno una buona autostima, pur rimanendo realisti. In altre parole, significa conoscere sé stessi, sapere cosa si è in grado di fare e cosa no, e anche condividere tutto questo con le persone circostanti.

E a proposito, tu come ti vedi?

L'autostima è la capacità di rispettare e accettare sé stessi per come si è. Per ogni riga del grafico qui sotto, segna con una X il punto in cui ti collochi. Quali sono le aree che ti soddisfano/non ti soddisfano? Cosa potresti fare per migliorare nelle aree che non ti soddisfano?

Ricorda: il segreto è l'equilibrio.

Sciattone

Perfettino

La mia camera è un macello

La mia camera è pulitissima, ci si potrebbe

Testa calda

Sangue freddo

Mi arrabbio per ogni minima cosa

Ci vuole un bel po' per farmi arrabbiare

Il buffone della classe

Tranquillo e riservato

Dico cose che di solito fanno ridere gli altri

È raro che faccia

Sportivo vero

Anti-sport

Adoro fare sport

Non mi interessa minimamente fare sport

Pessimista

Ottimista

Vedo il bicchiere mezzo

Vedo il bicchiere mezzo

Attivo

Passivo

Devo sempre essere il

Non voglio mai responsabilità

Lingua lunga

Tutto orecchi

Adoro

Preferisco

Bocca cucita

Pettegolo

Non metterei mai in giro dei

Adoro raccontare storie

Sacco di patate

Salutista

Per me solo TV e cibo spazzatura

Attività fisica e cibo salutare sono

Le convinzioni che hai su di te sono VERE o FALSE? Ti vedi come uno sfigato? Come una persona molto stupida? Poco integrato nel tuo gruppo di amici? Anche se i tuoi amici ti dicono che NON sei uno sfigato, ma anzi, che sei intelligente? E anche se non fanno che ripeterti che sei un amico fantastico? È ancora difficile per te credere che siano onesti e sinceri con te. La nostra percezione è la nostra realtà, perciò dobbiamo lavorare per cambiare la nostra visione di noi stessi.



Scrivi tre parole che descrivano come ti VEDI.



Scrivi tre parole che descrivano cosa PROVI nei confronti di te stesso.



Scrivi tre motivi per cui queste convinzioni su di te sono GIUSTE o SBAGLIATE ai tuoi occhi.



Ora è il momento di annotare le tue qualità. Scrivi tre dei tuoi pregi.

È un lungo elenco di cose complicate? Per niente: dopo questo percorso di apprendimento insieme, ti accorgerai che sarà tutto naturale e facilissimo.

Abilità sociali

Le abilità sociali sono quelle che ci permettono di rapportarci con gli altri. Spesso le diamo per scontate, senza renderci conto di tutte le complesse abilità che utilizziamo quando interagiamo con gli altri. Alcune di queste abilità sono molto semplici e basilari, come dire “ciao” o “arrivederci”, o sorridere e instaurare un contatto visivo quando vediamo qualcuno che conosciamo. Altre invece sono più complesse, per esempio le abilità che utilizziamo per negoziare in una situazione di conflitto. Alcune persone acquisiscono le abilità sociali in modo facile e veloce, mentre altri hanno più difficoltà nell’interazione sociale e potrebbero avere bisogno di sviluppare queste abilità in modo consapevole.

Le abilità sociali sono importanti per la resilienza, per tutta una serie di ragioni. Le persone con buone abilità sociali sono ovviamente più benedette di quelle socialmente meno abili, il che significa che possono contare su un maggiore supporto quando vivono momenti di difficoltà nella vita. Non solo: le persone benedette ottengono un maggiore rinforzo sociale (messaggi dalle altre persone che confermano il loro valore), perciò tendono ad avere una maggiore autostima, cosa che può ulteriormente aiutarli nei momenti difficili.

Sviluppo delle abilità sociali

Come qualsiasi altro tipo di abilità, anche le abilità sociali possono essere apprese. Come fai a sapere se hai bisogno di migliorare le tue abilità sociali? Chiediti se:

- Ti consideri una persona timida.
- Vorresti avere più amici ma non sai da dove iniziare per allacciare nuovi rapporti.
 - Ti senti spesso a disagio con gli altri.
 - A volte non sai cosa dire.
 - Ti consideri un “tipo solitario”.
 - A volte ti sembra di non avere nessuno a cui rivolgerti quando hai bisogno di supporto.

Se almeno una di queste cose è vera, allora potrebbe tornarti utile lavorare sulle tue abilità sociali.

Abilità sociali di base

Di seguito trovi un elenco delle abilità sociali di base.

Riesci a identificare eventuali aree in cui potresti migliorare?

Abilità di interazione di base

Si tratta delle semplici abilità necessarie per conversare e interagire con gli altri nella vita quotidiana. Ad esempio:

- Avere un frequente contatto visivo
- Sorridere quando si salutano le persone e mentre si parla
- Avere un linguaggio del corpo “sicuro”: una postura aperta e diretta anziché “obliqua”, senza agitarsi di continuo.
- Dimostrare un’educazione di base: dire “grazie” e “per favore”, “buongiorno” e “arrivederci”, ecc.
- Dimostrare interesse per gli altri, per esempio chiedendo com’è andata la loro giornata, come pensano che sia andato un esame, ecc.

Abilità di conversazione

Sono le abilità che si utilizzano per parlare con gli altri. Ad esempio:

- Parlare a turno
- Ascoltare e dimostrare interesse per quello che l’altra persona ha da dire
- “Convenevoli”: essere in grado di parlare di cose futili
- Annuire e sorridere per dimostrare che si è attenti
- Ricorrere al senso dell’umorismo
- Capire quando è il caso di rivelare informazioni personali e quando no

Costruire e coltivare le amicizie

Sono molte le abilità in gioco quando si tratta di costruire e mantenere le amicizie. Per esempio:

- Capacità di approccio: essere in grado di avvicinarsi a qualcuno che non conosci bene, o che non conosci affatto, e iniziare a parlarci.
- Prendere decisioni condivise, ovvero non insistere sempre per fare a modo proprio, ma concordare insieme cosa fare, dove andare, ecc.
- Dimostrare affetto e apprezzamento in maniera corretta.
- Mantenere i contatti, ossia non aspettarsi che sia solo l'altra persona a "fare tutto il lavoro" per portare avanti l'amicizia.
- Essere di supporto, ossia dimostrarsi preoccupati quando un amico vive un momento di difficoltà.
- Alternare distanza e vicinanza: c'è un tempo per stare insieme e un tempo per stare da soli.
- Essere premurosi: "prevedere" cosa potrebbe essere una cosa carina da fare per il proprio amico.

Empatia

L'empatia è la capacità di mettersi nei panni altrui e capirne lo stato d'animo. Non è uguale al concetto di compassione o "essere dispiaciuto per qualcuno". L'empatia sta nel reagire in modo comprensivo e premuroso a ciò che provano gli altri. Ecco alcune abilità legate all'empatia:

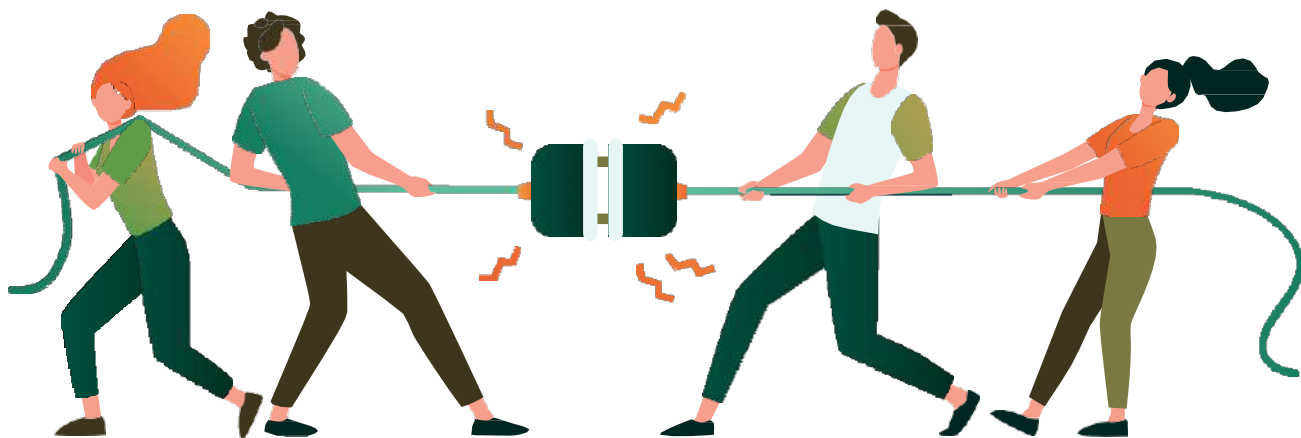
- Accorgersi degli stati d'animo altrui.
- Esprimere preoccupazione per la sofferenza altrui.
- Essere in grado di capire cosa potrebbe provare qualcun altro in una certa situazione.
- Dimostrarsi sensibili agli stati d'animo altrui nella comunicazione, per esempio avendo tatto quando si fanno delle critiche (sempre ammesso che siano necessarie e/o appropriate).

Gestire il conflitto

Le interazioni sociali non filano sempre lisce. Le abilità di risoluzione dei conflitti includono:

- Assertività, ovvero essere in grado di spiegare come ci si sente senza essere aggressivi o metterla sul personale.
- Capacità di negoziazione: essere in grado di affrontare un conflitto con calma e razionalità e trovare una soluzione di comune accordo.

Nella vita capita a tutti di dover affrontare situazioni conflittuali. Ma non è detto che la cosa sia sempre negativa, non è detto che debba sempre trasformarsi in una guerra! Anzi, se apprenderai le abilità necessarie per gestire il conflitto, potresti anche ottenere risultati davvero positivi e soddisfacenti.



Che cos'è il conflitto?

Il conflitto è quando le persone hanno visioni diverse su qualcosa o non vanno d'accordo. Fa parte della vita. È normale che ogni tanto le persone abbiano visioni diverse, perché ciascuno di noi ha i propri interessi, valori, obiettivi e bisogni. A volte non capiamo le altre persone e ciò che intendono veramente, oppure loro non capiscono noi.

- Il conflitto si verifica nei rapporti interpersonali, quindi con parenti, genitori, tutori, amici, partner, insegnanti e colleghi.
- Il conflitto si estende anche alla società in senso ampio, tra gruppi diversi in termini di interessi e valori, oppure di religione, etnia, Paese d'origine, appartenenza politica e perfino tifoseria sportiva. Probabilmente ti staranno venendo in mente molti altri esempi.
- Il conflitto può anche avvenire dentro di te quando impari qualcosa di nuovo che è diverso rispetto a ciò che hai sempre creduto. Il conflitto dentro di te può spingerti ad aggrapparti con tutte le forze alle tue vecchie convinzioni, oppure a modificarle.

Il conflitto può innescare dei cambiamenti, a volte in meglio.

Conseguenze del conflitto

- Il conflitto può essere pericoloso quando le persone diventano aggressive e violente.
- Se gestito con giudizio, il conflitto può essere un'occasione di apprendimento e portare a una migliore comprensione dei reciproci punti di vista.
- Alcune persone evitano il conflitto, ma così facendo rinunciano a dire la propria su quello che accade.

Ignorare il conflitto o gestirlo male può avere risultati negativi, ad esempio:

- tanta rabbia inespressa
- mancata risoluzione dei problemi
- confusione
- peggioramento del conflitto
- separazione o disgregazione familiare
- risentimento
- stress, tensione e malessere fisico
- aggressione e violenza
- rapporti insoddisfacenti

Al contrario, gestire bene il conflitto può avere risultati positivi, ad esempio:

- senso di "traguardo raggiunto"
- felicità
- maggiore solidità nei rapporti e nel lavoro di squadra
- maggiore conoscenza di sé e degli altri
- allentamento delle tensioni
- benessere fisico
- cambiamenti
- atteggiamento positivo

Tutto dipende da come viene gestito. Probabilmente hai già alcune ottime abilità nella gestione dei conflitti. Ma tutti noi possiamo acquisirne di nuove se vogliamo gestire i conflitti in modo da ottenere risultati ancora più positivi.

Come gestire il conflitto

Se la questione è importante e fonte di problemi, è bene gestire il conflitto. A volte, nel caso di una questione minore, basta semplicemente passarci sopra, ma se ti senti triste, prova a lavorarci su.

Il modo più efficace per gestire i conflitti è negoziare con l'altra persona coinvolta. Spesso mostrarsi rabbiosi o aggressivi peggiora nettamente la situazione. Gran parte dei conflitti possono essere risolti adottando un approccio positivo e rispettoso, ma a volte può risultare molto difficile, soprattutto se tu o l'altra persona siete abituati a ottenere ciò che volete arrabiandovi, o semplicemente se siete abituati a cedere.

Uno dei metodi più efficaci è l'approccio win-win.

- Questo approccio mira a far sì che entrambe le persone siano soddisfatte del risultato.
- Si tratta di capire cosa volete entrambi e quali sono i punti su cui potete trovare un accordo, quindi lavorare in quella direzione.
- Si tratta di collaborare come alleati che cercano di risolvere un problema, anziché come nemici che cercano di affermarsi l'uno sull'altro.
- Si tratta di lavorare insieme sulla base del rispetto reciproco per trovare una soluzione soddisfacente.

Solleva la questione con il massimo rispetto!

Parlate apertamente del conflitto. Fatelo insieme in modo calmo, quando sia tu sia l'altra persona avete il tempo e l'energia per sedervi e parlare tranquilli.

- Descrivi il conflitto dal tuo punto di vista e chiedi l'opinione dell'altro.
- Chiedi all'altra persona se desidera trovare una soluzione insieme a te.
- A questo punto puoi anche dire all'altra persona come ti senti: è normale che il conflitto porti a galla diverse emozioni, come tristezza o rabbia.
- Spiega come ti senti anziché prendertela con l'altra persona. Attenzione, però: se esprimi i tuoi sentimenti in termini accusatori, potresti suscitare rabbia nel tuo interlocutore e perdere l'opportunità di discutere il problema.
 - Il punto principale su cui concentrarsi, in questa fase, è capire qual è il problema e cosa comporta.

È molto importante trattare l'altra persona con rispetto mentre discutete. In questa fase non dovete necessariamente sviscerare l'intera questione: avete constatato che c'è un problema.

- Dopodiché potete decidere se fissare un momento per lavorarci insieme, oppure lavorarci da subito.
- Potrebbe essere utile mettere nero su bianco il problema e usare questo scritto per risolvere il conflitto insieme.

Capirsi

È bene che entrambi abbiate modo di spiegare senza interruzioni il vostro punto di vista sul conflitto.

Dovete quindi praticare l'"ascolto attivo", ossia:

- Guardare l'altra persona mentre parla.
- Dimostrare rispetto permettendo all'altra persona di parlare senza interromperla.
- Mantenere la calma.
- Parlare con tono pacato.
- Utilizzare intercalari come "sì... certo... capisco..." per dimostrare che si sta ascoltando.
- Assicurarsi di aver capito cos'è stato detto ripetendo il concetto, per filo e per segno o a parole proprie. Per esempio: "Quindi credi che l'abbia fatto apposta, e non che mi sia proprio dimenticato dell'impegno che avevamo preso."

Mantieni sempre un approccio positivo, senza aggredire né accusare.

- Sii aperto rispetto alle tue azioni che potrebbero aver peggiorato la situazione.
- Sii sincero al riguardo, sia con te stesso sia con l'altra persona.

A questo punto dovrete avere entrambi un quadro chiaro di ciò che infastidisce l'altro.

Definite il problema

- Qual è esattamente il problema?
- Riuscite a definire il problema insieme?
- Per definirlo con più facilità, provate a scrivere un'unica frase che lo riassume.

Cosa volete entrambi?

- Dopodiché pensate a cosa volete entrambi. Come vorreste che fossero le cose?
- Cominciate a rispondere identificando i punti su cui potete trovare un accordo.
 - Quindi stabilite insieme i vostri obiettivi.
- Una volta stabilito insieme come vorreste che fossero le cose, scrivete gli obiettivi di entrambi, ovvero cosa vorreste che succedesse.

Ricerca delle soluzioni mediante brainstorming

Ora che vi siete davvero capiti, avete definito il problema e stabilito alcuni obiettivi, potete cominciare a elaborare delle strategie per raggiungerli.

- Pensate insieme a tutte le idee che potrebbero portarvi verso i vostri obiettivi: in questa fase non importa quanto siano folli.
- Scrivetele man mano che vi vengono in mente.
- Terminato il brainstorming, guardate tutte le idee che avete scritto. Come potete farle funzionare? Quali potrebbero essere gli esiti di ogni idea?
 - Stabilite quali sono le migliori.

Dalla teoria alla pratica

Accordatevi sull'idea che andrete a mettere in pratica.

- Elaborate insieme tutti i dettagli in modo chiaro, per esempio: "Il giorno X farò X".
- Potete anche scriverli, così non ci saranno malintesi e sarete certi di essere esattamente sulla stessa lunghezza d'onda.
- Un accordo scritto vi permette di avere una visione chiara anche in seguito, quando uno dei due potrebbe aver scordato qualche dettaglio. Se salta fuori qualcosa che vi impedisce di rispettare parte dell'accordo, tornateci su e modificalo.
- Se sembra che il piano non funzioni dopo un opportuno periodo di tempo, tornate al brainstorming e provate con un'altra idea.

Può sembrare un lavoro lungo e complicato, ma diventerà sempre più facile man mano che ti cimenterai. E ricorda: vale sempre la pena risolvere i conflitti.

**Ora rifletti: perché vorresti farlo?
Scrivi 3 motivi.**

1

2.

3.

Lo faresti da solo o con i tuoi amici? Hai bisogno di loro o vuoi che ci siano perché ti piace stare in compagnia?

.....

.....

.....

.....

.....

Okay, ora l'idea c'è, sai perché lo vuoi fare e con chi. Quali pensi che siano le prossime tappe? L'argomento ti incuriosisce?

Se la risposta è sì, ho ideato insieme al tuo insegnante alcuni giochi per te e per i tuoi amici.

...Il che significa che dobbiamo parlare...

Voglio raccontarti qualcosa sulla comunicazione.

Sai che cos'è?

Comunicare o parlare con le altre persone e capire ciò che dicono è importantissimo nella vita. Se le persone non comunicassero, non potremmo conoscere i desideri degli altri, né sapremmo cosa fare o dove andare.

Per esempio: se sei in classe e non capisci qualcosa, chiedi chiarimenti. Dopodiché ascolti la spiegazione e capisci quello che prima non avevi capito.

La comunicazione è importante anche nel caso di emozioni represses. Se questi stati d'animo sono cupi o negativi e tu non li esprimi, possono renderti antipatico e/o deconcentrato.

Se, invece sono positivi, potrebbero renderti eccessivamente sfrontato o sovreccitato. Se hai sentimenti repressi, parlane con qualcuno. In alternativa, ti suggeriamo di farti una corsetta per il bene dei tuoi amici e dei tuoi genitori!

Durante i periodi di forte stress – per esempio nel caso di un trasloco, un cambio di scuola o il divorzio dei propri genitori – è una buona idea parlare con qualcuno per gestire le emozioni e andare oltre, vivendo al meglio la situazione.

Se non vuoi parlarne con i tuoi genitori, prova a farlo con amici, fratelli o sorelle, un consulente, un terapeuta o un medico. L'importante è esprimere questi sentimenti. Altrimenti il rischio è che ti restino bloccati in testa e che girino a vuoto senza mai andarsene, causandoti problemi a livello di concentrazione, sonno e relax.

La comunicazione consiste nel parlare e nell'ascoltare: le due cose vanno di pari passo. I rapporti sono bilaterali: ogni persona ha la responsabilità di farsi sentire e ascoltare l'altro. Se ascolti sempre, o parli sempre, il rapporto non è equilibrato.

Ricordati di esprimere i tuoi sentimenti: alla fine ti sentirai meglio. Una buona comunicazione è legata alla capacità di esprimere i propri bisogni, desideri e stati d'animo. Pensa a ciò che vuoi ottenere con la comunicazione: definisci obiettivi specifici e un messaggio specifico.

Stabilisci il miglior esito possibile per te, quello che ti soddisferebbe di più, e lavora per raggiungere il tuo obiettivo. Uno dei segreti per una comunicazione efficace è non accusare l'altra persona. Utilizza frasi che abbiano come soggetto "Io" anziché "Tu". Spiega come ti senti tu invece di accusare l'altra persona. Qualche intoppo può capitare, ma continua a lavorarci!

E ora, come sempre, ho una sfida per te. Immagina di andare in un Paese straniero del quale non conosci la lingua. In tal caso, tutto ciò di cui abbiamo parlato finora non ha più senso, perché non sai dire una parola, e non puoi nemmeno capire o leggere in quella lingua.

Cosa pensi che ti aiuterebbe a comunicare in una situazione simile? Scrivi 3 cose.

1.

2.

3.

Ogni lingua ha il suo modo di dire le cose e descrivere il mondo. In questo senso potrebbe differenziarsi parecchio dalla tua madrelingua e sembrarti inutilmente complicata, strana, ridicola o addirittura sbagliata. Forse perché non sei abituato.

Se sei curioso di sapere come suonano le altre lingue, io e il tuo insegnante abbiamo pensato ad altri giochi per te. Dopo esserti messo alla prova, chiedi consiglio al tuo insegnante se vuoi saperne di più: nessuno meglio di lui o lei saprà come indirizzarti.

Caro amico, il nostro viaggio sta per finire. Spero che ti sia divertito a lavorare insieme a me. Perché sì, hai lavorato sodo, e hai lavorato bene. Ti faccio le mie sincere congratulazioni per essere stato così aperto all'apprendimento e a un'esperienza formativa. Grazie per avermi fatto entrare nel tuo mondo e avermi dato l'opportunità di divertirmi insieme a te.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu