



Secondaria 2° grado

Conoscere se stessi per accettarsi

CITTADINANZA DIGITALE

CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ

EMOZIONI



ARGOMENTO

- Cittadinanza digitale
- Emozioni
- Consapevolezza e responsabilità

MATERIA

- Area Umanistico-Letteraria
- Educazione Civica
- Area Artistico-Espressiva

COMPETENZE CHIAVE

- Consapevolezza ed espressione culturale

PUNTO/I DEL MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE

- 01. Virtuale è reale

DOMANDE FONDAMENTALI

- Chi sono io?
- Come mi vedono gli/le altri/e?
- Come vorrei essere?
- Quali sono i miei punti di forza e quali i miei punti deboli?
- Quali potenzialità e limiti ha ciascuna caratteristica che mi contraddistingue?
- Quali emozioni ho provato?

Brainstorming sull'autostima

20'

Scrivi alla lavagna aggettivi che ti riguardano

L'insegnante invita gli alunni a fare un brainstorming a partire dalle seguenti domande: "Cos'è l'autostima? Se penso all'autostima, mi viene in mente...". A ruota libera segnare sulla lavagna tutte le singole parole che vengono in mente associate all'autostima.

Immagine di sé. Completare con 10 aggettivi la seguente frase: "Io sono...".

Immagine sociale. Completare con 10 aggettivi la seguente frase: "Se mi mettessi nei panni degli/ delle altri/e, come mi vedrei? Lui/Lei è...".

Scrivere di sé stessi

20'

Disegna e scrivi come ti vedi, utilizza: carta e penna, e una scheda con la sagoma di una persona

L'insegnante invita alunni/e a disegnarsi per come si vedono, su una sagoma umana (da stampare e distribuire). Far concentrare i/le ragazzi/e su ciò che più piace loro di se stessi, su ciò che non amano, su ciò che li/le lascia indifferenti e su ciò che vorrebbero cambiare. Dividere un foglio in due e in una colonna fare un elenco dei propri pregi, punti forti, potenzialità (almeno 10) e sull'altra dei propri difetti, punti deboli, limiti. È importante che l'insegnante ricordi spesso ai/alle ragazzi/e che non verranno giudicati/e in alcun modo e, indipendentemente da ciò che diranno, di guardarsi ed essere il più obiettivi possibile.

Analisi e Confronto

20'

Leggi e analizza ciò che è stato scritto

L'insegnante rintracerà e accorperà in modo anonimo i punti di forza e i punti di debolezza su un foglio, che consegnerà poi a ciascun/ciascuna ragazzo/a così che ognuno/a abbia la propria copia sotto mano.

In gruppo si proverà a rintracciare per ogni caratteristica (sia punti di forza che di debolezza) gli aspetti negativi e positivi in base alle circostanze, a partire dalle seguenti domande: "Secondo voi i punti di forza sono sempre favorevoli? E quelli di debolezza limitanti? Proviamo a vedere per ciascuna caratteristica quando può essere positiva e quando rappresenta un limite?" (es. essere polemici può essere un limite in una conversazione tra amici, ma un valore se si vuole andare a fondo di un'analisi).

Lo scopo è accettarsi per quello che si è e non giudicare l'altro/a. Sempre in gruppo parlare di

come ci si è sentiti/e, di quali emozioni si sono provate, a partire dall'insegnante.

Ulteriori attività di approfondimento

Ricordare spesso ai/alle ragazzi/e che non verranno giudicati/e in alcun modo, indipendentemente da ciò che diranno, di guardarsi ed essere il più obiettivi possibile.