

# "PREPARAZIONE AL LAVORO" CORSO DI ALTA FORMAZIONE

TOOLKIT PER LO  
SVILUPPO DELLE  
COMPETENZE



- IL CANTIERE DELLE OPPORTUNITÀ -

# "PREPARAZIONE AL LAVORO" CORSO DI ALTA FORMAZIONE

TOOLKIT PER LO SVILUPPO  
DELLE COMPETENZE

*A cura di Cantiere Giovani*

## Allegato 1: SELF-ASSESSMENT iniziale

**SELF-ASSESSMENT INIZIALE - all'inizio di ogni unità -**

<b>Competenze</b>	<i>So farlo?/Sono in grado di farlo?</i>		<i>Mi interessa acquisire questa competenza?</i>	
	SI	NO	SI	NO
<i>Competenza alfabetica funzionale</i>				
<i>Competenza multilinguistica</i>				
<i>Competenza matematica e competenza in scienza, tecnologie e ingegneria</i>				
<i>Competenza digitale</i>				
<i>Imparare a imparare</i>				
<i>Competenza sociale e civica</i>				
<i>Spirito d'iniziativa e imprenditorialità</i>				
<i>Consapevolezza ed espressione culturale</i>				

Ti piacerebbe acquisire altre competenze che non sono presenti nella lista?

---



---



---



---



---



---



---

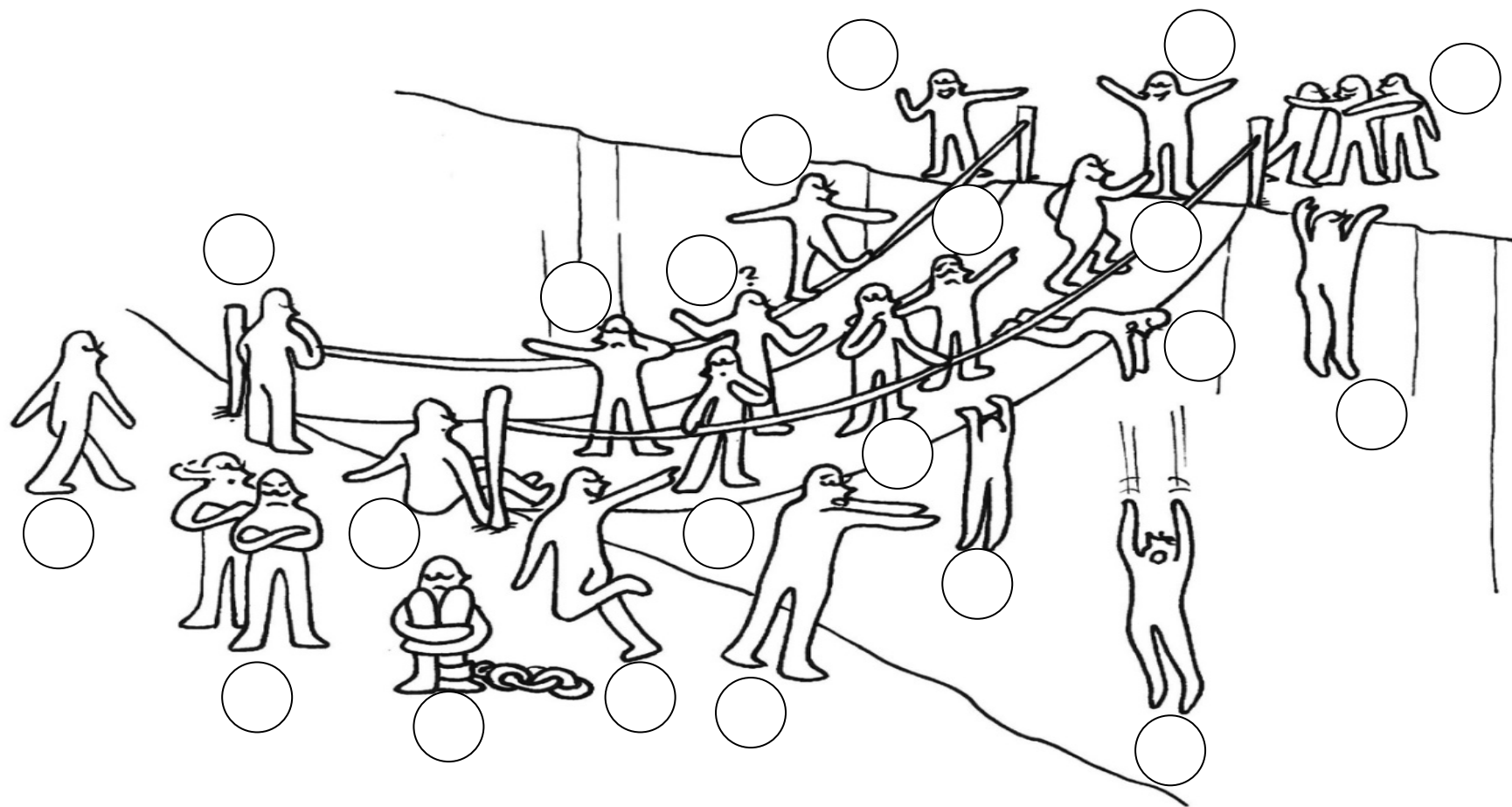


---

**Allegato 1a: Bridge Draw****BRIDGE DRAW**

*Dove sei adesso? Come ti senti rispetto a questa esperienza? Dopo aver numerato ogni elemento della figura che trovi nel foglio seguente, identifica quello o quelli che ti rappresentano meglio. Poi, motiva la tua scelta.*

<i>Figura/e</i>	<i>Data</i>	<i>Motivi</i>



## Allegato 2: Le 8 competenze chiave

Questo quadro definisce le otto competenze chiave e descrive le conoscenze, le abilità e le attitudini essenziali in relazione ad ognuna di esse:

### LE 8 COMPETENZE CHIAVE

1. **Competenza alfabetica funzionale**
2. **Competenza multilinguistica**
3. **Competenza matematica e competenza in scienza, tecnologie e ingegneria**
4. **Competenza digitale**
5. **Imparare a imparare**
6. **Competenza sociale e civica**
7. **Spirito d'iniziativa e imprenditorialità**
8. **Consapevolezza ed espressione culturale**

*“Le competenze chiave, sottoforma di conoscenza, abilità e attitudini, sono appropriate in ogni contesto e sono fondamentali per ciascun individuo in una società basata sulla conoscenza. Forniscono un valore aggiunto nel mercato del lavoro, nella coesione sociale e nella cittadinanza attiva, offrendo flessibilità e adattabilità, soddisfazione e motivazione. Dal momento che dovrebbero essere acquisite da tutti, si propone uno strumento di riferimento per i paesi dell’Unione Europea per assicurare che queste competenze vengano pienamente integrate nelle loro strategie e infrastrutture, in particolar modo nel campo dell’apprendimento permanente”.*

## LE COMPETENZE CHIAVE: ORIGINI E SIGNIFICATO

Di fronte ai profondi cambiamenti che negli ultimi decenni hanno interessato il mercato del lavoro, come fare ad aiutare le persone - e soprattutto i giovani - a rapportarsi, nel miglior modo possibile, con questo contesto, tra l'altro in continua e velocissima trasformazione? Da più parti si suggerisce di dotarsi anche di "**competenze trasversali**" – da rafforzare continuamente – e di combinarle al meglio con le proprie **competenze tecniche**. In generale, le competenze tecniche (definite anche *hard skills*) sono quelle necessarie per svolgere una certa attività o una professione; le competenze tecniche teoriche di base si acquisiscono in un percorso di istruzione e/o formazione professionale, mentre il loro approfondimento operativo avviene mediante l'esperienza pratica nei luoghi di lavoro (stage, tirocini, lavoro vero e proprio). Le competenze trasversali (*soft skills*) rappresentano, invece, conoscenze, capacità e qualità personali che caratterizzano il modo di essere di ogni persona nello studio, sul lavoro e nella vita quotidiana. Proprio per questo motivo si chiamano "trasversali", perché non si riferiscono ad ambiti tecnici o a conoscenze specifiche di una materia di studio, ma chiamano in causa tutti quegli aspetti della personalità e della conoscenza che ognuno utilizza ogni giorno nei diversi contesti. Le competenze trasversali emergono quando si devono prendere delle decisioni, quando si cerca di uscire da una situazione difficile, quando si prova a cambiare le cose che non piacciono, quando si sta con gli altri, ogni volta che si deve imparare qualcosa di nuovo. Sono, per esempio, la capacità di comunicare bene agli altri il proprio pensiero, di relazionarsi correttamente con le persone rispettando i loro diversi ruoli, di lavorare in gruppo, di essere flessibili, di essere propositivi.

Molte istituzioni, a livello internazionale, hanno trattato l'argomento delle competenze trasversali, denominandole in vario modo (*life skills, soft skills, key competences, competenze di cittadinanza*).

Il Parlamento Europeo, nel dicembre del 2006, ha emanato una prima Raccomandazione a tutti gli Stati membri relativa alle "**competenze chiave per l'apprendimento permanente**", ritenute necessarie per far fronte alle continue sfide di una società globalizzata e di un mondo in rapido mutamento e caratterizzato da forti interconnessioni.

Una seconda Raccomandazione del Consiglio d'Europa, del maggio 2018, ha aggiornato il testo di quella precedente, soprattutto alla luce delle più recenti evoluzioni del mercato del lavoro e della società.

Le competenze chiave indicate dall'Unione Europea, poi riprese, approfondite e aggiornate in molti altri documenti e programmi in tutta Europa, Italia compresa, hanno alcune **caratteristiche** che possono aiutare meglio a comprendere il loro significato e la loro importanza:

1. rappresentano una **combinazione di conoscenze, abilità e atteggiamenti che aiutano la persona a gestire in modo flessibile e appropriato** tutti i contesti di vita: famiglia, amicizie, scuola, lavoro, tempo libero, sport, etc., soprattutto se tali contesti sono caratterizzati da forti cambiamenti (come accade per il lavoro) o da importanti momenti di transizione (per esempio il passaggio dalla scuola media alla scuola superiore o dalla scuola superiore all'università o al mondo del lavoro);
2. possono essere **acquisite e rafforzate durante tutta la vita, ma è meglio apprenderle quando si è ancora molto giovani** e la scuola può e deve far crescere queste competenze, perché tutte le nuove conoscenze che vengono apprese con lo studio acquistano maggior valore se si è imparato prima a conoscere bene sé stessi, ad avere fiducia nelle proprie potenzialità e ad essere capaci di mettere in campo tutte le risorse personali necessarie per affrontare le situazioni in modo positivo;
3. sono **competenze di cui tutti hanno bisogno** per la realizzazione e lo sviluppo personali, ma anche per ciò che si definisce "**esercizio di una cittadinanza attiva**", cioè:
  - crescita del senso di appartenenza alla propria comunità, rimanendo aperti e sensibili anche alle diversità sociali, etniche, culturali, fisiche;

- capacità di partecipare in modo consapevole alla realizzazione di progetti che rappresentino il benessere e gli interessi della collettività (un po' come succede negli sport di squadra, ma esteso, per esempio, alla scuola, al proprio gruppo sociale, all'ambiente di lavoro, etc.);
4. sono **tutte ugualmente importanti** poiché ciascuna di esse può contribuire ad assumere atteggiamenti positivi e ad accrescere, quindi, le possibilità di un migliore inserimento nella società;
5. sono **strettamente collegate tra loro**, in quanto:
- si intersecano, si sovrappongono e si completano a vicenda,
  - ognuna di esse necessita di abilità e conoscenze che sono previste anche per altre competenze trasversali,
  - l'acquisizione di ciascuna favorisce lo sviluppo di tutte le altre,
  - tutte favoriscono il miglioramento della capacità critica, della creatività, dello spirito di iniziativa, della capacità di risolvere i problemi (e non solo di porli e crearli!), della capacità di lavorare in gruppo, di decidere e di gestire le proprie emozioni e i propri sentimenti.

## 1. La competenza alfabetica funzionale

Comunicare bene nella propria lingua non è una capacità così diffusa come sembra. La semplificazione del linguaggio spesso adottata dai mass-media e dalle comunicazioni tecnologiche (Facebook, Twitter, WhatsApp e messaggistica varia) contribuiscono in modo rilevante ad impoverire e banalizzare le capacità comunicative di gran parte della popolazione. Eppure, si tratta di una competenza importantissima per la vita sociale, personale e lavorativa. Viviamo nella società dell'informazione e della comunicazione dove ogni attività che svolgiamo presuppone anche la capacità di ricevere e trasmettere informazioni. Nel mondo del lavoro, per esempio, è sempre più difficile immaginare un mestiere o una professione in cui non sia importante saper comunicare bene a persone diverse ciò che si fa e come lo si fa. Ci lamentiamo spesso del fatto che gli altri non ci capiscono ma non ci chiediamo mai se e quanto noi siamo stati bravi a farci capire. Pensiamo che comunicare sia un fatto naturale come respirare, invece diventa indispensabile saper usare bene questa capacità e renderla efficace.

**Comunicare** significa, infatti, esprimere – oralmente, per iscritto e utilizzando anche le nuove tecnologie – fatti, opinioni, idee, pensieri e sentimenti, sapendo adeguare il nostro modo di parlare e ciò che diciamo alle diverse situazioni in cui ci troviamo (personali, ricreative, sociali, lavorative, di formazione, etc.) e alle persone che incontriamo.

Per esempio, bisogna essere capaci di comunicare in modo "**costruttivo**", cioè esprimere in maniera diretta, leale e appropriata i nostri pensieri, sentimenti o bisogni senza prevaricare né essere prevaricati. L'uso della forza e dell'aggressione verbale quando vogliamo manifestare la nostra insoddisfazione o far valere i nostri diritti o fare una critica è, purtroppo, abbastanza diffuso, ma è del tutto inefficace in quanto l'ansia e il risentimento che ne derivano possono produrre effetti contrari a quelli che vogliamo raggiungere. Il **comportamento aggressivo**, infatti, non aiuta le persone a mettersi in discussione perché porta ad un inasprimento progressivo dei rapporti provocando rancore e perdita di stima reciproca. È importante, quindi, essere sempre consapevoli dell'impatto che il nostro modo di esprimerci può avere sugli altri e di quanto sia più efficace **usare il linguaggio in modo positivo e socialmente responsabile**.

Per comunicare bene con gli altri, però, altrettanto fondamentale è essere capaci di definire **quello che sentiamo dentro di noi**, i nostri pensieri, le nostre emozioni; dobbiamo, cioè, **conoscerci**. Non è così facile: spesso la prima difficoltà è proprio riferita alla comunicazione con sé stessi. Ma non riusciremo a trasmettere agli altri ciò che proviamo o ciò in cui crediamo se prima non l'abbiamo chiarito bene a noi stessi. Per migliorare questo aspetto è



molto utile, per esempio, prestare attenzione alle esperienze degli altri, così come leggere libri di letteratura che parlano di emozioni e situazioni umane, in cui possiamo riconoscerci o che possono aiutarci a capire i nostri sentimenti.

Inoltre, non bisogna mai dimenticare che per comunicare bene bisogna anche **imparare ad ascoltare** quello che gli altri hanno da dire e a far tesoro di quello che possono insegnarci. Fondamentale, quindi, è sviluppare la disponibilità al dialogo e l'interesse ad interagire con gli altri. Altrettanto importante nella comunicazione interpersonale è **provare "empatia"**, cioè dobbiamo riuscire a comprendere lo stato d'animo dell'altra persona, metterci "nei suoi panni", sentire ciò che lei sente per riuscire a capirla profondamente e poter così meglio confrontare pensieri e opinioni.

Inoltre, proprio perché viviamo in società sempre più complesse e diversificate, dobbiamo anche imparare a comprendere e accettare le modalità di comportamento dei diversi contesti e gruppi sociali. Questo significa che è importantissimo, per esempio, essere capaci di:

- riconoscere, rispettare ed apprezzare le diversità manifestando disponibilità a superare i nostri eventuali pregiudizi,
- tener conto dei differenti punti di vista delle persone, perché questi possono derivare da esperienze o da contesti culturali anche molto diversi dai nostri, ma non per questo sbagliati.

È anche importante riconoscere la presenza di diversi stili di comunicazione che possono essere più o meno efficaci in base alle situazioni. Per fare un esempio, il modo in cui comunichiamo con i nostri genitori è diverso da quello che usiamo con i nostri amici e non possiamo parlare ai nostri professori nello stesso modo in cui lo facciamo con i nostri compagni. Nel mondo del lavoro è la stessa cosa: occorre capire che modalità e stile di comunicazione utilizzare a seconda che si parli con i colleghi o con i clienti.

Per imparare a comunicare occorrono, quindi, alcune **conoscenze fondamentali**, quali, per esempio:

- buona conoscenza del vocabolario, della grammatica e delle funzioni del linguaggio;
- conoscenza dei principali tipi di comunicazione, verbale e non verbale. Saper utilizzare anche il linguaggio del corpo è importante per sostenere ciò che stiamo dicendo: molto spesso il nostro sguardo, la posizione del nostro corpo, i gesti delle nostre mani esprimono più delle nostre parole ed esprimono molto di noi stessi;
- conoscenza dei diversi stili linguistici acquisita anche attraverso la lettura di una serie di testi letterari e non;
- capacità di raccogliere ed elaborare informazioni e di distinguere e utilizzare le diverse fonti (artistiche, letterarie, digitali) che possono migliorare le nostre conoscenze culturali e linguistiche.

Un ultimo aspetto: nel nostro Paese, dove la presenza di cittadini stranieri è ormai rilevante, la madrelingua può essere diversa dall'italiano. Tuttavia, la capacità di comunicare in italiano è fondamentale per l'esercizio di una piena cittadinanza e per una reale integrazione.

## 2. La competenza multilinguistica

La conoscenza di un livello elevato di almeno una lingua straniera **allarga il nostro panorama culturale e le nostre capacità relazionali**, sia in campo sociale che lavorativo. Sapersi orientare in una lingua e in una cultura diverse dalla propria consente quell'apertura e disponibilità verso "l'esterno" che è alla base della capacità di leggere la realtà con orizzonti più ampi e, quindi, di partecipare più attivamente ai processi di innovazione culturale, sociale e tecnica.

Nel mondo del lavoro, per esempio, questa competenza risulta indispensabile per tutte quelle attività che comprendano relazioni con l'estero e quelle situazioni organizzative in cui siano presenti colleghi stranieri.

Occorre, inoltre, tener conto dell'ampio uso di termini stranieri in molti ambiti lavorativi (informatica, digitalizzazione, automazione, robotica, manualistica tecnica) per cui la conoscenza di una lingua straniera può essere di notevole supporto.

Saper comunicare in una o più lingue straniere può, inoltre, facilitarci se pensiamo di fare un'esperienza di studio/lavoro all'estero o anche solo, a livello personale, per renderci più autonomi e consapevoli quando viaggiamo in altri Paesi. Tra l'altro, oggi le occasioni per parlare in una lingua straniera anche nel nostro Paese sono molto più numerose che in passato sia per la presenza di molti cittadini stranieri, sia per la maggiore diffusione di occasioni formative, lavorative e sociali dove è necessario saperci esprimere in una lingua diversa dalla nostra.

Nella comunicazione in lingua straniera le abilità, le conoscenze e le attitudini richieste sono sostanzialmente le stesse della competenza alfabetica funzionale, a cui vanno però aggiunte due ulteriori capacità molto importanti: **la mediazione e la comprensione interculturale**.

Questa competenza, infatti, può definirsi completa solo in presenza di:

- un atteggiamento positivo rispetto alle diversità culturali,
- un interesse e una curiosità per le lingue e le società differenti dalle nostre.

Nell'ambito della conoscenza delle lingue straniere rientra anche lo studio e l'apprendimento delle lingue classiche come il greco e il latino, che, essendo all'origine di molte lingue moderne, possono facilitare l'apprendimento delle lingue in generale.

### **3. La competenza matematica e la competenza in scienze, tecnologie e ingegneria**

Siamo abituati a vedere le conoscenze scientifiche e matematiche scritte sui libri e sui nostri quaderni di scuola sotto forma di leggi e formule. Forse per questo le consideriamo solo come conoscenze astratte e teoriche. Se però ci fermassimo a riflettere sulle cose che facciamo tutti i giorni e sui nostri comportamenti ci renderemmo conto di quanta matematica e quante conoscenze scientifiche stanno alla base di numerose nostre azioni e del modo "scientifico" con cui, fin da bambini, dobbiamo entrare in relazione con la realtà.

Pensiamo a quando abbiamo imparato ad andare in bicicletta; scopriamo l'esistenza di principi scientifici prima ancora di averli studiati a scuola. Imparare a spiegarci la realtà che ci circonda, perché accadono determinati eventi, quali variabili intervengono in un certo fenomeno fisico, come queste variabili interagiscono tra loro nel produrre determinate conclusioni significa **imparare a pensare in modo scientifico e matematico** e a coltivare specifiche abilità che saranno molto importanti nella nostra vita futura come la curiosità, l'intuizione, il pensiero logico e spaziale, l'astrazione, il rigore nella ricerca delle cause di un fatto e nella spiegazione delle sue conseguenze.

Inoltre, le competenze scientifiche e matematiche ci aiutano a maturare la giusta attenzione e sensibilità per le grandi questioni etiche che il mondo di oggi ci pone davanti come, per esempio, la responsabilità di ognuno di fronte alla vita e ai suoi limiti, oppure le conseguenze del progresso scientifico e tecnologico sulla natura e sull'ambiente o i problemi legati alla sicurezza, alla sostenibilità, all'inquinamento atmosferico, idrico, acustico, etc.

Studiare le materie scientifiche e tecnologiche aiuta ad acquisire un'attitudine alla **valutazione critica** e una capacità ad **elaborare decisioni sulla base di elementi verificati**. Quindi, studiare i numeri, le operazioni di base, i sistemi di misurazione, i principi e i concetti matematici, le leggi della natura e della fisica, imparare a trattare i dati scientifici e ad utilizzare strumenti tecnologici, non significa necessariamente diventare matematici o scienziati di professione, ma essere:

- capaci di ragionare in modo più analitico e rigoroso su tutti gli altri argomenti che ci interessano,

- capaci di applicare le logiche matematico-scientifiche per risolvere una serie di problemi che possono presentarsi in situazioni quotidiane (personali, di studio o di lavoro),
- disponibili a verificare, in modo costante, la validità delle informazioni ricevute e delle decisioni prese.

**Tutto ciò ha a che fare con un'altra competenza** che, seppur non esplicitamente prevista nell'elenco del Parlamento Europeo, è di fatto compresa in molte delle competenze chiave individuate, a partire proprio da quelle matematiche e scientifiche.

Si tratta della capacità di "affrontare e risolvere problemi". La velocità dei cambiamenti che caratterizza il mondo in cui viviamo ci richiede di imparare ad affrontare continuamente situazioni nuove e quindi nuovi problemi, per risolvere i quali serve forza di volontà e determinazione ma anche metodo. Lo sviluppo del pensiero logico-matematico e dell'analisi scientifica ci aiuta ad acquisire la capacità di affrontare una qualsiasi situazione problematica che può presentarsi, anche all'improvviso, nella vita quotidiana, e di trovare la soluzione, verificandone poi gli effetti.

Fondamentale, innanzi tutto, è riconoscere che il problema "esiste" e che, per quanto sia complesso, è spesso costituito da molti elementi più semplici in relazione tra loro. Per questo è necessario scomporlo in tutti i suoi aspetti, angolature, punti di vista. Occorre, poi, cercare le possibili soluzioni, valutando le conseguenze positive e negative che ognuna di esse può provocare, anche sulla base di esperienze personali già fatte o confrontandosi con altri che possono aver già affrontato e risolto un problema simile al nostro e possono quindi consigliarci. Solo dopo questo percorso sarà più facile individuare la soluzione che riteniamo adeguata al caso specifico, soluzione di cui, come accade in ogni procedimento scientifico, sarà necessario controllare i risultati.

In generale, quindi, lo studio delle materie scientifiche, matematiche e tecnologiche è come una palestra dove possiamo allenarci a riflettere sulle cause di un problema, individuare le informazioni che ci servono, valutare costi e benefici delle diverse soluzioni e scegliere la strategia più adeguata. Più ci abituiamo ad accettare l'esistenza di problemi e migliore sarà la nostra capacità di rispondere a queste situazioni, di affrontare i cambiamenti e di prendere decisioni importanti per noi, per la nostra vita e per il lavoro che faremo.

#### 4. La competenza digitale

La competenza digitale consiste nel saper utilizzare, con sufficiente destrezza, ma soprattutto in modo consapevole, le tecnologie digitali per la nostra informazione, la nostra comunicazione, il nostro studio, lavoro e tempo libero. Le nuove tecnologie digitali stanno rivoluzionando il modo di acquisire e scambiare le informazioni ma anche di gestire le relazioni sociali. Grazie al computer, a internet e ai social media oggi siamo in grado di reperire, conservare, scambiare un'enorme quantità di informazioni con un numero di soggetti inimmaginabile fino a pochi anni fa. I giovani sono i principali protagonisti di questa rivoluzione ma anche quelli maggiormente esposti ai rischi di un uso sbagliato delle nuove tecnologie. È per questo motivo che parliamo di competenza digitale, non solo per indicare la nostra abilità nell'uso dei nuovi strumenti e applicazioni informatiche (quanto siamo bravi e veloci nell'imparare ad usarli), ma anche per richiamare l'attenzione sull'importanza di saperli utilizzare con **responsabilità e spirito critico**, con una chiara consapevolezza circa le opportunità e i limiti che possono avere le tecnologie digitali, internet e le diverse reti (anche di comunicazione sociale). Utilizzare il web per **reperire informazioni** più o meno complesse ed accedere a fonti diverse per fare ricerca costituisce sicuramente una grande opportunità, ma occorre che impariamo a trattare questa massa enorme di informazioni con senso critico, **valutando e sapendo riconoscere quelle che sono più attendibili** e funzionali. Dobbiamo essere consapevoli che internet è sì una grande fonte di **informazione**, ma se non attentamente valutata può diventare una fonte altrettanto grande di **disinformazione**. Anche l'uso dei social network, se da un lato favorisce la nostra creatività e le nostre relazioni, dall'altro ci espone al rischio di mettere in condivisione i nostri aspetti più personali anche con persone sconosciute, che possono non capire ciò che vogliamo esprimere o, ancora peggio, sfruttare le nostre debolezze e ingenuità. Il termine stesso di "rete" può avere un doppio significato, da un lato indicare un sistema di relazioni e interconnessioni e dall'altro qualcosa che ci può "intrappolare" se non siamo

capaci di riconoscerne i pericoli e i confini. Ciò che dobbiamo imparare, soprattutto, è **non farci "condizionare dalla rete"** nel nostro modo di vedere le cose, solo perché "l'abbiamo letto su internet" o solo perché sono molte le persone che su internet esprimono un determinato punto di vista; non dobbiamo, cioè, abituarci a scegliere e a decidere sulla base di opinioni anonime di cui non conosciamo le vere motivazioni e non possiamo delegare ad altri la nostra capacità di scelta e di giudizio.

Una delle minacce consiste anche nell'aspetto comunicativo: l'uso delle tecnologie porta spesso, sfortunatamente, ad utilizzare un linguaggio che, solo perché lo vogliamo veloce e diretto, risulta troppo impoverito e spogliato delle necessarie sfumature per dare un giusto senso ai nostri pensieri. E il rischio è quello di adottare lo stesso linguaggio anche in altri contesti, riducendo molto le nostre possibilità di farci davvero capire. **In questo senso la competenza digitale è fortemente connessa alle prime due competenze descritte relative alle capacità comunicative.**

Infine, è importante che ci rendiamo sempre più consapevoli dei **principi giuridici ed etici** che si pongono nell'uso interattivo delle tecnologie informatiche, cioè riconoscere ciò che si può fare e ciò che non si deve fare: violazione dei diritti d'autore, navigazione in siti illeciti, utilizzo dei social network come strumento di aggressione verso gli altri (cyberbullismo), mancato rispetto della privacy delle persone, etc. Un confronto aperto e ragionevole con i nostri genitori e con i nostri insegnanti aiuta sicuramente a capire meglio come districarci nella complessità del mondo interattivo.

## 5. La competenza personale, sociale e la capacità di "imparare ad imparare"

Nella società in cui viviamo sentiamo spesso dire che non si finisce mai di **imparare** cose nuove ma in realtà è sempre stato così. Tutti i progressi che il mondo ha fatto non sarebbero stati possibili se non avessimo avuto la capacità di imparare dalle situazioni e dagli eventi. Oggi, però, questo aspetto è ancora più importante perché i cambiamenti sono velocissimi, soprattutto dal punto di vista tecnologico, ed è per questo che dobbiamo essere disponibili a "rivedere" continuamente i nostri livelli di conoscenza. Tutti i progressi che possiamo fare nella vita dipendono, infatti, prima di tutto, dalla nostra voglia di imparare. Si può dire che "imparare ad imparare" consiste non solo nella capacità di continuare ad apprendere - durante tutta la vita – ma soprattutto nella **volontà di apprendere** e di organizzare il nostro apprendimento in relazione alle specifiche necessità (personali, di studio, di lavoro). Molti ritengono che "imparare ad imparare" sia la competenza più importante tra quelle indicate nel documento europeo e fondamentale per lo sviluppo di tutte le altre.

L'apprendimento è ciò che ci permette di soddisfare il nostro bisogno di:

- **essere autonomi** (senza dipendere troppo spesso da altre persone)
- **sentirci competenti** (cioè in grado di affrontare e realizzare ciò che ci viene richiesto, mettendo in campo tutte le nostre conoscenze, abilità e capacità personali)
- **relazionarci con gli altri** (venire a contatto con altre persone è di per sé un arricchimento e uno stimolo a migliorare sempre di più il nostro livello di preparazione)
- **attribuire un senso alle nostre esperienze** (che in ogni caso ci aiutano sempre a farci imparare qualcosa di nuovo).

Per questo dobbiamo riflettere su quanto sia importante perseverare nell'apprendimento e organizzarlo in modo **consapevole ed autonomo**, anche mediante una gestione efficace del tempo e delle informazioni.

Dobbiamo, innanzi tutto, imparare a conoscere meglio noi stessi e a **riconoscere i nostri punti di forza e di debolezza**. Quando facciamo delle esperienze (in famiglia, a scuola, nello sport, nelle associazioni, con gli amici) dobbiamo chiederci: come ho fatto ad imparare ciò che ho imparato? Che cosa faccio quando devo imparare qualcosa di nuovo? In quali situazioni e circostanze (e con quale metodo di studio) imparo più facilmente o incontro maggiori difficoltà?

Come posso imparare dai miei errori? Imparare ad imparare, quindi, significa sviluppare alcuni atteggiamenti fondamentali:

- essere in grado di **verificare se possediamo alcune competenze indispensabili** (lettura, scrittura, comunicazione, calcolo, uso delle tecnologie digitali, cioè le prime quattro competenze presentate);
- riconoscere che abbiamo **sempre la necessità di imparare** per integrare continuamente le nuove conoscenze con le vecchie ed interagire al meglio nel contesto in cui ci troviamo (di studio, di lavoro, personale);
- decidere di farlo assumendo un **atteggiamento positivo verso il "nuovo" da imparare** (motivazione, curiosità e fiducia sono determinanti in questo processo di apprendimento continuo; per quanto ci possa sembrare difficile non c'è nulla che non si possa imparare se solo abbiamo la determinazione necessaria per farlo);
- saper **riconoscere le difficoltà** che incontriamo nell'apprendimento ed essere capaci di adottare adeguate strategie per superarle, cioè per migliorare il nostro stile di apprendimento;
- essere disponibili a **riconoscere i cambiamenti** per comprendere ciò di cui abbiamo bisogno per poterli affrontare ed essere in grado di raccogliere le informazioni e di ricercare tutte le opportunità e gli strumenti di formazione necessari per rispondere a questi bisogni;
- essere consapevoli che i **contesti di apprendimento possono essere molteplici e diversificati**: non si apprende solo a scuola o in percorsi formativi specifici finalizzati al rilascio di titoli di studio o certificazioni, ma anche durante:
  - l'attività lavorativa o in esperienze di lavoro (stage, tirocini, etc.),
  - le nostre attività di impegno sociale e civile (facendo parte di un'associazione, facendo esperienze di volontariato, etc.),
  - il nostro tempo libero (per esempio nel praticare uno sport, nell'esercitare la nostra attività artistica preferita, quando ci dedichiamo ai nostri passatempi),
  - le nostre relazioni, anche difficili, con altre persone (genitori, fratelli, amici, etc.);

Insomma, tutte le situazioni di vita quotidiana e familiare sono occasioni di apprendimento: l'importante è accorgersi che quella determinata attività o quel determinato momento ci sta insegnando qualcosa che ci potrà essere utile anche in altre occasioni. Imparare ad imparare è anche una delle competenze più richieste sul lavoro considerando che le conoscenze "statiche" (cioè possedute ma non aggiornate) non sono più funzionali a società ed economie in continua, veloce e, spesso, imprevedibile trasformazione.

Con l'espressione generale **competenze personali e sociali** si fa riferimento ad un insieme di competenze non solo individuali, ma anche interpersonali, interculturali e civiche che ci consentono di **partecipare** in modo efficace e costruttivo alla **vita relazionale, sociale e lavorativa**. In particolare, le **competenze personali** hanno un forte legame con il nostro carattere e la nostra personalità: possono essere innate, ma anche sviluppate nel tempo e sono spesso strettamente connesse ad altre competenze individuate dall'Unione Europea, quali capacità comunicative, relazionali e organizzative. Le competenze personali consistono, però, soprattutto nella capacità di riflettere su noi stessi, di concentrarci per comprendere meglio i nostri pensieri e la realtà in cui viviamo, sapendo gestire la complessità, l'incertezza e lo stress e cercando, allo stesso tempo, di favorire il nostro benessere fisico ed emotivo e di condurre una vita attenta alla salute. Le **competenze sociali** sono quelle che ci permettono di **vivere meglio insieme agli altri**, di avere verso le persone un atteggiamento positivo e propositivo e di essere consapevoli che esse giocano un ruolo fondamentale nel determinare la qualità della nostra vita. Insieme, le competenze personali e sociali sono, quindi, quelle che ci consentono di costruire le basi per una convivenza civile, leale e funzionale alla collettività. Certamente la società è diventata più complessa, diversificata, difficile da interpretare, ma lo sforzo che tutto ciò richiede arricchisce sicuramente alcune nostre capacità personali che ci sono necessarie a scuola, in famiglia e anche

sul lavoro. Purtroppo, l'ampia diffusione di strumenti di comunicazione virtuale (Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp e altro) non porta a sviluppare queste competenze, per cui è necessario porre attenzione a questo aspetto.

Le competenze personali e sociali implicano l'acquisizione e lo sviluppo di una serie di **abilità e attitudini, tra loro correlate** e comuni ad altre competenze:

- avere consapevolezza di noi stessi e della realtà che ci circonda,
- affrontare e risolvere i conflitti,
- sviluppare attitudine alla collaborazione e alla cooperazione.

A questo punto è fondamentale chiarire anche l'importanza dell'**autoconsapevolezza**, una competenza personale fondamentale di cui si è già parlato. Essere consapevoli di noi stessi ci permette di avere coscienza della nostra esistenza e della nostra identità; ma perché questa consapevolezza sia davvero completa è necessario tenere presente che viviamo **insieme ad altre persone**, che dobbiamo relazionarci e integrarci con gli altri e che tutti insieme facciamo parte di una **società organizzata**, basata su diritti, doveri e regole che dobbiamo conoscere, capire e rispettare.

Altrettanto fondamentale, quindi, è **conoscere il contesto in cui viviamo** e avere consapevolezza che ognuno di noi fa parte di uno o più "**sistemi**" che contribuiscono all'organizzazione complessiva della nostra società. Ma cosa significa "sistema"?

Dal punto di vista sociale, questo termine indica un "**insieme di persone**" che interagiscono tra loro e con l'ambiente esterno secondo regole condivise, in modo tale che quelle persone si sentano **come un tutt'uno**, cioè unite e accomunate da legami, scopi, obiettivi. In questo "insieme" ciascuno partecipa dando il proprio contributo in modo tale che tutto il sistema ne possa beneficiare e possa, quindi, sempre migliorare. Ma se un solo componente o un gruppo di componenti di quell'insieme non si relaziona correttamente con tutti gli altri, l'equilibrio del sistema può alterarsi e danneggiare tutti. Il primo sistema che conosciamo è quello della nostra famiglia, in cui ogni componente è legato a tutti gli altri da relazioni sentimentali ed emotive, dal reciproco rispetto, dalle regole e dai rapporti che definiscono il ruolo di ognuno. Ma anche la scuola è un sistema, il mondo del lavoro è un sistema e così tutti i diversi ambiti sociali, culturali, civili in cui ci muoviamo. È però importante capire che **nessuno di questi sistemi è chiuso in se stesso**: ogni sistema si interseca e si incrocia con gli altri, ne riflette e ne assorbe le caratteristiche, i cambiamenti, le evoluzioni, in modo tale che i relativi effetti possono modificarlo anche in modo significativo. Per fare un esempio, il sistema scolastico che, in base alla sua capacità o meno di aprirsi ad altri, riesce - o non riesce - a preparare, culturalmente e professionalmente, i propri studenti, che saranno domani padri, madri, lavoratori, che a loro volta influenzeranno i sistemi della famiglia, dell'economia e della politica. Anche a livello di singolo individuo, qualsiasi comportamento che assumiamo in un determinato contesto può avere conseguenze in altri campi di cui forse non avevamo tenuto conto.

Le **situazioni conflittuali** fanno parte della nostra vita. Riconoscere i conflitti che nascono dai comportamenti delle persone, sviluppando la capacità di risolverli in modo costruttivo - cioè mediante soluzioni condivise - è una risorsa personale importante per la nostra vita di relazione, in ambito familiare, con i compagni di scuola, con gli amici e nell'ambiente di lavoro. Una delle modalità più efficaci per risolvere un conflitto è quella di imparare a **negoziare**. Negoziare significa confrontarsi per trovare una soluzione che soddisfi sia noi che le altre persone coinvolte nel conflitto. Per fare questo dobbiamo essere disponibili al dialogo, cercare di vedere le cose con imparzialità, anche dal punto di vista dell'altro e controllare le nostre emozioni, per trasformare la situazione conflittuale in una situazione **collaborativa**.

Una **buona negoziazione** si basa su alcune attitudini e capacità:

- esporre in maniera chiara e diretta il nostro punto di vista e i nostri bisogni,
- mantenere la calma, evitando di agitarci o innervosirci e controllando il nostro comportamento e il nostro tono di voce (comportamento costruttivo e non aggressivo),

- ascoltare attentamente, capire e rispettare le opinioni dell'altro, anche se non le condividiamo,
- tener conto delle esigenze dell'altro e non solo delle nostre (significa essere obiettivi),
- essere disposti a cambiare idea (se ci accorgiamo di aver torto) e a rinunciare a qualcosa per trovare una soluzione condivisa.

A volte non siamo noi i diretti interessati in un conflitto, ma possiamo comunque intervenire per aiutare chi lo è a trovare una soluzione. In questo caso l'abilità che ci viene richiesta è quella della **mediazione**. Mediare non significa né fare il giudice, né fare l'arbitro; non significa sostituirsi alla capacità decisionale dei contendenti né assumersi le loro responsabilità: vuol dire, invece, cercare di facilitare la loro comunicazione con un comportamento neutrale.

Come? Per esempio:

- facendo in modo che le persone in conflitto riescano ad esprimersi ed ascoltarsi in maniera rispettosa e costruttiva,
- prestando attenzione alle ragioni di entrambe le parti,
- non facendosi coinvolgere emotivamente nella contesa,
- aiutarle a distinguere i problemi oggettivi dagli aspetti personali e soggettivi.

Molte delle attività che svolgiamo quotidianamente si realizzano, anche se forse non ce ne accorgiamo, grazie alla **collaborazione** con altre persone: per esempio quando studiamo insieme ai compagni, quando tutta la nostra famiglia partecipa per tenere in ordine la casa, quando giochiamo in uno sport di squadra. Ma per diventare davvero "collaborativi" dobbiamo raggiungere la consapevolezza di quanto questo possa facilitare noi e gli altri in tante altre situazioni, di come la capacità di "**fare squadra**" nello studio, nella vita privata, nel lavoro ci aiuti ad ottenere migliori risultati che agire individualmente. Pensiamo a quanto spesso accade che una squadra sportiva piena di ottimi atleti perda la partita proprio perché non c'è unità nel gioco e ogni giocatore va per la sua direzione. È fondamentale imparare a "**lavorare in gruppo**", una capacità questa che si sviluppa mettendo in campo tutte le competenze sociali di cui si è già parlato. Nel gruppo, infatti:

- si condividono obiettivi comuni e si trova insieme la strada giusta per raggiungerli,
- ci si presta aiuto a vicenda sostenendo chi è in difficoltà,
- ci si abitua a condividere le informazioni,
- si migliorano le capacità di ogni singolo componente che può, nel gruppo, trarre vantaggio dalle competenze degli altri,
- si impara a conoscere meglio gli altri, a capirne le esigenze e i punti di vista,
- si mettono in campo competenze comunicative e relazionali che facilitano la coesione del gruppo.

E **più il gruppo è integrato** con persone diverse tra loro, cioè con esperienze, competenze, capacità varie, ma anche differenti per età, sesso, cultura, tanto più ha la possibilità di ottenere risultati migliori perché si è arricchito di valori e conoscenze che ampliano le potenzialità del gruppo così come le potenzialità di ogni singolo componente. Nel mondo del lavoro, questa competenza è considerata davvero strategica. Molte aziende ricercano sempre più spesso persone che dimostrino in modo particolare di saper agire in "squadra". Il "**team working**" (come viene anche chiamato il lavoro di gruppo) viene considerato ormai una necessità per affrontare sistemi produttivi, economici e sociali sempre più complessi e competitivi e si ritiene consolidato il fatto che lavorare individualmente sia meno efficace rispetto a quando si lavora in gruppo.

## 6. La competenza in materia di cittadinanza

Questa competenza si riferisce alla nostra capacità di agire da cittadini responsabili e di **partecipare** attivamente alla vita civile grazie alla conoscenza e al rispetto di valori condivisi che fanno riferimento a concetti come democrazia, giustizia, uguaglianza, diritti e doveri dei cittadini, identità culturali, rispetto dell'ambiente. Partecipare significa, prima di tutto, stare insieme agli altri, interagendo in modo positivo, cercando di capire i diversi punti di vista e rispettando i diritti fondamentali delle altre persone. Significa imparare a vedere gli altri non come un ostacolo ma come un aiuto e una risorsa per affrontare e risolvere insieme i problemi che riguardano la collettività e per realizzare attività che consentono di raggiungere obiettivi comuni. Significa essere **consapevoli del nostro ruolo nella società** e voler essere **protagonisti dei cambiamenti che la possono migliorare**. Tutto questo comporta l'acquisizione e lo sviluppo di un **atteggiamento "aperto"** nei confronti della società di cui facciamo parte, che ci consente di esercitare il nostro fondamentale **diritto alla cittadinanza attiva** e che si manifesta attraverso:

- la nostra capacità di mostrare tolleranza e solidarietà riconoscendo e accettando le differenze culturali all'interno di una stessa comunità,
- la nostra propensione a dimostrare senso di responsabilità, comprensione e rispetto per i valori condivisi e i principi democratici, necessari ad assicurare la coesione sociale,
- la nostra disponibilità a rispettare i valori e la sfera privata degli altri,
- il nostro interesse verso la conoscenza e la comprensione delle organizzazioni sociali e politiche che operano sul territorio (partiti politici, organizzazioni sindacali, associazioni culturali, di volontariato, ecc...),
- il nostro coinvolgimento in attività civili, come il sostegno alla diversità sociale, all'integrazione e allo sviluppo sostenibile,
- la nostra volontà di partecipare ai processi decisionali democratici a tutti i livelli e di impegnarci nella sfera pubblica.

La scuola è il luogo dove possiamo tradurre queste parole in esperienze, capire e sperimentare che cosa significa partecipare alla vita civile e sociale, imparare che la collaborazione e la partecipazione possono essere più efficaci e, al limite, anche più divertenti della competizione e dell'individualismo; infatti la scuola rappresenta l'occasione fondamentale per educarci alla cittadinanza, in quanto ci offre la nostra prima esperienza di "vita pubblica".

## 7. La competenza "imprenditoriale"

L'imprenditorialità viene definita come la **capacità di realizzare i propri progetti traducendo le idee in azioni**. Il termine imprenditorialità va, quindi, inteso in un senso un po' più ampio rispetto a quanto siamo abituati a pensare, poiché realizzare i propri progetti non significa necessariamente dare avvio ad un'attività imprenditoriale ma può riferirsi a molte altre situazioni, in cui dobbiamo **avere spirito di iniziativa** e mostrarci **intraprendenti**. Qualunque cosa decidiamo di fare, da qualche parte e in qualche modo dobbiamo pur iniziare e ciò significa aprirsi una strada e percorrerla sapendo che ci sono dei rischi e che si possono commettere degli errori. Per questo serve creatività, coraggio e intraprendenza. Altrettanto necessario è saperci organizzare e saper pianificare gli eventi per non disperdere le nostre energie e la nostra fatica. Un'idea può restare un sogno oppure trasformarsi in progetti ed esperienze: tutto dipende da noi e dalla capacità di tradurre il nostro spirito di iniziativa in azioni e comportamenti.

Come risulta evidente, si tratta di una competenza fondamentale per lo sviluppo della vita personale, sociale e, ovviamente, lavorativa.

Realizzare i propri progetti presuppone:

- consapevolezza del contesto;



- creatività;
- capacità organizzative;
- indipendenza psicologica e responsabilità;
- collaborazione.

Proviamo ad analizzare meglio questi presupposti.

- **Consapevolezza del contesto.**

Di quanto sia importante **conoscere il contesto in cui viviamo e la sua organizzazione**, abbiamo già parlato descrivendo le *competenze personali e sociali*. Ma per essere intraprendenti, cioè per realizzare i nostri progetti, è altrettanto importante:

- essere consapevoli di **che cosa può offrirci** ciò che ci sta intorno (le persone, gli eventi, i fatti, le opinioni, le informazioni),
- saper **cogliere le occasioni** che possono aiutarci,
- riconoscere e rispettare gli **obblighi e gli impegni** che ci vengono richiesti.

- **Creatività**

Usare **creatività**, immaginazione e fantasia per cercare **soluzioni innovative** è un'altra capacità personale indispensabile nell'organizzazione socioeconomica attuale, in continua e veloce trasformazione. È dunque sbagliato pensare che la fantasia e l'immaginazione appartengano alla nostra infanzia e che la creatività sia una caratteristica tipica solo degli artisti. È, invece, una qualità che tutti dovremmo coltivare perché ci aiuta a trovare soluzioni nuove facendo anche emergere risorse che non avremmo nemmeno immaginato di possedere. Ma che cosa significa usare la creatività per cercare soluzioni innovative e che cosa ci può essere utile per sviluppare questa capacità? Innanzitutto, se vogliamo risolvere creativamente un problema, è meglio tener presente che **la prima soluzione che ci viene in mente potrebbe non essere l'unica e la migliore**. Dobbiamo sforzarci di considerare il problema con uno sguardo nuovo, senza temere di sbagliare o di fare brutta figura se proponiamo idee alternative. Fare diversi tentativi, prove ed errori da cui imparare aiuta a sviluppare la nostra creatività, così come sicuramente aiuta se ci confrontiamo, parliamo e discutiamo con altre persone per capire le loro idee, **cogliendo gli aspetti che sono utili alla soluzione del nostro problema**.

Inoltre, per potenziare la nostra creatività, ci può aiutare molto la pratica o la passione per ogni forma d'arte (disegnare, dipingere, suonare uno strumento, cantare, scolpire, costruire oggetti, etc.).

- **Capacità organizzative**

Ma l'immaginazione non basta per risolvere problemi o realizzare progetti: creatività non significa improvvisazione! Altro aspetto rilevante per realizzare un progetto è, infatti, la nostra capacità di **saperci organizzare**, cioè saper organizzare il nostro tempo e le nostre risorse. Come fare? Occorre prima di tutto avere un obiettivo chiaro in testa, riordinare idee e possibili soluzioni, fare attenzione a tutti i dettagli. Pianificare significa, quindi, programmare, nel modo più completo possibile, che cosa fare, in che modo farlo, dove farlo, quando farlo, con quali risorse farlo.

Facciamo un breve esempio. Il mio progetto è: *vorrei iscrivermi ad un percorso formativo che penso possa essermi utile, ma vorrei saperne di più per essere sicuro di fare la scelta giusta. Che cosa devo fare?* Cercare tutte le informazioni che mi possono aiutare a capire se il mio progetto è realizzabile. *In che modo posso farlo?* Posso informarmi direttamente presso le segreterie delle scuole o degli enti di formazione che organizzano quel percorso;

posso verificare sul loro sito internet; posso confrontare le diverse offerte per capire qual è quella che più corrisponde alle mie esigenze; posso cercare qualcuno che abbia già fatto quel percorso e ascoltare la sua opinione. *Dove farlo?* Posso andare di persona, posso telefonare o inviare una mail da casa, etc. *Quando farlo?* In tempo utile per le iscrizioni, quindi devo calcolare i tempi necessari a raccogliere e valutare le informazioni prima che il corso abbia inizio. *Con quali risorse farlo?* Ho a disposizione strumenti di comunicazione; devo prepararmi a fare le domande giuste per avere le risposte che mi servono; devo avere del tempo da dedicare alla ricerca o per incontrare le persone che mi possono raccontare le loro esperienze ...

- **Indipendenza psicologica e responsabilità**

Un'altra capacità collegata allo spirito di iniziativa è **agire in modo autonomo e responsabile**. Comportarsi in modo autonomo significa **saper assumere un compito e portarlo a termine**. Se poi sappiamo anche **valutare ed accettare tutte le possibili conseguenze** di ciò che facciamo diventiamo responsabili. Soprattutto, dobbiamo imparare ad assumerci la responsabilità di ciò che facciamo ma **anche di ciò che non facciamo** perché anche il non decidere mai ha delle conseguenze.

Diventare autonomi e responsabili significa, per esempio:

- **saperci assumere dei rischi**, ma in modo consapevole, cioè riconoscendo i nostri punti di forza e quelli critici, mettendoci in discussione, non facendoci influenzare emotivamente dagli eventi: se impariamo a riflettere sui nostri comportamenti e sulle nostre emozioni probabilmente scopriamo che, alla fine, tutto quello che ci accade dipende anzitutto da noi (per questo è importante conoscersi bene!);
- **non aver paura delle conseguenze**: se commettiamo un errore dobbiamo imparare ad accettarlo, senza sentirci in colpa ma anche senza colpevolizzare altri: attribuire a noi stessi, ad altri o, in generale, alle "situazioni" la colpa di quello che accade è una scusa che ci priva del potere - che tutti noi abbiamo - di avviare un cambiamento. Se, da un lato, neghiamo i nostri errori magari per non soffrire e dall'altro, non riconoscendoli e non accettandoli, continuiamo a commetterli, limitiamo le nostre possibilità di miglioramento con il rischio di rimanere "immobili" (cioè di non essere intraprendenti!);
- **analizzare tutti gli aspetti** che entrano in gioco, valutarli con senso critico e "mente aperta", informarci, sentire il parere di altre persone, imparare a riconoscere le opportunità, i diritti e i doveri, i limiti e le regole, individuare le azioni possibili per raggiungere un cambiamento positivo per noi, senza però causare danni ad altri: il senso di responsabilità ci consente di rispondere in modo abile e appropriato al contesto, avendo compreso con chiarezza ciò che va fatto e ciò che deve essere evitato.

- **Collaborazione**

Ma non possiamo pensare di risolvere sempre tutto da soli. Lo **spirito di collaborazione** è un'altra qualità che aumenta la nostra capacità di iniziativa e intraprendenza e su quanto sia importante collaborare e comunicare in modo costruttivo con gli altri si è già detto trattando le *competenze comunicative* e le *competenze personali e sociali*.

## **8. La competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale**

Possedere questa competenza significa riconoscere l'importanza di **esprimere idee, esperienze ed emozioni attraverso forme di comunicazione artistica** come la letteratura, la musica, la danza, il teatro, il cinema, la scultura, l'architettura, la pittura e le arti visive in generale. Se siamo in grado di capire il valore del patrimonio culturale, sia locale che internazionale, di apprezzare i diversi linguaggi e canali espressivi e anche di saperci esprimere attraverso

quei linguaggi e quei canali, possiamo renderci conto di quanto tutto ciò possa arricchirci, rendendoci non solo più sensibili e maturi a livello intellettuale, ma anche più "aperti" verso i diversi modi di esprimere sentimenti, emozioni, passioni. La comprensione delle molteplici espressioni culturali sviluppa in noi anche il nostro senso di identità: il nostro pensiero e il nostro comportamento sono inevitabilmente stimolati e influenzati dai libri che leggiamo, dai dipinti che osserviamo, dalla musica che ascoltiamo. Tutte le espressioni artistiche sono di per sé comunicative, hanno sempre qualcosa da dirci: prestare attenzione al linguaggio e ai contenuti offerti da un libro, un quadro, un brano musicale, un'opera teatrale o uno spettacolo di danza può, sicuramente, aiutarci a riconoscere emozioni che anche noi proviamo e se le sappiamo riconoscere siamo anche in grado di capirle, esprimerle e gestirle. **Attraverso la consapevolezza dell'espressione culturale e artistica acquisiamo consapevolezza di noi stessi e dell'influenza che gli aspetti estetici hanno sulla nostra vita.** Riuscire a comprendere e ad apprezzare un'opera d'arte ci rende coscienti anche dell'importanza di salvaguardarla e quindi di rispettare e tutelare tutto il patrimonio culturale come un bene nostro e della collettività. L'espressione culturale è fondamentale, inoltre, nello sviluppo della nostra **creatività**, qualità che abbiamo già visto essere tra quelle considerate più importanti per sviluppare la nostra intraprendenza.

## Allegato 3: Autovalutazione delle 8 competenze chiave

### SELF-EVALUATION DELLE 8 COMPETENZE CHIAVE

*Durante l'autovalutazione, potresti completare queste frasi:*

*Mi sento più a mio agio ora...*

*Ho scoperto...*

*Ho imparato...*

*Mi sento fiducioso...*

*Ho fatto progressi...*

*Sono in grado di...*

*Ora so come fare...*

*Ho sviluppato...*

*Ora ho una visione chiara...*

*Mi piacerebbe approfondire ulteriormente...*

#### Competenza alfabetica funzionale

---

---

#### Competenza multilinguistica

---

---

#### Competenze matematiche e competenze di base di scienza e tecnologia e ingegneria

---

---

#### Competenze digitali

---

---

#### Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare

---

---

#### Competenze in materia di cittadinanza

---

---

#### Competenza imprenditoriale

---

---

**Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturale**

---

---

### Allegato 3a: Ruoli all'interno di una squadra

I ruoli che i partecipanti assumono all'interno di una squadra descrivono come le persone si comportano, contribuiscono e si relazionano agli altri membri della squadra per raggiungere lo stesso obiettivo. Meredith Belbin ha identificato i seguenti ruoli di squadra:

**Quanto ti senti vicino ad ogni ruolo e quanto senti vicini i tuoi compagni di corso?**

Per ognuno, compreso te stesso, inserisci nella casella corrispondente un valore da 1 (per niente) a 6 (moltissimo), tenendo conto che ad ogni lettera corrisponde un ruolo (indicato nella pagina successiva).

NOME/RUOLO	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1. Me stesso									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
<b>TOT.</b>									

## **RUOLI:**

### **A. Shaper (Il manipolatore)**

“Il manipolatore” è un membro della squadra dinamico ed estroverso; egli è spesso polemico, provocatore e impaziente. Questi tratti possono causare frizioni con gli altri membri del gruppo. A causa della sua personalità, il manipolatore spinge il gruppo a giungere ad accordi e decisioni comuni, entusiasta di poter rimuovere gli ostacoli e abbracciare nuove sfide.

### **B. Implementer (L'esecutore)**

L'esecutore è il membro che si assicura di eseguire praticamente un compito- ha l'abilità di trasformare le discussioni e le idee in attività pratiche. L'esecutore è coscienzioso, si assicura che tutto venga realizzato in maniera appropriata. È molto pratico e organizzato di natura, quindi ha l'abilità innata di svolgere il proprio lavoro nel modo giusto. Tuttavia, a causa di questa natura, può restare bloccato nel suo modo di fare e non essere sempre aperto a nuove idee e nuovi modi di agire. Preferiscono restare legati a modi di fare vecchi ma già testati, invece di abbracciare il cambiamento e l'innovazione.

### **C. Completer-Finisher (Completatore/finitore)**

Il completatore è un membro del gruppo che, come indica il suo nome, è specializzato nel completare i compiti assegnanti. Il completatore può essere una persona ansiosa e preoccupata per scadenze e obiettivi- è un perfezionista che ha molta attenzione per i dettagli, ma è anche spaventato nel delegare un compito. Preferisce fare qualcosa da solo e assicurarsi che venga fatto nel modo giusto, che delegare il compito a qualcun altro.

### **D. Coordinator/ Chairperson (Coordinatore/Presidente)**

Il coordinatore è una persona spesso positiva, calma e carismatica. I coordinatori assumono il ruolo di leader o di presidente chiarendo scopi e obiettivi, contribuendo ad assegnare ruoli, responsabilità e doveri all'interno del gruppo. Il coordinatore ha eccellenti abilità interpersonali, è capace di comunicare con la squadra in maniera efficace, tramite un buon ascolto e la comunicazione verbale e non verbale.

### **E. Team Worker (Cooperatore)**

Il cooperatore aiuta supportando e incoraggiando gli altri membri della squadra. Questo membro si preoccupa di come gli altri stiano gestendo il lavoro di squadra. I cooperatori hanno personalità sensibili ed espansive, e sono felici di ascoltare e di consigliare la squadra.

I cooperatori solitamente sono i membri più popolari della squadra, capaci di negoziare efficacemente e di adoperarsi per il bene del gruppo. I cooperatori possono comunque essere indecisi nelle decisioni di gruppo- combattuti tra il benessere dei membri e l'abilità della squadra di portare a termine un compito.

### **F. Resource Investigator (Investigatore di risorse)**

L'investigatore di risorse è un forte comunicatore, adatto a negoziare con persone al di fuori della propria squadra e a raccogliere informazioni e risorse esterne. Gli investigatori di risorse sono curiosi e socievoli di natura e sono aperti a nuove idee e nuovi modi di portare a termine le attività. Essendo flessibili, innovatori e aperti al cambiamento, gli Investigatori di risorse vengono ascoltati dagli altri membri della squadra. A volte, comunque, il loro ottimismo può non essere realistico.

### **G. Plant**

Il Plant è il membro creativo, intellettuale e individualistico della squadra. Il Plant è innovativo e propone modi nuovi e estremamente creativi di risolvere problemi all'interno delle squadra. Qualche volta le due idee non sono realizzabili proprio a causa della loro natura troppo creativa- possono ignorarne i limiti. I Plant sono spesso introversi e con poche abilità comunicative, sono solitari e amano lavorare in disparte dal resto del gruppo.

### **H. Monitor Evaluator (Il valutatore)**

I valutatori non si lasciano mai infiammare dalle discussioni di gruppo- sono intelligenti e poco emotivi. Valutano e analizzano le proposte del gruppo, le idee e i contributi degli altri, in maniera critica. I valutatori pesano vantaggi e svantaggi, forze e debolezze di idee e proposte, e per questo solitamente prendono ottime decisioni. I valutatori sono pensatori critici.

### **I. Specialist (Lo specialista)**

Lo specialista ha conoscenze specifiche in alcune aree, ed è di fondamentale importanza per il successo del gruppo.

Lo specialista fornisce conoscenze e abilità in questo ambito preciso. Dal momento che le sue conoscenze riguardano un'area specifica, lo Specialista può avere problemi nell'applicare la sua esperienza a obiettivi più ampi. Gli specialisti sono risoluti e professionali.

*Adattato da:*

*Abilità richieste - <http://www.skillsyouneed.com/ips/group-roles.html#ixzz3YWjvd0hC>*

*Ruoli di squadra di Belbin - <http://www.belbin.com/rte.asp?id=8>*



## Allegato 4: GROUP-FEEDBACK per le 3 abilità basiche

Si propone un'attività di *feedback* di gruppo, che faccia emergere alcuni tratti importanti dell'*atteggiamento*, una componente essenziale delle competenze.

<b>GROUP FEEDBACK PER LE 3 ABILITÀ BASICHE</b>	
<p>Cosa hai appreso nell'interazione con persone nuove?</p>	
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Ci racconti un episodio in cui hai appreso ciò che hai dichiarato (anche non legato al corso)?</p>	
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

In piccoli gruppi di 4-5 persone c'è una prima, breve condivisione di quanto fatto finora.

Si passa dunque in plenaria, il *trainer* ha riportato su tre cartelloni le definizioni delle 3 ABILITÀ BASICHE:

- Primo cartellone: **RELAZIONE**
- Secondo cartellone: **COOPERAZIONE**
- Terzo cartellone: **INTRAPRENDENZA**

I partecipanti, con la guida del *trainer*, discutono in plenaria queste 3 ABILITÀ BASICHE e della loro importanza nello sviluppo delle 8 *Competenze Chiave*. Dopo questo momento di riflessione, in gruppi di 4 o 5, i partecipanti devono raggruppare quello che hanno imparato, all'interno di una delle 3 abilità basiche. Devono rispondere alla domanda "Cosa ho imparato in relazione a persone nuove?" scrivendo le loro impressioni su un post-it e lo appuntano sul cartellone relativo. Infine, tutto il gruppo ha un momento di condivisione, che consente di riflettere su questa categorizzazione e che faciliterà la compilazione dello SKILLPASS.

## Allegato 5: Le 3 Abilità Basiche

### LE 3 ABILITÀ BASICHE

#### **Relazionali**

Concentrandosi sulla necessità di valorizzare il livello di inclusione sociale, ci si è concentrati sulle competenze: capacità di comunicare (anche attraverso i social network), d'interazione, socializzazione e animazione; capacità di esprimere e interpretare la propria cultura; disponibilità di adattamento a regole di civile convivenza, alle diversità culturali e a contesti diversi;

#### **Di cooperazione**

Con l'obiettivo di valorizzare il livello di partecipazione, emergono le seguenti competenze da considerare: capacità di riconoscimento degli altri, delle altre culture e tradizioni e di lavorare in gruppo; condivisione e rispetto dei tempi, ruoli, regole e compiti definiti; capacità di mediazione e gestione di conflitti; disponibilità all'ascolto e al cambiamento; capacità di dialogo critico e costruttivo.

#### **Di intraprendenza**

Focalizzandosi sulla valorizzazione del livello di cittadinanza attiva, si punta a certificare: lo spirito d'iniziativa e propositività; capacità organizzative sia nelle attività di gruppo che attraverso le TIC (Tecnologia di Informazione e Comunicazione); livello di coinvolgimento e autonomia nelle attività da realizzare; inventiva, determinazione e costanza nella realizzazione dei compiti definiti; livello di interesse e impegno attivo alla vita pubblica; solidarietà e interesse verso la collettività; riconoscimento dei propri punti di forza e i propri limiti; acquisizione di competenze teorico-scientifiche.

## Allegato 6: Individual Development Plan

<b>INDIVIDUAL DEVELOPMENT PLAN</b>	
Nome e cognome	Data
Nome dell'attività	

### **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO/ ASPETTATIVE**

Quali sono i miei obiettivi di apprendimento? Come posso soddisfare questi obiettivi in questa attività?

---

---

---

---

---

---

---

---

### **TALENTI O FORZE DA IMPIEGARE**

(Dare dalle 3 alle 5 risposte)

I miei punti di forza ed i miei talenti sono...

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

### **OPPORTUNITÀ DI SVILUPPO**

(Dare almeno due risposte)

Quali conoscenze o abilità devo incrementare?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

### **PROSPETTIVE FUTURE**

Come potrebbe aiutarmi quest' attività per i miei obiettivi futuri?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Allegato 7: Smart Learning Aims (General Instruments)

*Descrivi i tuoi obiettivi*

Devono essere SMART (SPECIFICI): i tuoi obiettivi sono abbastanza specifici da sapere quando sono stati raggiunti? MISURABILI: puoi misurare i successi ottenuti nella realizzazione dei tuoi obiettivi? RAGGIUNGIBILI: è possibile raggiungere i tuoi obiettivi nel tempo che hai a disposizione? REALI: i tuoi obiettivi si basano sulle abilità di cui hai bisogno nella tua vita? TEMPORIZZATI: Hai un intervallo di tempo entro cui realizzare i tuoi obiettivi?

SMART LEARNING AIMS				
<b>Cosa</b> <i>Voglio essere in grado di ...</i>	Quando vorresti realizzarli? Hai fissato un intervallo di tempo?	Come potresti misurare i successi ottenuti?	Hai le capacità di realizzarli?	Come utilizzerai queste capacità in generale nella tua vita?
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

## Allegato 8: Tables for the Assessment Scale

**TABELLA 1**

*Pensando a come finora ti sei comportato quando sei in relazione con altre persone, dove collocheresti il tuo atteggiamento nel continuum tra i due aggettivi estremi indicati?*

*Nella riga in alto ci sono dei punteggi (da 1 a 6). Così, ogni tua "X" ha un punteggio.*

		1	2	3	4	5	6	
A	Timido/a	–	–	–	–	–	–	Espansivo/a
B	Sfidante	–	–	–	–	–	–	Alleante
C	Isolato/a	–	–	–	–	–	–	Socievole
D	Diffidente	–	–	–	–	–	–	Fiducioso/a
E	Aggressivo/a	–	–	–	–	–	–	Calmo/a
F	Provocatorio/a	–	–	–	–	–	–	Conciliante
G	Critico/a	–	–	–	–	–	–	Costruttivo/a
H	Controllato/a	–	–	–	–	–	–	Spontaneo/a

### **Area di competenze relazionali**

$$A + C + D + H = \underline{\quad}$$

*Da 4 a 9 punti:* Tendente alla chiusura, introversione

*Da 10 a 18 punti:* Introversione ed estroversione si bilanciano

*Da 19 a 24 punti:* Tendente all'apertura, estroversione.

### **Area di competenze di cooperazione**

$$B + E + F + G = \underline{\quad}$$

*Da 4 a 9 punti:* Tendente alla competizione.

*Da 10 a 18 punti:* Cooperazione e competizione si bilanciano.

*Da 19 a 24 punti:* Tendente alla cooperazione.

## Allegato 9: Tables for the Assessment Scale

**TABELLA 2**

Pensando a come finora ti sei comportato in relazione alla tua comunità/territorio, dove collocheresti il tuo atteggiamento nel continuum tra i due aggettivi estremi indicati?

		1	2	3	4	5	6	
I	Disinformato	–	–	–	–	–	–	Informato
L	Fermo	–	–	–	–	–	–	Intraprendente
M	Indeciso	–	–	–	–	–	–	Deciso
N	Indifferente	–	–	–	–	–	–	Impegnato
O	Discontinuo	–	–	–	–	–	–	Continuo
P	Disinteressato	–	–	–	–	–	–	Curioso
Q	Statico	–	–	–	–	–	–	Dinamico

### ***Area di competenze di intraprendenza***

Ora somma di tutti i punteggi ottenuti:

*Da 6 a 18 punti:* Probabilmente ti senti lontano dalla tua comunità. Prova ad esplorarne i motivi. È una tua scelta? Ti senti costretto a starci? Ci possono essere soluzioni?

*Da 19 a 27 punti:* Il tuo senso di appartenenza alla comunità potrebbe ampliarsi. C'è qualcosa che ti ostacola? Preferisci eseguire dei compiti piuttosto che intervenire autonomamente?

*Da 28 a 42 punti:* Il tuo senso di appartenenza alla comunità è elevato, sei consapevole che puoi portare un contributo importante nella tua comunità. In cosa hai contribuito? Quali altri contributi potresti dare? Cosa ti spinge a farlo?

## Allegato 10: SELF-ASSESSMENT finale

### SELF-ASSESSMENT FINALE

Come valuteresti il livello di competenze acquisite?

Competenze	1	2	3	4	5
	<i>scarso</i>	<i>sufficiente</i>	<i>buono</i>	<i>molto buono</i>	<i>Eccellente</i>
<i>Competenza alfabetica funzionale</i>					
<i>Competenza multilinguistica</i>					
<i>Competenza matematica e competenza in scienza, tecnologie e ingegneria</i>					
<i>Competenza digitale</i>					
<i>Imparare a imparare</i>					
<i>Competenza sociale e civica</i>					
<i>Spirito d'iniziativa e imprenditorialità</i>					
<i>Consapevolezza ed espressione culturale</i>					

Ti piacerebbe acquisire altre competenze che non sono presenti nella lista?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Allegato 11: Feedback Interview

Il FEEDBACK INTERVIEW è uno strumento che consente al trainer e all'organizzazione di avere elementi per monitorare e valutare il grado di soddisfazione dei partecipanti, e ragionare sulle modifiche che è possibile apportare per garantire maggiore efficacia allo sviluppo futuro delle attività.

<b>FEEDBACK INTERVIEW</b>				
<b>Soddisfazione delle tue aspettative</b>				
;(	:(	:	:)	:D
<b>Grado di coinvolgimento</b>				
;(	:(	:	:)	:D
<b>Giudizio sul lavoro del/dei trainer</b>				
;(	:(	:	:)	:D
<b>Grado di interesse dell'argomento trattato</b>				
;(	:(	:	:)	:D
<b>Giudizio su come è stato trattato l'argomento</b>				
;(	:(	:	:)	:D
<b>Giudizio sul luogo in cui si è svolta l'attività</b>				
;(	:(	:	:)	:D
<b>Un giudizio complessivo sull'attività</b>				
;(	:(	:	:)	:D
Miglioreresti qualcosa? <input type="checkbox"/> Sì <input type="checkbox"/> No				
Se sì, cosa?				
<hr/>				
<hr/>				
<hr/>				
<hr/>				
<hr/>				
<hr/>				



## Allegato extra: Life Skills

Il termine *Life Skills* viene generalmente riferito ad una gamma di abilità cognitive, emotive e relazionali di base, che consentono alle persone di operare con competenza sia sul piano individuale che su quello sociale. In altre parole, sono abilità e capacità che ci permettono di acquisire un comportamento versatile e positivo, grazie al quale possiamo affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.

*"... Le Life Skills sono le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace (enable) di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni.*

*Descritte in questo modo, le competenze che possono rientrare tra le Life Skills sono innumerevoli e la natura e la definizione delle Life Skills si possono differenziare in base alla cultura e al contesto. In ogni caso, analizzando il campo di studio delle Life Skills emerge l'esistenza di un nucleo fondamentale di abilità che sono alla base delle iniziative di promozione della salute e benessere di bambin\* e adolescent\*." (1)*

Il nucleo fondamentale delle Life Skills identificato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) è costituito da **10 competenze**:

- *Consapevolezza di sé*
- *Gestione delle emozioni*
- *Gestione dello stress*
- *Comunicazione efficace*
- *Relazioni efficaci*
- *Empatia*
- *Pensiero Creativo*
- *Pensiero Critico*
- *Prendere decisioni*
- *Risolvere problemi*

Tali competenze possono essere raggruppate secondo 3 aree:

- *EMOTIVE- consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress*
- *RELAZIONALI - empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci*
- *COGNITIVE - risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo*

- Le Life Skills, così come noi le intendiamo, possono essere insegnate ai giovani come abilità che si acquisiscono attraverso l'**apprendimento** e l'**allenamento**.

- Inevitabilmente, i **fattori culturali** e **sociali** determineranno l'esatta natura delle Life Skills. Per esempio, in alcune società, il contatto visivo potrà essere incoraggiato nei ragazzi per una comunicazione efficace, ma non per le ragazze.
- Le Life Skills rendono la persona capace di trasformare le conoscenze, gli atteggiamenti ed i valori in reali **capacità**, cioè sapere cosa fare e come farlo.
- Acquisire e applicare in modo efficace le Life Skills può influenzare il modo in cui ci sentiamo rispetto a noi stessi e agli altri ed il modo in cui noi siamo percepiti dagli altri.
- Le Life Skills contribuiscono alla nostra **percezione di autoefficacia, autostima e fiducia in noi stessi**.
- Le Life Skills, quindi, giocano un ruolo importante nella promozione del benessere mentale. La promozione del benessere mentale incrementa la nostra motivazione a prenderci cura di noi stessi e degli altri, alla prevenzione del disagio mentale e dei problemi comportamentali e di salute.

## Consapevolezza di sé

*"Conosci te stesso"*

Socrate

***Quando ti prendono in giro tu reagisci aggredendo o scappando?***

***Sapresti definire quali sono i tuoi punti forti e punti deboli?***

***Cosa ti succede quando devi affrontare un esame, una verifica o un compito importante?***

***Cos'è?***

La consapevolezza di sé ha a che fare con *conoscere se stessi*. Essere consapevoli significa saper identificare:

- i propri punti di forza
- le proprie aree deboli
- il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni,
- le proprie preferenze (es. in quali situazioni sto bene e in quali non mi sento a mio agio?)
- i propri desideri
- i propri bisogni
- le proprie emozioni

La CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA è la base per una buona consapevolezza di sé e consiste nel saper riconoscere i segnali emotivi del proprio corpo e dare un nome alle emozioni che si provano e che ci "informano" sulle nostre preferenze, gusti e bisogni.

***Perché svilupparla?***

Conoscere noi stessi ci permette di prevedere come affronteremo le varie situazioni che la vita ci porrà di fronte, andando incontro alla vita preparati, e quindi capaci di scegliere situazioni, comportamenti e atteggiamenti funzionali in base ai propri obiettivi.

***Esempio:***

Un esempio molto immediato da cogliere e che ci viene spesso riportato come conquista dagli scolari è la gestione del tempo.

Se un ragazzo conosce le ore in cui sono più lucido durante la giornata, potrà utilizzarle per studiare organizzandosi al meglio, senza rinunciare per forza al divertimento, anzi utilizzandolo come risorsa per rigenerarsi.

Questo vale anche per gli adulti: sono più tranquillo che di sera? Allora, posso scegliere di gestire le situazioni più complesse in quell'orario, perché sono più lucido.

Pensiamo adesso a tutte quelle persone, a volte genitori che non riescono a dire di no. Magari vi riconoscete in questa descrizione oppure conoscete qualcuno che corrisponda ad essa. Spesso a queste persone accade di descrivere gli altri, soprattutto i figli :-), come insistenti, invadenti e difficili da gestire; mentre nel momento in cui hanno l'opportunità di riconoscere questa caratteristica personale, "non riesco

a dire NO a mio figlio", hanno l'opportunità di gestire le relazioni in modo differente e magari di cambiarle, se lo ritengono opportuno.

**Come svilupparla?**

*"Quando sei consapevole vedi il processo globale del pensiero e dell'azione ma ciò può accadere solo quando non ci sono condanne. Quando condanno qualcosa non lo comprendo, è un modo per evitare qualunque tipo di comprensione."*

*J. Krishnamurti*

La consapevolezza nasce dall'osservazione, un'osservazione senza giudizio, pertanto è importante allenarsi ad osservare, *ascoltare ed ascoltarsi* partendo dalle percezioni dei nostri sensi:

- Cosa vedo?
- Cosa sento (udito)?
- Cosa sento nel corpo (cinestesia, propriocezione)?

E ancora:

- Quando è successo?
- Chi era presente?
- Dove mi trovavo?
- È successo altre volte?

La consapevolezza del proprio mondo interiore nel "qui e ora" può essere ascoltata facendosi queste 3 domande:

- Cosa penso?
- Cosa provo?
- Cosa faccio?

Ma la consapevolezza riguarda anche la conoscenza dei propri comportamenti abituali (schemi):

- Cosa penso/provo/faccio di solito quando si presenta una certa situazione?
- Quando si presenta una certa situazione, allora io...

Pertanto, la risposta alla domanda "Come sviluppare la propria consapevolezza di se stessi?" è: *ascolto profondo attento e senza giudizio*, pertanto in un momento in cui l'intensità delle emozioni è bassa (tranquillità, fastidio, turbamento) non alta (eccitazione, furia, preoccupazione, dolore). Ma per arrivare a questa *conoscenza di se stessi* è necessario avere l'opportunità di osservare i propri gusti, i propri bisogni e desideri fin da piccoli, quindi mettiamo i nostri bambini in condizione di esprimere le proprie preferenze e scoprire se stessi.

**Pratica:** Tecnica dell'**annotazione**

## Gestione delle emozioni

*“Se riesci a conservare il controllo quando tutti intorno a te lo perdono e te ne fanno una colpa;*

*...*

*tua è la terra e tutto ciò che è in essa,  
e - quel che è di più - sei un uomo, figlio mio!”  
Rudyard Kipling, 1910*

***Sei chiuso ed introverso?***

***Perdi facilmente la calma?***

***Ti vergogni di mostrarti?***

***Cos'è?***

Gestire le proprie emozioni NON è controllarle, ma utilizzarle quali strumenti per AGIRE, senza farsi travolgere o trasportare dalle emozioni, cioè RE-AGIRE.

Gestire le proprie emozioni rende padroni di se stessi, perché ci permette di rimanere lucidi, efficaci senza perdere la testa: significa scegliere i propri comportamenti, quindi essere intenzionali nelle scelte valutandone gli effetti su noi stessi e sugli altri.

Le emozioni contengono informazioni importanti sui nostri valori e saperle gestire ci permette di scegliere le nostre azioni, cioè AGIRE anziché RE-AGIRE agli stimoli.

Gestire le emozioni:

- non è controllarle
- migliora la padronanza di sé
- ci fa essere intenzionali nelle scelte

***Perché svilupparla?***

Saper gestire le emozioni ci permette di:

1. trasformare le emozioni spiacevoli (o non utili al contesto) in emozioni piacevoli,
2. essere capaci di motivare se stessi
3. essere in grado di dominare un'emozione, senza accantonarla ma vivendola finché non se ne comprende il messaggio, il senso e/o il significato.

Saper gestire le proprie emozioni ci rende padroni di noi stessi, efficaci e sereni.

***Esempio:***

C'era una volta una mamma in macchina nel traffico della città che ricevette una telefonata dalla scuola del figlio quattordicenne nella quale viene informata che il figlio potrà essere riammesso solo se accompagnato perché ha falsificato la sua firma sotto una nota!

La prima *re-azione* della madre è qualcosa tipo: "Adesso mi sente!", ma il traffico non le permette di precipitarsi a casa a sgridare il ragazzo e quindi riattiva tutte le risorse che ha: ripensa ai corsi per genitori che ha seguito, ripensa a quando era anche lei alle medie, ripensa alla situazione difficile che hanno a casa e lentamente l'intensità dell'emozione si abbassa e il pensiero diventa: "Voglio capire bene che cosa è successo" e l'emozione diventa **tranquillità**.

Quando mi raccontò questo episodio concluse dicendo che se avesse avuto questa notizia in una situazione in cui poteva immediatamente parlare con suo figlio, la **rabbia** le avrebbe impedito di avere la conversazione costruttiva ed è stata costretta a stare nella sua emozione, a navigarla, comprenderla per poter essere *intenzionale* nella comunicazione che invece ha avuto con suo figlio appena è tornata a casa. "Ricorderò per sempre questa lezione", ha detto!

### ***Come svilupparla?***

È possibile trasformare emozioni spiacevoli in emozioni piacevoli, ma solo dopo averle riconosciute. Per questo la consapevolezza di sé è alla base anche di una buona gestione di se stessi.

Quindi, per allenare la propria capacità di gestire le emozioni è molto importante prima di tutto avere una buona consapevolezza di sé ed è fondamentale scegliere il momento giusto: mai quando l'emozione è forte! Come nello sport, ci si allena molto per arrivare preparati in gara con l'avversario più forte.

Come posso trasformare un'emozione forte e spiacevole in una piacevole?

1. Innanzi tutto, riconoscere che la sensazione che sto provando è un'emozione e non, per esempio, fame o stanchezza (stati di attivazione fisiologica a bisogni di omeostasi).
2. Dire a me stesso prima ancora che agli altri che è piacevole o spiacevole.
3. Dare un nome all'emozione.
4. Sentire in quale parte del corpo la sento.
5. Fare diminuire l'intensità dell'emozione facendo passare del TEMPO:
  - raccontando a qualcuno come sto;
  - scrivendo;
  - esprimendo la propria creatività;
  - facendo una corsa o attività fisica
6. Solo dopo, quando l'emozione che provo è meno intensa e si avvicina alla tranquillità, posso farla diventare più piacevole, fino ad arrivare alla serenità e, perché no, all'entusiasmo.

I punti da 1 a 4 sono passaggi di **consapevolezza** importanti senza i quali non è possibile gestire l'emozione in modo intenzionale.



È importante ricordare che le emozioni non sono né negative né positive, ma piacevoli o spiacevoli, nel senso che tutte le emozioni sono utili e funzionali, anche la rabbia e la paura. Le emozioni vanno bene così, non sono né giuste né sbagliate! Sono i comportamenti che vanno modificati.

## Gestione dello stress

***Senti la pressione delle "richieste" e aspettative degli altri?***

***Quanto tempo dedichi ad attività di rilassamento?***

***Ascolti i segnali del tuo corpo?***

***Cos'è?***

È l'abilità di:

- riconoscere il proprio stato di stress;
- risalire alle cause che provocano le tensioni nella vita quotidiana;

Gestire lo stress significa:

- tornare ad uno stato di benessere psicofisico;
- trovare strategie per modificare l'ambiente oppure noi stessi, ovvero: i pensieri, le emozioni, le reazioni abituali;

Galimberti definisce lo stress "reazione emozionale intensa a una serie di stimoli esterni che mettono in moto risposte fisiologiche e psicologiche di natura adattiva" (Galimberti – *Dizionario di psicologia*, 1992 UTET). Lo stress è qualcosa che noi faticiamo a controllare e a cui cerchiamo di rispondere con un comportamento che si adatti alla situazione.

Per gestire lo stress è necessario riconoscere le cause di tensione e di stress della vita quotidiana e delle situazioni eccezionali che la vita ci pone. Gestire lo stress significa trovare strategie per modificare lo stato in cui ci troviamo, intervenendo sull'ambiente oppure su noi stessi, modificando:

- i pensieri
- le emozioni
- le azioni
- le nostre reazioni abituali.

***Perché svilupparla?***

Galimberti aggiunge "*Se gli sforzi del soggetto falliscono perché lo stress supera le capacità di risposta, l'individuo è sottoposto a una vulnerabilità nei confronti della malattia psichica, di quella somatica o di entrambe*", in sintesi è fondamentale imparare a gestire lo stress per rafforzare la nostra salute fisica, psichica e sociale.

*"Scuola, ufficio, piscina, corso d'inglese. Chi più ne ha più ne metta. Ma alla fine le piccole e grandi incombenze quotidiane, se affrontate con ansia da parte dei "grandi", finiscono per trasmettere ai figli insicurezza e persino qualche malattia. Quando mamma e papà sono sotto pressione, i bambini, infatti, diventano più vulnerabili. A dirlo è una ricerca pubblicata sulla rivista BRAIN, BEHAVIOUR AND IMMUNITY, secondo la quale lo stress dei genitori potrebbe essere la causa di piccole e grandi patologie dei bambini. Lo studio, condotto da Mary Caserta del dipartimento di Pediatria della Rochester University e coordinato dal pediatra e immunologo Xia Jin, ha coinvolto i genitori di 169 bambini tra i 5 e i 10 anni. La salute dei piccoli è stata monitorata per tre anni ed è emersa chiaramente una relazione: i bambini i cui genitori sono più*



*stressati si ammalavano di più e più spesso. In realtà gli studi che hanno dimostrato gli effetti negativi dello stress sul fisico, oltre che sulla mente, sono numerosissimi, ma finora nessuno aveva pensato di studiarne gli effetti indiretti sui familiari.*

*Gli esperti Usa hanno pensato, quindi, di testare l'effetto dell'esposizione allo stress altrui sui più indifesi, cioè i bambini. Per prima cosa è stato chiesto a un gruppo di genitori di monitorare attentamente, compilando un diario, lo stato di salute dei propri figli. Poi, ogni sei mesi, i genitori sono stati sottoposti ad approfonditi test psicologici per valutare il loro livello di stress e ansia. Ne è emerso che per ogni punto in più sulla scala dello stress di mamma e papà (secondo i parametri diagnostici usati dai medici), i figli hanno il 40% in più di possibilità di ammalarsi e il 70% di presentare sintomi febbrili."*

(Fonte: IL SOLE 24 ORE – Salute)

### **Come svilupparla?**

Ognuno di noi reagisce in maniera diversa e soggettiva allo stress e spesso il primo campanello d'allarme di quanto stiamo provando arriva dal nostro corpo. È importante acquisire consapevolezza di quelle che sono le nostre reazioni abituali allo stress, perché possiamo così verificare che alcune reazioni sono efficaci mentre altre addirittura aggravano la situazione.

Uno studio ormai classico sulle strategie di *coping* (cioè l'insieme degli sforzi cognitivi e comportamentali che si mettono in atto per controllare specifiche richieste interne e/o esterne che vengono valutate eccessive rispetto alle risorse personali percepite) nel corso di malattie croniche (Scharloo, Turner, Jensen e Romano, 2000) hanno evidenziato che le modalità con cui una persona affronta la sua malattia influenzano significativamente il suo benessere psicofisico ed in particolare si sono rivelati utili 3 atteggiamenti:

- l'esprimere le proprie emozioni
- l'essere attivi
- il pensare positivamente

Qui di seguito trovi il primo di alcuni consigli per GESTIRE LO STRESS.

Ascolta il tuo corpo – Prenditi il tempo di passare in rassegna il tuo stato fisico (Bastano pochi secondi) dai piedi alla testa. Prendi consapevolezza di dove sono situate le tensioni o i punti più rilassati, dove senti fastidio o dove senti buone sensazioni e cerca di capire se ci sono eventi o stati d'animo che producono tali sensazioni a livello fisico. I segnali del corpo sono un primo campanello di allarme dello stress.

**Tecnica: Lasciare** (esperimento con metà gruppo respirazione forzata veloce, metà lasciare)

Mantenere la calma aiuta a essere pronti a risolvere i problemi e a gestire quei momenti in cui ci si sente spaventati, infastiditi o agitati.

NB: l'esercizio deve essere praticato e imparato prima che ce ne sia bisogno, non si può imparare quando NON si è calmi.

## Comunicazione efficace

*“Se i bambini vivono con le critiche,  
imparano a condannare...  
Se i bambini vivono con l'onestà,  
imparano a essere sinceri...  
Se i bambini vivono con gentilezza e considerazione,  
imparano il rispetto”.*  
Dorothy Law Nolt

***Fai fatica ad esprimere i tuoi bisogni?***

***Sei stufo di sentire le prediche di altri?***

***Hai la sensazione che le persone non ti ascoltino?***

***Cos'è?***

La comunicazione è il processo che consente di trasmettere informazioni.

Comunicare in modo efficace significa sapersi esprimere in ogni situazione con qualunque interlocutore sia a livello verbale che non verbale (espressioni facciali, la voce e la postura), in modo chiaro e coerente con il proprio stato d'animo.

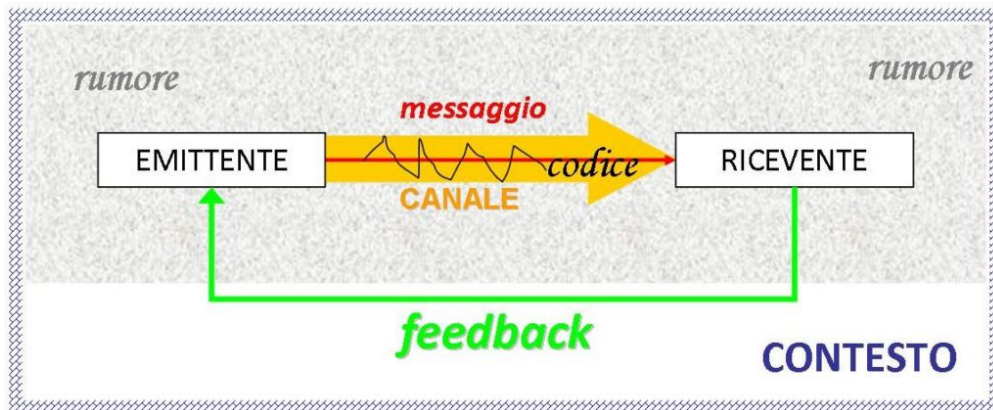
Comunicare in modo efficace significa fare in modo che il messaggio che io (emittente) desidero comunicare all'altro (ricevente) arrivi in modo da poter essere compreso, ricordando che può esserci "rumore di fondo", cioè possono esserci interferenze sia esterne (vero e proprio rumore, linea telefonica disturbata, ecc...) che interne (emozioni, pensieri che interferiscono con o l'espressione o la comprensione del messaggio).

Pertanto, è necessario tenere in alta considerazione il segnale di ritorno che ricevo dall'altro, il feedback e cioè: l'ascolto delle parole e l'osservazione delle espressioni facciali, la voce, la postura e le parole, per verificare se il mio messaggio è arrivato

Chi ascolta stabilisce se la comunicazione è efficace, cioè se ha capito e che cosa ha capito di ciò che abbiamo voluto esprimere, non chi parla!

Un "atto comunicativo" è composto da:

1. *emittente*: chi emette il messaggio
2. *ricevente*: a cui è destinato il messaggio
3. *messaggio*: ciò che si comunica
4. *canale*: il mezzo attraverso il quale si comunica
5. *codice*: il modo, il linguaggio col quale si comunica
6. *contesto*: il "luogo" nel quale si comunica



### **Perché svilupparla?**

La comunicazione ci serve per esprimere noi stessi, i nostri stati d'animo e per poter instaurare relazioni soddisfacenti, nelle quali condividere i nostri bisogni, valori ed obiettivi con gli altri con chiarezza. Comunicare efficacemente significa anche saper ascoltare e quindi conoscere meglio gli altri, i loro bisogni ed obiettivi.

### **Esempio:**

*Immagina che tuo figlio cerchi di spiegarti com'è la ragazza che gli piace: lui parla di marche di abiti particolari; usa termini tipo "hipster" o "suicide girl"; e tu ti fai un'idea di come potrebbe essere. Ma, nonostante questo, quando lui la porta a casa scopri che avete idee molto diverse su cosa intendete per ...bella! Figuratevi cosa succederebbe se la conversazione riguardasse termini più complessi come "autonomia" o "sicurezza". La bella ragazzina è concreta -- posso almeno descriverla -- mentre l'autonomia e la sicurezza sono **valori**. Sono parole astratte, non hanno una forma definibile!*

Se padre e madre danno per scontato di avere la stessa idea di autonomia o di sicurezza per i propri figli, e se entrambe i genitori danno per scontato di intenderle alla stessa maniera, sarà molto complesso condividere decisioni importanti quali l'età giusta per far uscire il figlio da solo con gli amici.

### **Come svilupparla**

Innanzitutto, è fondamentale sforzarsi di fare in modo che il vostro interlocutore comprenda esattamente ciò che desiderate comunicare, in modo semplice e chiaro.

Per comunicare efficacemente è molto importante avere chiaro il motivo, l'obiettivo della nostra comunicazione, quindi chiediti sempre:

- Qual è il vero motivo per cui voglio comunicare ciò che ho in mente?
- Cosa voglio davvero da questa persona?
- Cosa desidero che accada dopo che ho comunicato ciò che ho in mente?

Esistono alcuni modi di vedere la comunicazione, conosciuti come presupposizioni della PNL (programmazione neuro linguistica), utili per una comunicazione efficace, eccone alcuni:

1) Il significato della mia comunicazione è la risposta che ricevo.

Ovvero il comportamento dell'altro è la risposta al mio comportamento.

Domanda: "Cosa ho fatto io perché l'altro si è comportato così? Allora, c'è qualcosa che posso cambiare nel mio comportamento (nella mia comunicazione)?"

2) Non si può non comunicare.

3) Il mio modo di vedere il mondo, non è il mondo reale: la cartina dell'Italia non è l'Italia!

4) L'unica informazione certa su una persona è il suo comportamento.

5) La persona non è il suo comportamento.

6) Ogni comportamento è la miglior scelta possibile.

7) Ogni comportamento ha sempre un'intenzione positiva.

8) Non c'è mai fallimento, ma solo feed-back.

Scegliete un presupposto al giorno dal numero 1 al numero 8 e osservate, ascoltate cosa accade quando provate a credere a questo presupposto.

## Relazioni efficaci

*“Ho perso la testa!*

*Chiediamo che le nostre scuse vengano accettate perché in quel momento non c'eravamo "con la testa".*

*Ebbene, la cosa migliore che possiamo fare è restituire alla gente la propria testa!”*

*Paul Ekman – Felicità emotiva, 2010*

***Non mi trovo bene in un gruppo?***

***Litighi spesso?***

***Non sai con chi confidarti quando hai un problema?***

***Cos'è?***

Essere capaci di avere relazioni efficaci significa:

- creare e mantenere relazioni importanti, ma anche essere in grado di interrompere relazioni inadeguate;
- essere assertivi, cioè capaci di affermare se stessi, dichiarare i propri bisogni e le proprie opinioni nel rispetto degli altri, delle loro idee e dei loro bisogni, senza prevaricazioni o sottomissioni;
- saper scegliere e/o creare relazioni in cui:

- “Ognuno dei componenti della relazione è consapevole dei propri bisogni, diritti e doveri” (Marmocchi, Dall’Aglia, Zannini (2004) *Educare le Life Skills* - pg.132

- Ognuno sia libero di esprimere e soddisfare i propri bisogni;

- Ognuno sia libero di scegliere e si prende la responsabilità per le proprie scelte;

- Esistono buoni confini tra le persone coinvolte: non c’è fusione, conflitto o indifferenza;

- Il rapporto è positivo e costruttivo.

***Perché svilupparla?***

L’essere umano è un animale sociale e sperimenta continuamente relazioni interpersonali nei vari contesti in cui si trova (famiglia, scuola, lavoro, amicizia ecc.).

Essere consapevoli delle proprie abilità nelle relazioni ci permette di potere esprimere le potenzialità per raggiungere una migliore salute sociale.

Sentirsi liberi di esprimere il proprio punto di vista con un amico o con un familiare piuttosto che essere sinceramente interessati a comprendere le istanze altrui anche se divergenti, senza per questo entrare in conflitto, sono abilità che generano relazioni autentiche e alimentano la fiducia in se stessi e negli altri.

Essere efficaci nelle relazioni significa raggiungere il proprio obiettivo in termini di soddisfazione dei bisogni e desideri.

Per avere buone relazioni è importante avere buoni confini con l’altro, cioè una buona consapevolezza di se stessi e dell’altro in modo da distinguere:

- i propri bisogni
- le proprie emozioni
- i propri pensieri da quelli dell'altro.

Quando non si hanno buoni confini interpersonali si creano i presupposti per una relazione difficile e spesso faticosa: ci si prendono le responsabilità di altri (figli, colleghi, genitori, ecc.), oppure si erige un "muro" per mantenere l'altro distante per paura che ci possa invadere.

Sentire i confini interpersonali ci permettere di essere in contatto emotivo con l'altro, utilizzando l'empatia, ma senza fonderci o sostituirci, capendo le sue esigenze.

**Esempio:**

Si pensi al cambiamento del bambino che da piccolo vuole sempre stare con il genitore. Poi, quando inizia la scuola, va nella cameretta a studiare e lascia la porta aperta finché, nell'adolescenza, inizia il tempo della "porta chiusa". Come vive il genitore questo cambiamento? Rispettare la porta chiusa del figlio è difficile ma fondamentale per costruire una relazione efficace con lui. Riconoscere il suo bisogno di autonomia, seppure emotivamente sfidante, è il presupposto per una relazione in cui anche il figlio saprà riconoscere i bisogni e i confini del genitore. Quando il ragazzo o la ragazza non sentono rispettato questo confine...sbattono la porta, tagliano fuori il genitore, cioè alzano un muro! Lo stesso muro che a volta è fatto di silenzio.

**Come svilupparla?**

Primo passaggio per sviluppare questa competenza è la consapevolezza del proprio stile relazionale.

Nella tabella sottostante sono descritti tre stili relazionali. Tu in quale ti riconosci?

		<b>AGGRESSIVO</b>	<b>PASSIVO</b>	<b>ASSERTIVO</b>
<b>AZIONI</b>		Competitivo Incapace di gestire le proprie emozioni Cerca di umiliare gli altri Non interessato agli altri Non rinuncia al suo punto di vista	Si rifiuta di assumere rischi e si dichiara d'accordo anche quando non lo è Cerca l'approvazione e la protezione altrui È servizievole, obbediente, insicuro Lascia decidere agli altri Impiega le sue energie nell'evitare i conflitti	Fa tutto quello che è necessario per raggiungere i suoi obiettivi senza calpestare i diritti altrui Mostra fiducia in se e negli altri Realistico nelle aspettative Empatico Tende a cercare i comprendere e trovare soluzioni ai problemi
<b>ESPRESSIONI NON VERBALI</b>	<b>Movimenti</b>	Scattosi	Nervosi	Gesti aperti e cordiali
	<b>Espressione del volto</b>	Accigliata Critica	Annoiata Assente	Attenta, Coerente alle parole

PREPARAZIONE AL LAVORO – CORSO DI ALTA FORMAZIONE

	<b>Contatto visivo</b>	Inquisitore Fisso	Raramente guarda negli occhi	Diretto
	<b>Tono della voce</b>	Critico, Sarcastico, Freddo Strilla	Sommesso Lamentoso	Limpido Chiaro
<b>STILE COMUNICATIVO</b>	<b>Ascolto</b>	Cattivo ascoltatore	Manca di concentrazione	Ascoltatore attento e ricettivo
	<b>Espressione verbale</b>	Incapace di comprendere l'altrui punto di vista  Diretto  Tende ad etichettare e a criticare in modo distruttivo	Indiretto  Non esprime i propri desideri e i propri sentimenti  Esitante	Afferma i suoi diritti e le sue aspettative  Sa respingere le richieste irrealistiche  Non disturba l'ascolto  Manifesta i suoi sentimenti e i suoi desideri e tiene conto di quelli altrui  Pronto a dare e ricevere suggerimenti
<b>EFFETTI</b>	<b>Su di sé</b>	Rischia di rimanere isolato	Rinuncia ad essere se stesso  Disturbi fisici (mal di testa, di schiena, ecc...)	Accresce la sua fiducia in sè  Si gratifica
	<b>Sugli altri</b>	Facilita l'emergere di timori e alleanze contro di lui	Perdono la stima in lui  La proteggono o, al contrario, la sfruttano	Accresce la fiducia  Migliora la relazione  Gratifica

Hai individuato alcune caratteristiche che vorresti modificare?

Quali caratteristiche del tuo stile relazionale ti piacciono o ritieni più funzionali ad una relazione efficace?

**Tecnica:** *Fermare l'altro*

## Empatia

*“Ancora inquietudine  
sempre inspiegabile  
Gli altri non capiscono  
ed io non lo so dire  
Ti vorrei dire  
che sto male  
Ti vorrei dire  
che voglio cambiare  
Ti vorrei chiedere  
se mi puoi aiutare  
Se le parole non hanno voce tu ascolta il mio cuore”*

*Parole Silenziose, Lorenzo Negri, 2010*

***Pensi che un maschio che piange sia una femminuccia?***

***Sei sicuro di ascoltare veramente qualcuno ti parla?***

***Ti è mai capitato di perdere la calma quando un bambino fa i capricci?***

***Quando un amico ti confida il suo dolore riesci ad ascoltarlo senza dare consigli?***

### ***Cos'è?***

L'empatia è la capacità di mettersi nei panni degli altri, cioè di riconoscerne e condividerne le emozioni. Utilizzare l'empatia significa comprendere come si sente l'altra persona non solo con la testa, ma anche con il cuore e la pancia. L'ascolto attivo ed interessato è la base per una buona empatia.

In sintesi l'empatia:

- è riconoscere e condividere le emozioni degli altri;
- è l'abilità di mettersi nei panni degli altri senza essere sopraffatti dalle loro emozioni;
- è ascolto attivo e interessato dell'altro;
- è ascolto con il cuore, la pancia e non solo con la testa.

### ***Perché svilupparla?***

Sviluppare la propria empatia ci permette di avere buone relazioni con gli altri, anche con chi è molto diverso da noi, non solo come etnia o paese di provenienza, ma anche semplicemente come storia personale e vissuto, come accade tra genitori e figli che appartengono a differenti generazioni.

Se guardiamo in faccia il bambino o il ragazzo che abbiamo davanti e ci apriamo all'osservazione e all'ascolto empatico possiamo riconoscere le sue emozioni e possiamo "sentire" come si sente.

Allenare l'empatia ci permette, quindi, anche di definire confini chiari con l'altro: questa emozione è mia, questa è di mio figlio, per esempio. Per farlo è necessario uscire dal giudizio e aprirsi ad accettare l'altro così com'è.



Pensate al bambino che piange perché si è rotto il bastoncino con cui stava giocando perché adesso "è un cavaliere senza spada!!!" Poco importa che potrà trovare altri 1000 bastoncini, quello di cui ha bisogno adesso è la comprensione della sua tristezza causata dal lutto per la perdita della sua spada.

**Esempio:**

*"Mio figlio mi racconta che un amico gli ha rotto il suo gioco preferito per vedere com'era fatto dentro; se esercitassi l'ascolto empatico noterei l'espressione triste sul suo volto, ma io sono arrabbiata perché era un gioco molto costoso, così mi concentro su di me e sulla mia rabbia e parto in quarta a cercare di aggiustare il gioco e lascio mio figlio senza consolarlo".*

Questo accade quando non esercitiamo empatia, se questo si ripete più volte nella quotidianità sarà molto difficile instaurare una buona relazione con mio figlio, cioè una relazione basata sull'ascolto reciproco.

**Come svilupparla?**

Per sviluppare l'empatia, innanzi tutto, è necessario dare valore alle emozioni nella comunicazione e nei rapporti con gli altri; dopodiché bisogna esercitarsi a riconoscere le emozioni negli altri attraverso: il volto, la postura, i gesti e la voce.

L'allenamento consiste nell'osservare le espressioni facciali di chi ci sta raccontando una vicenda, cercando di andare al di là delle parole e concentrandosi su quello che chiamiamo linguaggio non verbale: espressioni facciali, tono della voce e postura. L'empatia si allena anche sentendo cosa provo dentro se mi metto nei suoi panni. La difficoltà è distinguere le proprie emozioni da quelle che ci sta trasmettendo l'altra persona.

L'allenamento più divertente è l'osservazione: sul treno, in aereo, in coda alla posta, ecc... divertiti ad osservare le espressioni facciali delle persone che hai intorno (meglio partire con degli sconosciuti perché siamo certi di non essere coinvolti emotivamente tanto da giudicare le azioni e le emozioni degli altri...quindi non farlo con il tizio che ti è appena passato davanti mentre sei in fila. Sei troppo coinvolto!). Un'altra opportunità è la visione di film; possiamo osservare senza essere coinvolti.

## **Pensiero creativo**

*“Occorre una grande fantasia, una forte immaginazione per essere un grande scienziato, per immaginare cose che non esistono ancora, per immaginare un mondo migliore di quello in cui viviamo e mettersi a lavorare per costruirlo”.*

*G. Rodari, La grammatica della fantasia, 1973*

***Hai difficoltà a trovare soluzioni alternative?***

***Ti sembra di non avere l'idea giusta?***

***Credi che la creatività sia un qualcosa di innato che non possa essere sviluppata?***

***Cos'è?***

Molti tendono ad associare il pensiero creativo ad artisti, bambini e coloro i quali "si possono permettere di sognare o fantasticare".

Nella realtà di tutti noi il pensiero creativo serve per pensare ad alternative possibili, avere idee originali per trovare soluzioni, uscire da situazioni difficili o da schemi comportamentali che ci bloccano. In questo contesto la creatività diventa sinonimo di:

- Abilità nel trovare alternative;
- Curiosità;
- Idee originali;
- Autorevolezza e personalità;
- Varietà di interessi.

Così definito, il pensiero creativo è molto utile nella soluzione dei problemi, nella presa di decisioni, permette di trovare alternative originali nelle situazioni difficili e può rappresentare un ottimo antidoto allo stress.

***Perché svilupparla?***

Il pensiero creativo influisce sulla capacità di prendere decisioni e sulla capacità di risolvere problemi. Ci permette di immaginare alternative a situazioni complesse e difficili, per questo è un ottimo antidoto contro lo stress.

Allenare il pensiero creativo sarà utile quando dovrò uscire da situazioni difficili nella vita, situazioni nelle quali mi sento in un vicolo cieco:

- studio-studio ma prendo sempre insufficienze
- ripeto continuamente la stessa cosa a mio figlio, ma non mi ascolta
- non so più come insegnare le proprietà delle potenze a questa classe.

***Come svilupparla?***

*Quando abbiamo solo 1 possibilità siamo in gabbia, con 2 siamo in conflitto mentre con 3 siamo liberi!*

Una domanda apparentemente banale da porsi nelle situazioni che non ci piacciono è: che alternative ho?

Per allenare il pensiero creativo un buon esercizio è la tecnica del brainstorming, letteralmente "tempesta di cervello", che consiste nell'inventare a ruota libera il maggior numero di soluzioni possibili ad un problema: soluzioni di ogni tipo (anche inverosimili e/o buffe) senza che nessuna di esse venga minimamente censurata nella fase iniziale, ci si può sfidare a trovarne 50, per esempio, fino ad arrivare ad almeno 3 alternative poiché quando abbiamo solo 1 possibilità sia in gabbia, con 2 siamo in conflitto mentre con 3 siamo liberi!

Questo allenamento può diventare un gioco divertente da fare a tavola, con gli amici, in macchina come passatempo.

Prendiamo esempio da Rodari e immaginiamo soluzioni strampalate: come faccio a far entrare una giraffa in un frigorifero? (Rodari, *Grammatica della fantasia*, 1973)

Un altro gioco divertente per allenarsi a vedere la realtà da punti di vista nuovi è questo: una volta che sei a tavola prendi un oggetto qualunque (es. UN BICCHIERE) e chiediti:

1. se non sapessi cos'è che nome gli darei?
2. se non sapessi a cosa serve per cosa lo userei?
3. se non fosse quello che è ...cosa sarebbe? Per esempio, se lo rovescio a cosa assomiglia?

## Prendere decisioni

*“Niente è più difficile e, dunque, più prezioso, dell'essere abile a prendere le decisioni”.*  
*Napoleone, Massime - 1804*

***Cosa fai se un tuo collaboratore non ti ha consegnato il lavoro in tempo?***

***Cosa fai se qualcuno ti ha dato una spinta e ti ha fatto cadere?***

***Gli amici ti sfidano a fare qualcosa che non vorresti, cosa fai?***

***Cos'è?***

Prendiamo una decisione quando valutiamo le diverse possibilità che abbiamo e le conseguenze che ne possono derivare. Una decisione non è mai buona in assoluto, ma lo è rispetto ad uno specifico contesto e a se stessi.

Una buona decisione tiene conto della complessità dell'essere umano, di se stessi con:

- le proprie priorità;
- i propri obiettivi;
- i propri punti di forza e debolezza;
- i propri valori;
- la propria cultura;
- le proprie emozioni.

e del *contesto*:

- le persone coi propri obiettivi, valori, bisogni;
- le relazioni tra le persone ed il clima emotivo;
- l'ambiente: oggetti, spazi, clima atmosferico, ecc;
- la cultura.

Per questo per prendere buone decisioni è importante avere una buona consapevolezza di sé e un buon senso critico.

***Perché svilupparla?***

Saper prendere buone decisioni significa AGIRE e non RE-AGIRE a qualcosa che accade, in questo modo siamo intenzionali e creiamo la nostra vita.

Se viviamo in reazione lasciamo la nostra vita in mano agli altri, se siamo intenzionali siamo noi stessi alla guida della nostra vita.

***Esempio:***

Pensate alle gare in moto tra ragazzi (e non solo): al semaforo si avvicina un coetaneo che fa rombare il motore della sua moto, il ragazzino sta flirtando con lo sguardo con le compagne di scuola che lo guardano

dal marciapiede, l'obiettivo è dimostrare di essere "figo", un mito, e quando scatta il verde parte in quarta per arrivare prima dell'altro e vincere la gara... oppure lasciare la vita sull'asfalto.

Diverso potrebbe essere avere la passione per la moto, avere la possibilità ed il supporto dei propri genitori e decidere di andare a correre su pista. Stesso comportamento: andare in moto, ma in un contesto adeguato e protetto, quindi *intenzionale*.

***Come svilupparla?***

Come sempre l'allenamento è importante che avvenga in situazioni semplici: "Cosa mangio a colazione?", solo più tardi si arriverà ad allenarsi in situazioni più complesse ed importanti della vita: "Cambio lavoro?"

Si può partire dai classici *pro e contro*, cioè cosa succede di buono se prendo questa decisione e cosa succede di male? Ma aggiungiamo alla lista i *pro e contro emotivi*: quali sono le conseguenze emotive gradevoli e sgradevoli alle quali vado incontro?

RAZIONALI - PRATICI		EMOTIVI	
PRO	CONTRO	PRO	CONTRO
<i>Sarà sazia</i>	<i>Digerirà a fatica</i>	<i>Proverò un grande piacere</i>	<i>Mi sentirò in colpa per la mia dieta</i>
<i>Farò un piacere alla nonna che li ha cucinati</i>	<i>Assumo troppe calorie per la dieta</i>	<i>Sarò felice di fare contenta la nonna</i>	<i>Mi vergogno perché avevo detto che non ne avrei più mangiati</i>
...	...	...	...

## Pensiero critico

***Frequenteresti una persona che dicono sia antipatica ma che sai avere i tuoi stessi interessi?***

***Hai mai la sensazione che la colpa sia molto spesso degli altri e non tua?***

***Tendi a scaricare la responsabilità sugli altri quando le cose vanno male?***

### ***Cos'è?***

Il pensiero critico consiste nel saper analizzare informazioni, situazioni ed esperienze in modo oggettivo, distinguendo la realtà dalle proprie impressioni soggettive e i propri pregiudizi, significa riconoscere i fattori che influenzano pensieri e comportamenti propri ed altrui e per questo aiuta a rimanere lucidi nelle scelte.

È *"la capacità di esaminare una situazione e di assumere una posizione personale in merito. Tale capacità costituisce il fondamento di un atteggiamento responsabile nei confronti delle esperienze e relativamente autonomo rispetto ai condizionamenti ambientali"* (Galimberti, 1992).

In sintesi, il pensiero critico consente di:

- Analizzare informazioni e situazioni in modo oggettivo, valutando vantaggi e svantaggi
- Distinguere la realtà dei fatti dalle proprie impressioni soggettive e i propri pregiudizi e interpretazioni personali
- Riconoscere i fattori esterni che influenzano pensieri e comportamenti propri ed altrui

### ***Perché svilupparla?***

Quando **non** si utilizza il pensiero critico, si confondono le proprie interpretazioni personali con la realtà dei fatti; questo rende difficile creare relazioni efficaci e prendere buone decisioni.

### ***Esempio:***

Un esempio provocatorio di mancanza di pensiero critico si cui riflettere è la frase che gli educatori, genitori o insegnanti che siano, riportano spesso: "Quel ragazzo mi provoca!" con la conseguenza che perdo la pazienza e non riesco a portare a termine ciò che mi ero prefissato o peggio che faccio qualcosa che non avrei voluto fare, come per esempio dare uno schiaffo! Vorrei portare l'attenzione sullo spostamento di responsabilità: è il ragazzo che gestisce la relazione e talvolta anche l'adulto. Utilizzando il senso critico posso dire che il ragazzo mi ha guardato dritto negli occhi e poi è uscito sbattendo la porta, questo è ciò che è accaduto e io pensavo che mi sentivo provocato e mi sono sentito a disagio, deluso, spaventato, arrabbiato, ecc...

Per esercitare il pensiero critico ho anche bisogno di avere informazioni precise e a 360 gradi, non di parte!

### ***Come svilupparla?***

Anche il pensiero critico, come la consapevolezza di sé, la gestione delle emozioni e dello stress, va coltivato quando si è in uno stato emotivo tranquillo, di bassa intensità.

Prova a fare pratica seguendo questi 5 passi:

1. Scegli una situazione o una persona da analizzare

2. Fai domande sull'argomento a chi pensi possa avere informazioni
3. Raccogli tu stesso informazioni per trovare risposte alle tue domande
4. Ricontrolla le informazioni
5. Scegli il modo in cui agire e la tua opinione sulla faccenda

L'obiettivo è far diventare questa procedura la modalità abituale, prima di tutto la ricerca di informazioni, senza fermarsi alla prima idea che ci viene proposta.

## Saper risolvere problemi

*“La vita di una mamma moderna è un SUDOKU”*

*Deborah – mamma di Ravenna, 2009*

***Come posso raggiungere buoni risultati nel mio campo?***

***Come posso affrontare una crisi in famiglia?***

***Come posso dire di no a qualcuno senza sentirmi in colpa?***

***Come posso portare a termine tutte le scadenze di questo mese?***

### ***Cos'è?***

Risolvere i problemi significa individuare soluzioni efficaci ad una situazione problematica tenendo presente il contesto e le persone coinvolte, compreso se stessi.

Risolvere i problemi in modo efficace significa soddisfare sia i bisogni razionali e pratici che quelli relazionali ed emotivi.

Per poter trovare una soluzione è necessario avere compreso con esattezza il problema, quindi avere utilizzato il proprio *senso critico* e successivamente utilizzare la propria *creatività*.

Chi riesce a risolvere problemi in modo efficace:

- Comprende il problema
- Individua più soluzioni
- Sceglie la più efficace rispetto a:
  - Contesto (persone, ambiente, ecc...)
  - Propri bisogni, razionali, relazionali o emotivi

### ***Perché svilupparla?***

Prima di tutto, va sfatato il luogo comune secondo cui questa competenza sia rilevante solo per gli adulti o gli adolescenti. In realtà tutti, anche i bambini, si confrontano quotidianamente con la soluzione di problemi per loro importanti.

Questa competenza sta nello sviluppo di un metodo, o di metodi, per affrontare i problemi; la soluzione ai problemi consegue al metodo (vedi "Come svilupparla?"). Tutte le volte che ci troviamo nella condizione di desiderare uno stato di cose diverso da quello in cui siamo, abbiamo bisogno di un processo cognitivo, una riflessione, una progettazione che ci aiuti a muoverci verso lo stato desiderato. Aver sviluppato ed allenato la capacità di risolvere problemi ci aiuta ad individuare la strada da intraprendere per una soluzione adeguata.

Chi non è capace ad affrontare i problemi con metodo rischia di accumulare tossine emotive e relazionali che possono rendere problematica la gestione delle emozioni, la comunicazione o la gestione delle relazioni; l'incapacità di risolvere problemi aumenta lo stress.



**Esempio:**

Arriva per tutti i ragazzi, e per le loro famiglie, il momento in cui bisogna scegliere l'indirizzo scolastico o formativo. Supponiamo che io abbia chiaro che scuola voglio fare, ma l'istituto indicato è lontano e scomodo, come la mettiamo? Identifico bene il problema: sono i trasporti che non ci sono, o i soldi necessari per pagarli, o il tempo che ci vorrà e che verrà tolta dal resto della vita, oppure la mia difficoltà ad alzarmi la mattina? Solo adesso che ho chiaro il problema posso utilizzare la mia creatività ipotizzando più soluzioni, valutare le qualità di esse, e pensare a come portare avanti la migliore per me. Inoltre, se ho metodo nel fare tutto ciò, posso chiedere l'aiuto di altri – genitori, professori, maestri, amici, ecc...

**Come svilupparla?**

Per sviluppare la propria capacità di risolvere i problemi è necessario fare allenamento con situazioni relativamente semplici all'inizio e via via sempre più complesse, per esempio parti da problemi che riguardano te stesso e nessun'altro, oppure una persona con cui hai un buon rapporto (per iniziare non è il caso di partire da "Come faccio a non litigare più con mio figlio di 16 anni?", questo è un esercizio successivo. Un punto di partenza valido può essere: "Voglio andare in palestra 2 volte alla settimana ma esco sempre tardi dal lavoro"

Utilizza questa scaletta:

**A) Definisci il problema:**

- a. Qual è esattamente il problema?
- b. Qual è il mio obiettivo?
- c. Pensa più soluzioni possibili senza valutarle, non meno di 3, meglio se 50 (vedi CREATIVITA' – esercizio del Braistorming).

**B) Valuta le idee emerse:**

- a. Cosa pensi delle soluzioni emerse?
- b. Quali sono le soluzioni migliori?
- c. Quali ti piacerebbe mettere in pratica se potessi?
- d. Quali sono le più realistiche in termini pratici?
- e. Cosa farai tu personalmente per questo?
- f. Quali sono le risorse (materiali, personali, relazionali, ecc.) che puoi utilizzare per le soluzioni che proponi?
- g. Quali sono le sfide che potresti trovarti davanti?
- h. Qual è il modo migliore per metterle in pratica?

**C) Scegli:**

- a. Quale soluzione vuoi provare (mettere alla prova)?
- b. Quali azioni farai esattamente per mettere in pratica il tuo piano?
- c. In quanto tempo riuscirai a risolvere il problema?

**D) Verifica i risultati: decidi la data in cui fare questa verifica.**

**SEDE**

Centro Socio Culturale "Il Cantiere", Frattamaggiore (Na)

**PER INFO:**

Tel. 081.8328076 | Cell. 379.1654121 ☎

**[www.cantieregiovani.org](http://www.cantieregiovani.org)**