

KLAUS W. VOPEL

4

**giochi
di
interazione
per
adolescenti
e
giovani**

EDITRICE ELLE DI CI

KLAUS W. VOPEL

**GIOCHI
DI INTERAZIONE
PER ADOLESCENTI
E GIOVANI**

Vol. 4

**PROGRAMMAZIONE DI VITA
SOLUZIONE DEI PROBLEMI
COOPERAZIONE**

EDITRICE ELLE DI CI
10096 LEUMANN (TORINO)

Collana

SUSSIDI DI GRUPPO

Settore: Ragazzi-Adolescenti-Giovani.

A cura del Centro Salesiano Pastorale Giovanile
Via Marsala 42 - 00185 Roma

Titolo originale: Interaktionsspiele für Jugendliche - Teil 4

© 1981 bei Roytrade Ltd. - ISKO PRESS, Hamburg.

Traduzione: Alessandra Altera.

Revisione: Giancarlo De Nicolò.

Disegni: Paolo Di Pierantonio.

Nella stessa collana:

Alla ricerca. Cammino di gruppo per adolescenti

Come un esodo. Camposcuola vocazionale per preadolescenti

Quattro campiscuola per adolescenti

Tecniche di animazione con gruppi dagli 11 ai 15 anni

Frontiere per gruppi giovanili

Riconciliazione e Pasqua con gruppi giovanili

In gruppo d'estate. Campi estivi per gruppi di preadolescenti

Gruppi giovanili a servizio nella società

Giochi di interazione per adolescenti e giovani (4 vv.)

Manuale per animatori di gruppo. Teoria e prassi dei giochi di interazione

© 1991 Editrice Elle Di Ci - 10096 Leumann (Torino)

Tel. (011) 95.91.091 — Fax (011) 95.74.048 - 95.72.900

ISBN 88-01-12860-6

Presentazione

Domenico Sigalini

DALLA PARTE DELL'ANIMATORE

Il luogo in cui l'animatore più che in ogni altro dispiega la sua funzione è il gruppo. È una aggregazione di ragazzi, di giovani, di adulti che si caratterizza per quattro elementari coordinate: la struttura, la finalità, la dinamica e le relazioni. Spesso crede di avere a che fare con un gruppo, ma si trova davanti solo ad una accozzaglia di persone senza alcuna relazione positiva, che esprimono più le caratteristiche di una massa che l'affiatamento di un gruppo.

È la situazione di tanti gruppi formativi o di catechesi che talvolta assomigliano a delle belle classette scolastiche o a delle compagnie spontanee da bar. In alcuni c'è difetto di relazioni, in altri manca la consapevolezza dell'obiettivo; spesso non si riesce a favorire l'assunzione di ruoli, altre volte invece non c'è un minimo di dinamica costruttiva. Come aiutare le persone a stabilire l'armonia di tutte le coordinate?

Se in un gruppo c'è bisogno di favorire una maggior coscienza delle relazioni interpersonali per portarle ad un livello di positività, basta fare un predicazzo, magari supportato da frasi del Vangelo o da citazioni di profeti?

Per aiutare i ragazzi a chiarire l'obiettivo, il perché del loro incontrarsi, per far scattare energie di fronte ad una meta, l'unica strada possibile è solo quella di passare attraverso ricatti del tipo: «Se non ci state a quanto vi propongo, andate in qualche altro gruppo...»?

Un altro problema è quello, spesso tragico, del proporre dei contenuti. Finché si fanno interazioni, si riflette su quanto ciascuno vive, si analizza il proprio vissuto, si riesce a comunicare, è piacevole stare a parlarsi; ma quando si tratta di proporre dei contenuti, delle verità, degli approfondimenti si deve per forza annoiare o si devono calare in termini «idraulici» tutti gli insegnamenti pur necessari?

Questi e altri problemi pongono l'animatore davanti all'uso di strumenti, tecniche di lavoro di gruppo, spesso chiamati anche giochi di interazione. Hanno del gioco infatti una componente di disponibilità al rischio, un po' di avventura che crea curiosità, l'incognita di una sperimentazione e la gioia di una nuova scoperta.

Il volume che qui presentiamo, e gli altri della stessa serie, sono una miniera di esercizi, di tecniche di vita di gruppo, di giochi di interazione. Farne cogliere in termini corretti il posto che essi hanno nella vita di gruppo non può essere compito di una veloce introduzione. Per questo rimandiamo a trattazioni apposite (cf ad esempio la collana *Animazione dei gruppi giovanili*). Qui si vuole so-

lo incuriosire l'animatore e cominciare a fargli nascere l'idea che fare esercizi di animazione, usare questo volume non è fatto semplicistico o secondario. La sensazione invece che si ha è di tutt'altro tono. «Sono risolti i problemi», direbbe l'animatore sprovveduto. «È finita la creatività», direbbe qualcun altro. «Abbiamo trovato il modo di giocare», potrebbero dire i giovani. Niente di tutto questo, anche perché pure i giochi potrebbero annoiare, pure le tecniche potrebbero complicare la conduzione della vita di gruppo, pure gli esercizi di interazione o di dinamica potrebbero fallire. Vale la pena allora di proporre qualche criterio d'uso di ogni tecnica e in particolare di queste.

Perché?

Per servire l'animazione

Nella vita di un gruppo formativo, non quindi terapeutico, la preoccupazione fondamentale dell'animatore deve essere sempre quella di far crescere le persone attraverso una educazione profonda dell'interiorità, una positiva socializzazione e un continuo rapporto con la cultura del proprio mondo. L'animazione è definita proprio a questo crocevia (cf M. POLLO, *L'animazione culturale dei giovani*, Elle Di Ci 1986). Quando anche solo qualcuna di queste tre attività formative zoppica, non c'è vera animazione.

È necessario allora che tutti gli interventi educativi siano aiutati da esercizi o tecniche perché si riporti al centro lo stile dell'animazione. Lo stile è servito dalla maturità dell'animatore, dalla convergenza della volontà dei giovani o ragazzi, dal clima dell'ambiente, da tanti fattori, ma deve avere sempre attivo, responsabilizzato, consapevole, protagonista ogni membro del gruppo. Se le tecniche servono a questo, sono sempre da utilizzare. Proprio perché l'animatore ha a cuore la voglia di vivere del ragazzo o del giovane si dà da fare per farla esplodere in ogni atto formativo; proprio perché vuole che ciascuno si appassioni alla vita degli altri è instancabile nel creare relazioni, nel favorire la comunicazione, nel canalizzare le energie verso un obiettivo comune. Per far tutto questo spesso servono le tecniche.

Per favorire la comunicazione

Oggi, tra i giovani soprattutto, la comunicazione è tornata ad essere difficile. Si parla anche, ma si copre con un cumulo di parole il proprio volto, anche senza la minima intenzionalità di mascherare. Non si comunica se non dopo vari tentativi o dopo una lunga consuetudine.

Tra i ragazzi spesso la comunicazione è formale, è fatta di cose che non dicono niente a nessuno e tanto meno a chi parla. L'animatore è un mago della comunicazione, ma i maghi si devono attrezzare. Spesso un banale esercizio, caricato di motivi e di finalità, collocato in tempi e modi calibrati, riesce a favorire co-

municazione profonda tra le persone. A questo punto l'animazione è invitata a nozze.

Per stanare le energie necessarie

La conoscenza delle energie dei membri del gruppo passa attraverso una relazione positiva tra le persone. Molti gruppi non mantengono clima, né riescono a produrre, perché le persone si danno per scontate, si sono sempre viste e mai collocate in relazione seria, spesso si sono soltanto difese e non hanno mai messo a disposizione di tutti quello che sono. Servono pazienza e stimoli per far scattare voglia di conoscersi e di confrontarsi.

È evidente però che tutte le tecniche che si usano devono servire una progettualità definita e devono essere sottoposte a verifica costante. In questo senso non si usano esercizi o tecniche per alzare l'indice di gradimento, quando non si sa che cosa fare o manca la voglia di impegnarsi, quando le si propone in maniera dispersiva o per non affrontare mai il problema.

Per far crescere

Sinteticamente potremmo dire che questi esercizi favoriscono lo sviluppo della personalità, ne cambiano gli atteggiamenti, motivano le persone all'apprendimento, liberano spesso da inconsapevoli o coscienti meccanismi di difesa, permettono un rapporto corretto con l'animatore, aiutano a scambiare con tutti e a rischiare.

Sono i classici coefficienti di una crescita in gruppo.

Quando?

Gli esercizi per esempio sono necessari in alcuni momenti fondamentali in cui è importante più un linguaggio evocativo che razionale:

- quando si tratta di creare convergenza di interessi e chiarezza su una esperienza della vita. Non tutti sono motivati alla stessa maniera di fronte alla vita. Eppure spesso l'animatore scambia la voglia di stare assieme con l'intenzione di camminare verso la stessa direzione. È lavoro paziente di ricerca quello di far crescere un obiettivo comune;
- quando si deve scavare in termini coinvolgenti nel vissuto quotidiano. Esperienza educativa non è il fare, ma agire, riflettere sulle azioni e raccontare e lanciare messaggi attraverso ciò che si vive;
- quando si deve creare un campo di significati comune. Si parla spesso usando tutti la stessa parola, senza accorgersi che ciascuno le attribuisce un valore e un significato diversi. Allora non ci si intende più, non c'è un denominatore comune;
- quando si deve chiarire dove sta il problema o dove vuol giungere una proposta;
- quando si vuol arrivare alla risposta a domande profonde per le quali non solo occorre interrogare tutta la saggezza umana, ma saper cercare oltre nell'indici-

bile, in quella percezione di assoluto che sta in ciascuno e che non viene spontaneamente messa a disposizione di tutti se non in maniera del tutto formale. Non guastano neanche esercizi che aiutano l'apprendimento, la codificazione dei messaggi o, soprattutto, la transcodificazione, cioè la capacità di riesprimere in altri linguaggi quanto è diventato conquista comune.

Come?

Esistono almeno tre elementi necessari che traducono una corretta modalità di utilizzo di tecniche.

La sicurezza dell'animatore

L'animatore deve essere convinto di quello che fa, caricarlo del suo entusiasmo e della sua forza convincente. Deve saper vincere le tipiche resistenze di chi non vuol essere coinvolto in prima persona e sta solo a parlare o a prendere appunti. Se l'animatore non dimostra sicurezza fa mancare la forza di decidersi. La sicurezza è fatta anche di preparazione degli strumenti necessari, di conoscenza possibilmente esperienziale della tecnica, di previsione delle principali reazioni o modalità con cui si può svolgere. È spesso necessario che l'animatore abbia di fatto già sperimentato sulla sua pelle, da partecipante, l'esercizio che propone, in maniera da poter fare riferimento a un suo vissuto, alle sue reazioni, alle sue difficoltà. È ridicolo l'animatore che propone un esercizio leggendo dal libro come la massaia quando tenta di realizzare una nuova ricetta di cucina. Talvolta questo capita anche nelle migliori «famiglie».

La sicurezza dell'animatore viene anche da un modo corretto di proporre gli esercizi. Essi esigono questa sequenza minimale:

- una conoscenza precisa dei destinatari: è frutto di una consuetudine appassionata;
- una presentazione che sa motivare e rassicurare di fronte ad ansia ed eccessiva preoccupazione: questo è vero soprattutto con adulti, non abituati a interazioni coinvolgenti;
- una corretta esecuzione dell'esercizio o tecnica, secondo uno schema chiaro e accessibile a tutti: di qui l'importanza della chiarezza delle informazioni e della sicurezza della conoscenza;
- un serio approfondimento e scambio dei risultati ottenuti. Ma questo merita una considerazione apposita.

La verbalizzazione

Non sempre, ma spesso, l'esercizio è di feeling, corporeo o di interazione mimica o gestuale. Soprattutto in questi casi, ma anche negli altri, è necessaria la verbalizzazione, quel momento cioè in cui ciascuno, dopo aver riflettuto su ciò che ha fatto o vissuto, dice a tutti come si è sentito, come ha percepito gli altri, che cosa ha provato, quali reazioni ha dovuto controllare... Un esercizio,

soprattutto di dinamica, senza verbalizzazione, oltre che bruciare grandi occasioni di crescita in un gioco-perditempo, può anche creare frustrazioni e disaffezione alla ricerca.

La finalizzazione

Ogni esercizio ha un suo obiettivo: questo deve essere inserito nell'obiettivo del gruppo, che a sua volta deve favorire lo svolgersi dell'itinerario di crescita. L'animatore esperto può anche piegare gli esercizi ai suoi obiettivi, deve però trasformarli, adattarli, non prima di averli ben calibrati. Può diventare così creatore di nuovi strumenti. Gli esercizi vanno sempre riscritti per i destinatari concreti, anche se è facile stravolgerli.

A questo riguardo bisogna mettersi in guardia da una mentalità molto diffusa che è questa: l'animatore ha dei contenuti chiari, fin troppo talora, da proporre; non vuol fare prediche, e allora inventa una serie di esercizi da usare come indovinello per far arrivare le persone a una meta che viene svelata solo alla fine. L'animazione di un gruppo non è una caccia al tesoro. Altro è il linguaggio o l'affrontare il problema così da scavare a fondo nella vita delle persone, altro è far morire una ricerca cosciente e responsabile o turlupinarle per stroncare la loro resistenza.

DALLA PARTE DEL GRUPPO

L'animatore ha fatto corsi di preparazione «eccezionali», ha sognato adolescenti da aiutare, se li è portati in cuore in ogni momento della sua preparazione, ha già attribuito loro pregi e difetti, li ha mentalmente collocati nei casi affrontati in «vitro». Finalmente entra in opera. Ora è investito ufficialmente della parte. Ma loro come lo prendono? Che cosa veramente vogliono? Perché spunta sempre loro in bocca quel «boh!?» intraducibile ma preciso e ripetuto dalla Svezia alla Sicilia, con pronunce più o meno equivalenti? Che bisogni e interessi hanno? Che proposte riescono a cogliere?

Si snoda tutta la gamma di giochi di interazione che partono da una lettura appassionata della loro vita e con quel tanto di oggettività che è possibile attribuirvi per le caratteristiche evolutive degli uomini più o meno marcate a seconda delle latitudini e delle culture.

Dove mi colloco? Dove sono capitato? L'adolescente si appassiona ed entusiasma quando qualcuno lo aiuta a capire che cosa gli capita. Si direbbe che va al gruppo apposta.

Esistono dei dati oggettivi esterni alla sua vita, ai suoi stessi bisogni immediati che gli interessano.

Il *primo volume* aiuta soprattutto questa collocazione e ha un grande pregio: mette a disposizione alcuni giochi di interazione esplicitamente per i lavoratori.

Potrebbe suonare come invito esplicito alla comunità per interessarsi esplicitamente degli adolescenti lavoratori.

Purtroppo in questi anni la vita di gruppo è stata scritta e aiutata a caratterizzarsi solo per studenti. Occorrerà però fare attenzione a non renderli ancora una volta impraticabili soprattutto nella verbalizzazione.

Lo stesso mondo scolastico va fatto risuonare nella vita di gruppo. Talora i nostri gruppi, pure di studenti, prescindono sempre dall'ambiente scuola nelle varie tappe educative.

Il mondo dei valori è ancora un allargare la visione nell'adolescente e metterlo a confronto con il mondo che lo precede e lo plasma.

Il *secondo volume* si preoccupa maggiormente dell'interiorità, delle risonanze personali e soprattutto della iniziale capacità di sintesi.

L'identità è il punto di arrivo di un lungo cammino percorso su sentieri di guerra, eternamente più avanti di quanto si vive. È importante però fissare almeno la direzione del cammino.

A questo servono le proprie capacità e pregi, come energie indispensabili per colmare le lacune lasciate dalle domande della vita.

Il *terzo volume* affronta con coraggio un'altra area importante della vita dell'adolescente: l'affettività.

Inizia con il distacco dai genitori, che in questi anni è sempre più difficile per una certa comodità degli adolescenti e una incapacità di maturare dei genitori. Si dilata nell'esperienza dell'amicizia in cui l'adolescente sperimenta ricerca, egoismo, dialogo e capacità di dono.

Diventa ancora più concreto quando si vuol educare la sessualità ad essere espressione alta di affettività, di relazione positiva.

Molti animatori trascurano o trovano scomodo tale tema, ma bisogna affrontarlo seriamente.

Avere alcuni giochi di interazione calibrati non guasta.

Infine, il *quarto volume* spinge l'adolescente a programmare la sua vita.

La progettualità non abita proprio di casa nella vita dell'adolescente, più attento e disperso nei particolari, se non forse per una crescente interiorità che lentamente crea sintesi di tutto.

Deve imparare da solo a valutare, affrontare e risolvere i problemi della sua vita, diventare indipendente.

Spesso purtroppo l'animatore crea legami, invischia e chiude in seni materni caldi e confortanti.

E infine si può proporre all'adolescente di ritenere necessari gli altri per la propria crescita non solo perché scambia amicizia, dà e riceve gioia di stare assieme, ma anche perché sa collaborare, partecipare, costruire novità e gioia per tutti.

I quattro volumi si mettono a disposizione di un itinerario ideale, ma sono solo e soprattutto esercizi. Esigono quindi di essere incastonati con criterio in veri e liberi itinerari formativi, dove obiettivi, contenuti e proposte necessarie vengono a costituire la struttura portante del cammino di crescita.

Introduzione

Dopo essermi interessato dei problemi di comunicazione nel primo anno di scuola e dell'interazione tra bambini, ecco qui un'intera serie di giochi di interazione per adolescenti.

Mentre nell'introduzione ai libri precedenti ho offerto indicazioni circa alcuni aspetti di psicologia dell'apprendimento racchiusi nei giochi di interazione e circa il lavoro concreto con i giochi stessi, vorrei ora seguire un'altra via.

Proprio perché molto spesso si creano dei malintesi e delle tensioni tra adulti e adolescenti, ho ritenuto opportuno inserire qui alcuni suggerimenti riguardo importanti temi di psicologia dello sviluppo dell'adolescenza. Queste indicazioni potranno aiutare a capire meglio i ragazzi con i quali si fanno i giochi.

I campi di indagine possono inoltre essere commentati brevemente con questa domanda: quali importanti obblighi e possibilità emergono qui per gli adolescenti? L'accentuazione di aspetti psicologici dello sviluppo deriva da un mio interesse personale di osservare la vita in modo rigorosamente storico, come un insieme di specifiche fasi, ciascuna con propri caratteristici compiti.

Nel lavoro pratico con gruppi di tutte le età, ho inoltre osservato di poter aiutare molto più efficacemente il singolo partecipante nel momento in cui scopro insieme a lui quali temi e quali compiti sono alla base della sua attuale posizione all'interno del ciclo della vita.

L'adolescenza, una fase di passaggio

Uno schema di sviluppo relativamente semplice e plausibile del ciclo di vita dell'uomo si articola in tre parti. Secondo questo schema, noi mutiamo per la prima volta il nostro stato biologico e sociale quando passiamo dalla fase di lattante alla vera e propria infanzia; poi quando da bambini diventiamo adulti; ed infine quando da adulti entriamo nella vecchiaia.

Ogni fase di passaggio porta con sé delle difficoltà. Siamo tristi perché perdiamo una parte delle conquiste della vita trascorsa; non siamo certi di essere all'altezza delle esigenze della nuova fase di vita, né di poter imparare tutto ciò che ci serve per affrontare le nuove situazioni.

In ogni fase di passaggio viviamo un conflitto interiore tra gli impulsi esterni ed interni verso lo sviluppo e il nostro desiderio di restare tra le cose conosciute e vecchie. Se lo status verso cui tendiamo non corrisponde alla nostra reale condizione, sentiamo che la nostra autostima viene ad essere minacciata.

Per i bambini la paura del passaggio è particolarmente terrificante, perché essi

nell'adolescenza iniziano per la prima volta coscientemente a scoprire e a definire l'intero potenziale del loro proprio Io, senza poter rifarsi ad un Io già conosciuto, sicuro e sperimentato, cosa che può fare invece in periodi di crisi l'adulto. In particolare per gli adolescenti è particolarmente serio il non poter più derivare il loro sentimento di autostima anzitutto dal fatto di essere figli di genitori «più adulti e quindi più competenti». Essi devono cercare di guadagnarsi un loro proprio status quali persone autonome. Devono elaborare e accettare il fatto che lo stato di transizione che vive l'adolescente è meno sicuro e piacevole — a livello d'esperienza — di quello del bambino. Essi, cioè, non partecipano più in modo così illimitato al prestigio sociale dei genitori, e non sono sicuri se ce la faranno veramente un giorno, da adulti, a padroneggiare la loro vita.

Nessun adolescente ha inoltre l'oggettiva sicurezza e la garanzia di poter un giorno godere dei benefici dello status di adulto.

La paura che ne deriva viene vissuta spesso dall'adolescente in modo spiacevole; d'altro canto essa può servire da stimolo per continuare a percorrere il faticoso cammino di un lungo periodo di sviluppo.

Il dilemma della situazione di passaggio dell'adolescente può essere espresso in questo modo: egli mira in primo luogo a diventare un adulto e solo in secondo luogo ad essere un adolescente.

Di fronte al proprio Io, l'adolescente si ritrova i seguenti compiti:

1. Deve sviluppare una maggiore autonomia della propria volontà.

Questo significa che l'adolescente deve imparare a programmare e a prendere decisioni da solo; deve mettere alla prova e ampliare le proprie rappresentazioni dei valori, e porle in relazione alle importanti mete della vita; deve trovare oltre ai genitori nuove fonti di riconoscimento personale e professionale, per esempio nei coetanei, negli educatori e negli insegnanti; deve prefiggersi mete realistiche nello studio e nel lavoro; deve imparare a sopportare meglio le frustrazioni e ad accettare le molte contraddizioni della propria condizione di vita; deve infine poter giudicare ed apprezzare se stesso e rinunciare alla particolare indulgenza concessa ai bambini.

2. Deve essere pronto a diventare passo dopo passo un adulto, e a sviluppare fiducia in se stesso sulla base della crescente considerazione del proprio potenziale.

3. Deve imparare a prefiggersi mete di vita e di lavoro a lunga scadenza.

4. Deve agire autonomamente sulla base dei propri giudizi e della propria responsabilità morale.

Questi compiti vengono presi in considerazione più o meno volentieri, ed è senza dubbio positivo quando noi adulti offriamo aiuto e disponibilità. Un buon punto di contatto è il crescente interesse negli adolescenti per il proprio Io e per i propri sentimenti.

L'adolescenza non è, quindi, solo una crisi di sviluppo; essa è, insieme, un tempo di rivalutazione dell'Io. Vecchi temi della prima infanzia ora riemergono in

una luce nuova, specialmente quello della dipendenza e dell'autonomia, dell'auto-affermazione e della sottomissione, dell'erotismo e della sessualità.

È importante che gli adulti che lavorano con adolescenti abbiano chiaro che i processi di sviluppo di questi ultimi non avvengono da soli, ma che sono necessarie specifiche richieste di persone importanti, con cui essi hanno relazioni, e del contesto culturale. Il loro denominatore comune suona pressappoco: «Impara ad accettare il fatto che sei responsabile di te stesso e che dovrai un giorno nutrirti della tua stessa forza. Sviluppa tutte le tue inclinazioni verso questa meta». L'adolescente per rispondere a questa esigenza culturale deve «sminuire» il valore dei genitori e allentare i legami della fedeltà interiore.

Egli riceve nuovi punti di orientamento dalla scuola, dai compagni di scuola e dagli insegnanti, dai coetanei con i quali si incontra nel suo tempo libero e attraverso l'identificazione con modelli non familiari.

Qui può accingersi a verificare le norme trasmesse dai genitori, a mettere alla prova la loro utilità, ed eventualmente a rifiutarle, variarle o completarle.

Per questo motivo i giochi di interazione possono servire in maniera straordinaria lo sviluppo degli adolescenti: nel momento in cui importanti temi di vita vengono alla luce nel gruppo dei coetanei e vengono espresse differenti esperienze, rappresentazioni e fini, l'adolescente ha molteplici occasioni di confronto della propria situazione con quella degli altri. Egli non ha più soltanto a disposizione i modi di pensare e le tradizioni familiari, ma può chiedersi: Che cosa è ancora possibile di diverso? Che cosa vale davvero nella vita? Che cosa voglio e che cosa posso veramente?

Programmazione di vita

Se noi adulti esprimiamo agli adolescenti l'importante richiesta di diventare adulti, non basta aiutarli a chiarire taluni aspetti della loro identità, a mettere alla prova la loro misura dei valori, a staccarsi con rispetto dalla loro famiglia, ma dobbiamo portare gli adolescenti a programmare in tempo la loro vita.

Ciò comporta anzitutto che essi acquisiscano il senso della dimensione storica della loro esistenza, e sviluppino una prospettiva temporale che racchiude tanto il loro passato quanto il loro futuro.

Un atteggiamento paziente e riflessivo nei confronti del tempo è in tanto più importante per gli adolescenti in quanto essi attraversano una fase della vita caratterizzata in primo luogo dal distacco. Essi sono afflitti per aver perduto il paradiso dell'infanzia e anche per la duratura separazione dai genitori.

È qui che gli adolescenti hanno bisogno di aiuto, in modo da instaurare un contatto con il proprio dolore. Solo dopo possono utilizzare appieno le loro energie per progettare il futuro.

I primi esercizi presentati cercano di offrire all'adolescente un aiuto adeguato; quelli conclusivi lo aiutano a chiarire le sue aspettative future e a considerare mete di lavoro e di vita personali.

Gli esercizi n. 8 e n. 19 circa i temi della vita e il sogno della vita sono di notevole importanza, e chiariscono anche per i coordinatori di gruppo aspetti strutturali fondamentali del ciclo di vita.

Gli ultimi sei esercizi (21-26) sostengono l'adolescente nelle progettazioni concrete, con particolare riferimento al mondo del lavoro.

Egli viene così incoraggiato a porre come base di tali programmazioni tutte quelle cose che procurano piacere (o almeno che non sono troppo noiose) e quelle a cui essi danno valore.

Risolvere problemi

I primi giochi di questo capitolo intendono sviluppare un atteggiamento interiore responsabile e costruttivo.

Gli adolescenti possono esercitarsi ad affrontare realisticamente e con ottimismo i problemi interni ed esterni che incontrano, ad eliminare i classici trabocchetti che spesso e volentieri tutti noi usiamo per compatire noi stessi o per indurre gli altri a preoccuparsi di noi.

Gli esercizi dal n. 33 al n. 40 presentano una serie di tecniche di risoluzione di problemi, che i ragazzi potranno in futuro utilizzare da soli.



Cooperazione

Gli esercizi qui raccolti intendono in primo luogo migliorare la cooperazione all'interno del gruppo in cui i ragazzi stanno.

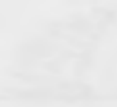
Allo stesso tempo essi imparano a conoscere una serie di concetti molto importanti all'interno della vita del gruppo, quali per esempio i diversi ruoli e stili di attività, le regole di comunicazione e gli strumenti di feedback.

I ragazzi hanno l'occasione di imparare a osservare il proprio comportamento e quello degli altri, e a sviluppare un atteggiamento maturo verso i processi che si scatenano nell'interazione reciproca nel gruppo.

PROGRAMMAZIONE DI VITA

 **PARTICIPANTI** 

TEMPO  

AVVERTENZE 

(da Simons)



OBIETTIVI

Un importante elemento della programmazione di vita è una consapevolezza il più possibile attenta dei cambiamenti che avvengono all'interno del proprio processo vitale.

Nel corso del nostro ciclo di vita, sperimentiamo una serie di cambiamenti decisivi; ciò vale, tra l'altro, per la crescita e sviluppo del nostro corpo, per le prospettive, gli atteggiamenti, i valori, per i rapporti con gli altri, per la nostra attività lavorativa.

Inoltre, notiamo come anche l'ambiente che ci circonda cambi.

Alcune di queste trasformazioni le accettiamo, di altre ce ne dispiace.

Spesso non siamo consapevoli del fatto che ogni cambiamento è legato a un distacco, al sentimento di una perdita e a una grande sofferenza inconscia.

Il «vecchio» ci è familiare, ci dà sicurezza perché lo conosciamo.

Il «nuovo» richiede una serie di adeguamenti «spirituali» che sono faticosi e il cui esito sfugge al nostro controllo. Per questo spesso ci ancoriamo al «vecchio» che pure limita, perché le possibilità nuove sono per noi così poco rassicuranti.

Solo però quando impariamo a staccarci consapevolmente e siamo disposti ad accettarne la sofferenza, possiamo concentrarci veramente sul «nuovo» e godere le possibilità che esso offre.

In questo gioco gli adolescenti devono concentrarsi su quel «vecchio» che stanno per abbandonare e su cosa si annuncia come nuovo.

Possono così diventare consapevoli del loro modo di reagire dal di dentro a queste fasi del processo vitale.



PARTECIPANTI

 DAI
16
 ANNI

TEMPO


 Circa
 80
 minuti

MATERIALI

Carta e matita.





Prenderete parte a un gioco attraverso cui potrete osservare che cosa sta cambiando nella vostra vita presente.

Trasformazioni nella nostra vita avvengono per il fatto che lasciamo il «vecchio» e diamo inizio al «nuovo».

Alcuni assumono forse una posizione più «tradizionale» (= fedele al passato) e rimangono attaccati a decisioni prese in precedenza; già a dieci anni magari avevano intenzione di diventare ingegneri o ancora oggi lo vogliono. Il fatto di cambiare raramente i propri piani e di rimanere attaccati a propositi presi da tempo dà senza dubbio una certa sicurezza.

Altri hanno forse un'idea più «avanzata» (= disponibile al cambio): cambiano i loro progetti di lavoro ogni qual volta vengono a conoscenza di nuove ed interessanti occupazioni; un anno dicono di voler diventare pilota, il seguente commerciante, quello dopo ancora tecnico di computer.

L'aver a che fare con sempre nuove informazioni e lasciare che esse in qualche modo influenzino i progetti della propria vita, è un'esperienza stimolante. Malgrado le diverse modalità con cui ci si colloca personalmente nei confronti del processo di evoluzione e delle nuove esperienze, possiamo comunque affermare che ogni trasformazione importante della nostra vita porta con sé grosse responsabilità.

Le nuove situazioni non sono più controllabili attraverso la routine quotidiana, e perciò bisogna darsi veramente da fare per non commettere errori madornali. Malgrado ciò, non ci sono risparmiati sbagli né delusioni; dobbiamo in qualche modo pagare un prezzo per compiere un passo nel nostro cammino di vita.

In fondo non è questo l'insegnamento del proverbio così comune: «Meglio un uovo oggi che una gallina domani»? Ogni passo in avanti concreto è una piccola (o grossa) conquista.

Oggi vi occuperete prima di tutto del «vecchio» della vostra vita: scrivete minimo *cinque cose* che appartengono al passato e che stanno lentamente perdendo significato, che perdono — per così dire — terreno per voi e/o a cui non siete più pertanto molto interessati. Magari avete perso il desiderio di costruire modelli di aeroplani, oppure è finita un'amicizia, o avete cambiato un vostro atteggiamento, per esempio il bisogno di raccontare tutte le vostre esperienze ai genitori.

Concentratevi su cose che non sono del tutto finite, ma che si trovano in una fase di dissolvimento. Scrivete tutte le cose che vi vengono in mente e brevemente di che cosa si tratta, che cosa pensate e provate al riguardo. Avete 15 minuti di tempo.

Prendete ora un altro foglio e scrivete almeno *cinque cose* che appartengono alla nuova fase della vostra vita. Questa volta si tratta di cose che stanno lentamente diventando importanti per voi, che non fanno del tutto parte della

vostra vita ma si stanno realizzando, acquistano significato e ricorrono spesso. Possono essere, ad esempio, un nuovo amico, o l'interesse per un particolare tipo di musica, oppure una maggiore sicurezza in voi stessi, o ancora un preciso impegno sociale o di lavoro.

Scrivete tutto ciò che vi passa per la mente; annotate di nuovo di che cosa si tratta e cosa ne pensate. Avete anche questa volta 15 minuti di tempo. Ora date un'occhiata ad entrambe le liste e scegliete di ciascuna un punto particolarmente importante; fate di questi due punti il fulcro di una breve riflessione scritta: descrivete le vostre sensazioni di divenire e di «perdere», descrivete le paure, il dolore, la gioia che provate e le aspettative che avete. Cercate di chiarire a voi stessi che cosa agevola e cosa frena la vostra crescita; cercate di essere consapevoli di che cosa vi lega ancora al passato e di cosa vi separa dal «nuovo». C'è un legame tra queste due ultime cose?

Per questo lavoro scritto avete a disposizione 30 minuti.

Cercate ora un compagno con il quale scambiare il lavoro fatto; cercate di capire cosa egli ha voluto dire, che cosa lo interessa e cosa prova al riguardo. Per questo dialogo avete una ventina di minuti.

Ora, in cerchio, analizziamo insieme il gioco.

Chi vuole dire qualcosa dei due punti principali dell'ultima parte del lavoro, che cosa ha annotato a questo proposito?...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto l'esperimento?
- Mi concedo un po' di tempo per riflettere sugli importanti cambiamenti della mia vita?
- Con chi parlo di questi cambiamenti?
- Mi resta difficile staccarmi da qualcosa?
- Qual è la mia posizione nei confronti del «nuovo»?
- Che cosa mi rattrista o deprime particolarmente?
- Riesco ad immaginare che anche il fatto di abbandonare un'idea o un sogno può essere doloroso?
- Quali desideri o sogni mi è stato difficile abbandonare? Mi concedo allora di essere triste?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI



Gli adolescenti devono comprendere che questa tematica ha un ruolo molto importante anche in fasi di vita successive.

Essi possono dunque intervistare due adulti (i genitori, per esempio) su tematiche tipiche per loro, che hanno perso o acquistato di importanza.

(da Rainwater)



OBIETTIVI

Il concetto «programmazione di vita» non deve condurci a porre in primo piano isolati elementi razionali di pianificazione: il processo vitale col suo corso biologico predeterminato ci offre un ambito di possibilità che va rispettato e in cui possiamo anche riporre fiducia.

La cultura occidentale sottolinea eccessivamente l'aspetto di produttività nella nostra esistenza e tende ad ignorare lo stretto legame che abbiamo anche con il biologico o il naturale.

Durante un normale ciclo di vita, attraversiamo delle fasi di sviluppo, ciascuna con suoi specifici compiti, possibilità e limitazioni, ed è bene tenerne conto presente nella nostra pianificazione.

Questo gioco dà agli adolescenti l'opportunità di valutare fino a che punto hanno fiducia nel proprio processo vitale e quanto fanno affidamento sulle forze della vita.

Nello stesso tempo essi vengono incoraggiati a contare sempre di più sulla loro energia vitale, che costituisce la base per una razionale oltreché necessaria programmazione di vita.

Si cerca, inoltre, di aiutare questi giovani a sviluppare una visione della vita capace di aprire le porte alla consapevolezza.



PARTECIPANTI

 DAI
16
 ANNI

TEMPO


 Circa
 20
 minuti

ISTRUZIONI



Prenderete parte a un gioco che vi dà la possibilità di vivere, in modo simbolico, per una volta un intero ciclo di vita nella vostra fantasia.

Durante la nostra esistenza, dobbiamo tutti adempiere determinati compiti che ci vengono prescritti sia dalla nostra cultura sia, in parte, dalla nostra natura umana.

Il bambino deve imparare a dire «Io» e a riconoscere di non essere identico alla madre.

Da adolescenti, voi dovete imparare a diventare adulti, vale a dire ad essere in grado di assumervi responsabilità personali e lavorative per la vostra vita futura.

Da giovani adulti, dovrete scegliere in quali attività esplicitare le vostre capacità, e se e quando formare una famiglia.

Tra i 30 e i 40 anni vi dovrete occupare del come definire e raggiungere il successo.

Intorno ai 40 anni avrete più o meno dietro di voi metà della vita, e il vostro compito sarà allora quello di guardarvi dentro per capire quello che avete fatto in questi anni e quello che volete fare del tempo che resta. Diventerete consapevoli del passato della vostra vita e dovrete fare i conti con esso. A metà dei 60 anni, infine, inizierete a pensare seriamente che non vi è rimasto più molto tempo e dovrete cercare come, con le limitazioni fisiche e la fine dell'attività lavorativa, sia possibile dare alla vostra vita una adeguata prospettiva.

Questo è grosso modo l'insieme dei compiti con cui ogni uomo nella sua vita deve confrontarsi. Naturalmente non sono tutti uguali i modi di affrontare questi impegni: taluni, proprio perché molti di questi compiti non sono affatto piacevoli ma talvolta anche dolorosi, preferiscono chiudere gli occhi di fronte ad essi.

Ognuno di noi considera una grossa provocazione il fatto di osservare il passato della propria vita e di prendere in considerazione il fatto che un giorno dovrà morire. Allo stesso tempo, è confortante sapere che nel mondo ci sono degli avvenimenti che non sono a «disposizione» dell'uomo, e che siamo inseriti in un processo vitale che ci risparmia la difficile domanda, se cioè desidereremmo vivere per sempre.

Facciamo ora un piccolo gioco di fantasia che vi permette un approccio istintivo a importanti temi della vita e può rafforzare la vostra fiducia negli avvenimenti naturali della vita.

Sdraiatevi sul pavimento e mettetevi comodi... Chiudete gli occhi... Fate in modo di poter respirare profondamente, allentate magari la cintura.

(Dopo ogni indicazione preceduta dai puntini di sospensione, va fatta una pausa di 20 secondi).

Concentratevi sui vostri piedi e muoveteli un po'. Cercare di «sentirli»... Ora rilassateli.

Concentratevi adesso sulle gambe... Lasciate che si rilassino e che, rilassate e pesanti, sprofondino nel pavimento.

Questa sensazione di rilassamento ora arriva fino alla vostra pancia e al torace... Anche il centro del vostro corpo si sente morbido, caldo e rilassato...

Respirate profondamente e con calma; ad ogni respiro vi sentite più sciolti

e sempre più rilassati. Allentate tutte le tensioni del viso... Riuscite a percepire una sensazione di morbidezza, di leggerezza e di calore? Rilassate anche mani e braccia; lasciatele diventare calde e pesanti, e leggermente sprofondare nel pavimento.

Inspirate ed espirate lentamente; distendetevi completamente... (1 minuto).

Ora respirate lentamente con il naso; riempite di aria prima la pancia e poi i polmoni... Espirate, svuotando prima i polmoni e poi la pancia.

Lasciate che il respiro vada e venga come la marea. Ogni inspirazione riempie il vostro corpo di energia. Percepite il vostro respiro, lento e profondo, e l'energia che entra in voi. Cercate anche di udire il respiro... (1 minuto). Il centro del vostro corpo è il vostro baricentro. Per molti esso si trova un po' più in basso dell'ombelico. Immaginate ora di poter immettere aria direttamente qui, attraverso il centro del vostro corpo. Percepite l'energia che entra in voi... Sentite come il respiro fluisce nel corpo e riempie polmoni e testa...

Trattenete il respiro per un attimo, poi espirate facendo in modo che ogni tensione che avvertite scompaia. Continuate a respirare in questo modo... (1 minuto).

Immaginate ora di fare una gita in montagna e di salire su per un piccolo sentiero...

Accanto a questo, scende a valle gorgogliando un piccolo, limpido ruscello... Ora vedete che questo ruscello si ramifica in vari rivoletti e decidete di seguire quello principale... Arrivate così alla sorgente dove nasce... Dalla terra sgorga l'acqua limpida e si versa nel piccolo letto del ruscello... Immaginate di essere una goccia di quest'acqua... cercate di sentirvi scorrere insieme alle altre gocce. Da altri luoghi arrivano altri ruscelli; e voi, come gocce d'acqua mescolate alle altre, scivoliate giù a spruzzi, velocemente... Che cosa provate a muovervi a questa velocità? Che cosa succede quando urtate contro le rocce che si trovano in acqua?... (1 minuto).

Pian piano il ruscello di montagna arriva in pianura e diventa un vero e proprio fiume, che scorre molto più lento... Come vi sentite ora? Vi piacciono i pesci che vi nuotano intorno e le barche che sorreggete?... (1 minuto).

Ora fate parte di un'ampia e lenta corrente... Scorrete per città e campagne... Come vi sentite a sopportare navi più grandi che trasportano persone e merci?...

Vi avvicinate all'oceano e l'acqua salata del mare si unisce a voi alla foce del fiume... Ora siete nell'oceano e fate parte delle enormi masse d'acqua che coprono la terra... (30 secondi).

Immaginate di essere in una grande onda che si avvicina spumeggiante alla costa... Appartenete a quella parte dell'onda che sale su per la spiaggia e poi lentamente si ritira...

Ora immaginate di essere in un altro luogo dell'oceano, sul fondo del mare, molti metri sott'acqua.

Ora siete parte di una grande onda nel mezzo dell'oceano: siete parte degli spruzzi che si trasformano in vapore e salgono fino al cielo. Qui vi unite alle altre particelle d'acqua e formate di nuovo gocce che si raggruppano in una nuvola, che a sua volta si dirige sopra l'oceano: attraversate la costa, la pianura, le colline e le montagne...

Ora raggiungete con la vostra nuvola la montagna da cui siete partiti. Immaginate di cadere sul terreno sotto forma di pioggia e di penetrarlo... Lentamente vi riunite alle gocce della sorgente da cui provenite... Gorgogliando uscite fuori dal terreno, per iniziare nuovamente il vostro viaggio come parte del ruscello... (30 secondi).

Ora siete di nuovo voi stessi e osservate come il ruscello scorre verso valle... Ditegli addio; mantenete però nella mente la sorgente e la strada che conduce ad essa, in modo da poterla sempre ritrovare... Tornate con la mente in questa stanza, aprite lentamente gli occhi e guardatevi intorno... (30 secondi).

Come vi sentite? Come vi siete sentiti durante questo viaggio? Quando avete avuto paura? Quando vi siete sentiti freschi e vivi? Che cosa ha significato per voi tornare alla sorgente? Ci sono parti di questo viaggio che vi ricordano la vostra vita?... (1 minuto).

Chi ci vuole raccontare qualcosa del suo viaggio e delle sue reazioni?

APPROFONDIMENTO



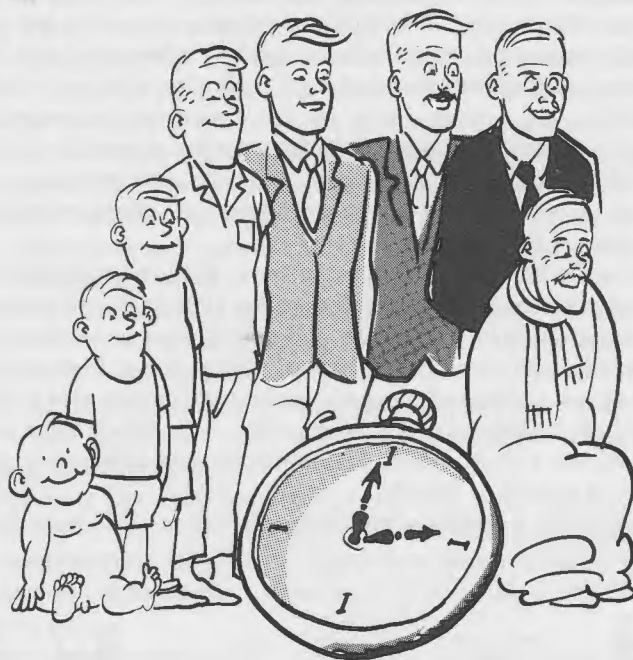
- Mi è piaciuto il gioco?
- In che misura ho fiducia nella mia vita?
- Su cosa posso contare?
- Da che cosa mi sento minacciato?
- Quali di queste minacce hanno la loro origine in me stesso? Quali provengono dal mondo esterno?
- Che cosa posso fare per sviluppare una più grande fiducia nei confronti dei miei processi vitali?
- Penso qualche volta alla morte?
- Qual è la mia posizione nei confronti della morte? Credo a una vita prima o dopo la morte?

- Riesco a godere della vita?
- Il futuro mi impaurisce?
- In che misura programmo la mia vita? Quanto lascio al destino?
- C'è qualcosa che vorresti aggiungere?

OSSERVAZIONI



Prima dell'approfondimento finale, va fatta una piccola pausa.
Se si prepara un'adeguata introduzione, si può tentare il gioco anche con ragazzi più piccoli.



(Vopel)

OBIETTIVI



Questo gioco permette agli adolescenti di familiarizzare con altri due importanti temi della programmazione di vita, con cui in diversa misura facciamo i conti.

La fortuna può essere intesa come una situazione favorevole che ci offre delle possibilità, e che non potremmo procurarci solo con i nostri sforzi. In molte circostanze, però, la fortuna ci si presenta in maniera non chiara ed è difficile riconoscerla ed affermarla; spesso c'è bisogno di una buona dose di coraggio. È decisamente molto più facile dire: «Ho avuto fortuna» in retrospettiva, ma, mentre si vive una data situazione, la prospettiva di successo, di fortuna è combinata al rischio e a volte al pericolo di fallire. Meno ambiguo è il concetto di bravura, di talento, che intendiamo come la somma delle nostre facoltà e la capacità impiegata consapevolmente di agire secondo un dato progetto.

Un collegamento tra i due concetti significativo per la nostra programmazione di vita potrebbe essere così espresso: noi sviluppiamo la nostra bravura nel campo che ci interessa e che ci diverte. Concepiamo obiettivi che si confanno alle nostre capacità. Contiamo, inoltre, di aver fortuna in alcune situazioni, ma soprattutto di saperla riconoscere quando ci si presenta. Costruire il corso della propria vita solo sulla cieca fiducia nella sorte è altrettanto diffuso e sciocco come sopravvalutare se stessi e voler raggiungere tutto con la propria bravura.

Questo gioco aiuta i giovani a trovare corrispondenze di questo tipo.



PARTECIPANTI

 DAI
14
 ANNI

TEMPO


 Circa
 60
 minuti

MATERIALI



Carta e matita.

ISTRUZIONI



Attraverso questo gioco potrete riflettere sul ruolo della fortuna e della bravura nella vostra vita.

Da una parte, siamo tutti responsabili di ciò che facciamo durante la vita e di ciò che riceviamo. Voi siete in una fase di vita in cui studiare è molto importante e in cui scoprite lentamente quale attività vi diverte di più, in modo da poter sviluppare proprio in questo campo le vostre capacità. Ed è proprio dalle vostre capacità che essenzialmente dipende il successo nel lavoro e nella vita personale.

D'altro canto, però, con la sola bravura non possiamo ottenere tutto; abbiamo cioè bisogno anche di un pizzico di fortuna. È solo per caso che possiamo incontrare chi ci insegna qualcosa di davvero importante o che ci offre una buona possibilità di lavoro. Fortuna significa in molti casi una vantaggiosa opportunità, una chance. Se non sappiamo prendere al volo questa opportunità, la fortuna ci sfugge di mano; se al contrario siamo troppo spavaldi, possiamo anche sprecarla. Abbiamo quindi bisogno di buone capacità per sfruttare la fortuna.

Vorrei che esaminaste le esperienze della vostra vita in cui avete avuto a che fare con fortuna e abilità. Descrivete un avvenimento in cui avete saputo cogliere al volo la fortuna e ne avete fatto buon uso; scrivete alcune frasi al riguardo (in quale circostanza si è manifestata, come la avete riconosciuta, se è stato facile o no, come siete riusciti a seguirla o a «guidarla»...). Avete 10 minuti di tempo.

Ora descrivete una situazione fortunata che non avete saputo riconoscere e/o sfruttare. In che cosa consisteva la fortuna? Che cosa vi ha impedito di riconoscerla e/o di sfruttarla? Come vi siete sentiti in quella situazione? Quando avete riconosciuto il vostro errore? Avete di nuovo 10 minuti di tempo...

Ora descrivete un avvenimento o un successo che attribuite completamente alle vostre qualità personali. In che cosa è consistito il successo? Quale particolare capacità avete adoperato? Quale è stata la ricompensa? Scrivete una specie di resoconto in 10 minuti.

Ancora una domanda: avete una meta futura per la quale sono necessarie sia la fortuna che la vostra bravura? In che misura la fortuna contribuisce al raggiungimento di questa meta? D'altro canto, di quali capacità avete bi-

sogno? Scrivete ciò che pensate a questo proposito; ancora una volta avete 10 minuti.

Ora riunitevi in gruppi di quattro... Ognuno si concentri su una delle risposte e poi ne discuta con gli altri tre. Per questo dialogo avete in tutto 20 minuti.

Adesso tutti insieme, a cerchio, valutiamo questo «esperimento».

(Ogni partecipante deve leggere a turno, o dire a voce, la sua risposta a quest'ultima domanda).

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Ho conosciuto la «fortuna» nella mia famiglia? Quando e come?
- Che cosa penso delle mie aspettative di fortuna? Mi ritengo fortunato o scalognato?
- A casa, che cosa si dice delle mie qualità?
- Che cosa penso io delle mie qualità? Mi ritengo una persona ignorante o competente? O mi ritengo una persona «nella media»?
- Perché a volte ci facciamo scappare la fortuna?
- Quale è stata l'occasione più fortunata che mi è capitata nella vita?
- Quale è stata la più grande sfortuna che ho avuto?
- Quale delle mie capacità ho sviluppato al meglio finora?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(Vopel)

OBIETTIVI



Questo «esperimento» aiuta gli adolescenti a concentrarsi su comportamenti e atteggiamenti che rappresentano la premessa della realizzazione personale e di lavoro.



DAI
16
ANNI

TEMPO



Circa
120
minuti

MATERIALI



Il questionario «Uno studio che dura una vita»; alcuni grandi fogli da disegno, pennarelli, pastelli a cera.

UNO STUDIO CHE DURA UNA VITA

(Bolles)

Sono qui raggruppati gli elementi fondamentali che rappresentano la premessa per lo sviluppo delle nostre capacità nei diversi campi d'azione. Leggi e segna con una crocetta quelle cose che tu già pratichi.

- () Sono convinto che molto può e deve essere cambiato. So anche di dover cambiare me stesso.
- () Penso spesso al legame tra le mie azioni, i risultati e le conseguenze.
- () Considero le cose e le azioni dal punto di vista del loro miglioramento.

- () *Elaboro io il mio giudizio personale, ma ascolto anche l'opinione degli altri. Comunque non mi fido mai del tutto del loro giudizio.*
- () *Cerco di capire in che misura posso influire in una certa situazione.*
- () *Fisso le mie mete sempre un pochino più in là e cerco di migliorarle stesso. Bado che queste mete siano possibili e che ci sia per me almeno una possibilità di riuscita su tre.*
- () *Suddivido il mio tempo e fisso un punto nel tempo in cui conto di raggiungere, in parte o completamente, una meta.*
- () *Quando voglio fare qualcosa meglio, agisco con energia e decisione.*
- () *In ogni modo non mi illudo di poter fare tutto da solo. Esamino con chi posso e devo collaborare per raggiungere una certa meta.*
- () *Quando collaboro con altri, cerco di conquistare la loro fiducia. Soprattutto mantengo sempre la mia parola.*
- () *Non corro rischi troppo grossi quando sperimento qualcosa di nuovo. Colgo al volo le buone opportunità e sono pronto a «puntare» su di esse.*
- () *Quando mi trovo in un vicolo cieco, cerco di utilizzare nuovi mezzi per sbarazzarmi dell'ostacolo.*
- () *Cerco di sapere con esattezza quali sono le reazioni degli altri al mio operato. So che senza questo feedback le mie capacità difficilmente potranno migliorare.*
- () *Domando agli altri che cosa farebbero se avessero le mie conoscenze e le mie capacità.*
- () *In situazioni difficili cerco aiuto da quelle persone che ritengo particolarmente abili, anche se a volte è difficile contattarle.*
- () *Cerco soprattutto di portare avanti quelle attività che mi divertono. Questo mi aiuta ad essere soddisfatto nel lavoro e nello studio.*
- () *Il mio scopo principale è quello di migliorare in quei settori di lavoro che sono per me significativi. Raggiungere una posizione o guadagnare più soldi hanno un'importanza secondaria.*
- () *Cerco di lavorare con le persone che stimo. Ritengo importante che l'ambiente che mi circonda mi permetta di sentirmi a mio agio.*
- () *Mi preoccupo che, oltre allo studio e al lavoro intensi, mi rimanga il tempo necessario da dedicare a me stesso, uno spazio in cui cioè poter essere «inattivi» e «riceattivi». In questo settore mi va anche bene rinunciare al controllo e all'abilità.*

Quando hai risposto a tutte le domande, scegli il punto che ti sembra più importante e che hai intenzione di sperimentare prossimamente. Si deve trattare di un atteggiamento o di un'azione per cui tu hai una reale possibilità di riuscita su tre.

Rifletti sul modo in cui puoi raggiungere questa meta. Scrivi la tua idea al riguardo:

ISTRUZIONI



Parteciperete a un «esperimento» il cui tema è quello dello studio che dura una vita intera.

Personalmente penso che la disponibilità a studiare sempre di più durante tutta la vita e a diventare veramente bravi nelle attività davvero significative, sia la condizione necessaria per poter godere della vita, del tempo libero e del lavoro.

Molti sono occupati in lavori poco significativi per loro, fanno cose noiose: alle 5 lasciano l'ufficio e tirano un sospiro di sollievo.

Molti si rassegnano già da giovani e rinunciano ad ogni cambiamento nella

loro vita. Per costoro, quindi, non si tratta di apprendere per tutta la vita, ma di torturare se stessi per una vita.

Tutte queste persone si trovano in un vicolo cieco da cui nessuno li può tirar fuori; non hanno imparato a prendersi le proprie responsabilità, ad impiegare le loro energie nel modo giusto, a rischiare e non si sono chiesti quale è il lavoro che fa per loro.

Essi rimpiangono le opportunità perdute e cercano di incolpare gli altri della spiacevole situazione in cui si trovano, senza chiedersi che cosa potrebbe essere modificato.

Quanto più tardi comprendono la necessità di non smettere mai di imparare, tanto più difficile sarà per loro andare avanti serenamente.

Anche tra voi, ci sono alcuni pronti ad intraprendere uno studio che dura tutta la vita e altri che scelgono di rimanere eternamente incompetenti. Per che cosa vi decidete voi?

Avete qui un questionario da compilare in 20 minuti...

Formate ora gruppi di quattro... Comunicatevi tutto ciò che vi viene in mente e quello che provate al momento.

Vi sentite disperati e rassegnati oppure eccitati e pieni di energia? Siete dell'idea che questi argomenti siano importanti solo per gli adulti? Quale punto avete scelto dal questionario di mettere in pratica in futuro? (Tempo: 10 minuti.)

Ora procedete nel modo seguente: scegliete 3 punti, che secondo voi sono fondamentali per tutti i componenti del gruppetto. Tracciate poi una specie di «diagnosi» del gruppo e «prescrivete la giusta medicina». Scrivete su un grande foglio da disegno questi tre atteggiamenti o comportamenti e corredatele con illustrazioni; in questo modo possiamo attaccare i fogli al muro e averli davanti agli occhi. Avete 90 minuti di tempo.

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto «l'esperimento»?
- Quale parte di quest'ultimo mi ha interessato maggiormente? Quale meno?
- Quali sono i principi dei miei genitori circa il continuare ad apprendere?
- Ho l'esempio di qualcuno che mette in pratica questi principi?
- Che cosa mi impedisce di assumere l'atteggiamento di apprendimento continuo? Che cosa potrebbe stimolarmi a superare questo ostacolo?
- In che rapporto sono tra loro le diverse «diagnosi» effettuate sul gruppo?
- Come mi sento ora?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?



Fare una breve pausa alla fine del lavoro in piccoli gruppi. Tornare al tema della discussione dopo un po' di tempo e lasciare che i ragazzi parlino del punto scelto da loro come meta fondamentale.



(da Timmins)

OBIETTIVI



In questo esercizio gli adolescenti vengono messi di fronte a un importante interrogativo: in che misura sono in grado di influenzare e controllare il loro futuro personale e di lavoro.

Possono inoltre chiarirsi quello che è possibile fare per aumentare la propria capacità di influsso in alcuni aspetti della vita futura.



PARTECIPANTI

 DAI
16
 ANNI

TEMPO


 Circa
 70
 minuti

MATERIALI



Carta e matita.

ISTRUZIONI



Vi propongo un esercizio il cui scopo è di chiarire in che misura ognuno di noi può influenzare il proprio futuro.

Da sempre questo interrogativo ha interessato gli uomini: per scoprire le «intenzioni» del destino, essi hanno osservato e interpretato il volo degli uccelli, letto la mano, interrogato le stelle; oppure utilizzano sondaggi d'opinione, per esempio, per scoprire il vincitore delle prossime elezioni.

Tutti questi sono «trucchi», da prendere più o meno sul serio, per poter dire già oggi quel che accadrà domani.

Se osserviamo tutti questi responsi dell'oracolo in modo critico, dobbiamo ammettere che nessuno è in grado di fare affermazioni precise riguardo al

futuro: questo contiene sempre sorprese e avvenimenti che non sappiamo se e quando accadranno, né come si svilupperanno.

Tutto ciò ha un semplice motivo, e cioè che le situazioni in cui esseri viventi agiscono insieme, seguono un loro spontaneo corso di sviluppo.

Di fronte a questa realtà, gli esseri umani hanno diverse reazioni.

Alcuni assumono un atteggiamento rassegnato, affermano di non poter in nessun modo influenzare il loro futuro né il corso della loro vita in generale; aspettano che qualcosa accada e nel frattempo non fanno nulla.

Altri invece assumono l'atteggiamento opposto: non potendo sopportare l'idea di incertezza del futuro, si illudono di poterlo controllare usando determinati metodi o con certe condotte; programmano ogni singola cosa, stipulano mille contratti assicurativi e si affannano a controllare ogni loro passo. Fra queste due posizioni estreme, c'è tutta una serie di altri atteggiamenti circa la possibilità di controllo della propria vita.

Concentratevi e riflettete su questa domanda: quanto credete voi personalmente di poter influenzare e controllare il corso della vostra esistenza?

Prendete un foglio di carta e scrivete il vostro nome in alto; fate una stima percentuale di quanto pensate di poter controllare il corso della vita, e in che misura invece gli avvenimenti della vita vi sfuggono.

Così: ...% alle mie capacità di autodeterminazione, un ...% alla sorte. Avete 2 minuti di tempo...

Annotate ora quegli avvenimenti che attribuite al fato e gli sviluppi che temete. Avete 10 minuti...

Domandatevi adesso come reagite agli sviluppi che immaginate come possibili: sono delle giustificazioni per la vostra depressione, la vostra passività, il vostro vivere alla giornata? Fate qualcosa affinché questi avvenimenti non accadano o perlomeno affinché le loro conseguenze siano meno disastrose? Scrivete alcune righe su ciò che fate (10 minuti).

Ora riflettete sul vostro futuro personale e di lavoro, e chiedetevi cosa è possibile fare per esercitare maggiore influenza sulla propria vita. Annotate tre di queste possibilità. Avete 10 minuti di tempo.

Adesso ognuno di voi comunichi agli altri la percentuale che ha scritto in precedenza...

Dividetevi ora in tre gruppi di uguale numero. Nel primo gruppo, si mettono coloro che hanno una «percentuale» di controllo e di autodeterminazione più alta, nel secondo coloro con la percentuale più bassa e nel terzo coloro la cui percentuale ha, per così dire, un valore medio...

Ora valutate all'interno del gruppetto la vostra percentuale.

Qual è il vostro atteggiamento verso i componenti degli altri gruppi?

Scambiatevi anche gli altri vostri appunti. Avete 30 minuti per la discussione... Ora tutti insieme in cerchio discutiamo questo esercizio.



- Mi è piaciuto «l'esperimento»?
- Quando mi sono impegnato maggiormente?
- Ho provato in qualche momento collera?
- Che cosa ho imparato nella mia famiglia riguardo l'atteggiamento nei confronti del destino?
- Ho qualche modello che mi dà coraggio per dominare la mia vita?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(Vopel)

OBIETTIVI



Questo esercizio dà l'opportunità agli adolescenti di prendere coscienza di alcuni atteggiamenti fondamentali per un'organizzazione di vita, e permette loro poi di confrontarsi nello scambio con gli altri partecipanti.



PARTECIPANTI

 DAI
14
 ANNI

TEMPO


 Circa
 40
 minuti

MATERIALI



Il questionario «Atteggiamento verso la vita».

ATTEGGIAMENTO VERSO LA VITA

Fate una crocetta sulle affermazioni che credete esatte.

- () 1. I genitori sono i miei consiglieri migliori in tema di lavoro, perché solo loro conoscono le mie capacità.
- () 2. Se intraprendo un lavoro di minor prestigio sociale di quello che svolge mio padre, sono un fallito.
- () 3. Per una felice scelta di lavoro, sono determinanti le possibilità di guadagno e di carriera, la solidità nei periodi di crisi.
- () 4. La mia abilità nel lavoro dipende dal fatto che questo mi procura divertimento.

- () 5. *Cambiare spesso la propria attività lavorativa è indice di mancanza di capacità.*
- () 6. *«A ciascuno il suo mestiere»: se limiti le tue ambizioni a quelle mete che hai avuto modo di conoscere nell'ambito familiare, non potrai fallire da un punto di vista professionale.*
- () 7. *Lauree e attestati sono la condizione necessaria per ottenere successo sul lavoro.*
- () 8. *La maggior parte delle persone utilizza solo una piccola parte delle loro capacità.*
- () 9. *«L'uomo propone e Dio dispone»: non vale la pena programmare troppo la nostra vita, perché tanto il destino manda sempre a monte i nostri piani.*
- () 10. *Chi rende poco a scuola, renderà poco anche sul lavoro.*
- () 11. *Il lavoro è fatto per guadagnare, il tempo libero per divertirsi.*
- () 12. *Se si sa con precisione ciò che si vuole, non c'è bisogno di programmare il proprio futuro.*
- () 13. *La fortuna è il presupposto del successo.*
- () 14. *Capacità senza fortuna vuol dire fatica.*

ISTRUZIONI



Questo esercizio prende in esame diverse concezioni del corso della vita e altri importanti momenti di essa, come lavoro e tempo libero, capacità personali e fortuna.

Sul questionario riportato sopra dovrete lavorare per circa 15 minuti.

Formate ora gruppi di quattro...

Cercate tutti insieme di dividere le affermazioni errate da quelle giuste. Un indizio: solo tre delle affermazioni contenute in esso sono esatte. Tempo: 20 minuti...

Ora discutiamo insieme questo esercizio...

Quali sono le tre affermazioni che ritenete giuste? Motivate la vostra scelta...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto «l'esperimento»?
- Che cosa ho imparato nell'ambito familiare circa l'atteggiamento verso la vita?
- Rifletto qualche volta sul mio futuro? Con chi ne parlo?
- Ho qualche esempio di un adulto, di come poter vivere felicemente?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI



Le affermazioni giuste sono le numero 4, 8 e 14.

(Vopel)

OBIETTIVI



Questo esercizio dovrebbe aumentare nei giovani la consapevolezza delle loro responsabilità nei confronti delle cose.



DAI
14
ANNI

TEMPO



Circa
40
minuti

MATERIALI



Carta e matita.

ISTRUZIONI



L'esercizio che segue riguarda la responsabilità.
Sceglietevi un compagno che volete conoscere meglio...
Distribuitevi nella stanza e accertate chi è più piccolo e chi più grande tra i due, e sedetevi uno di fronte all'altro...
Il più piccolo risponde al più grande che gli pone sempre la stessa domanda, e cioè: «Di che cosa sei responsabile nella tua vita?».
Il più grande non deve fare altre domande, né commentare le risposte del compagno.
Prendetevi il tempo necessario per rispondere e fate attenzione ai vostri sentimenti e pensieri. Non abbiate paura: il vostro compagno vi ascolta attentamente.

Colui che pone la domanda deve dire dopo ogni risposta ricevuta un «grazie», e poi ripetere la stessa domanda con tono sempre più tranquillo. Egli deve inoltre annotare il punto fondamentale di ogni risposta del compagno, in modo che quest'ultimo poi, alla fine, possa rileggere tutte le sue risposte. Tutto chiaro? Avete 10 minuti di tempo per il primo giro...

Ora stop! Scambiatevi i ruoli...

(Ripetere le istruzioni).

Ora scambiatevi gli appunti presi e discutete col vostro compagno su ciò di cui vi siete resi conto.

Notate nelle vostre risposte delle cose che avete ignorato? Per cosa vi assumete volentieri la responsabilità e per cosa meno volentieri? Quando siete stati maggiormente attenti? Come vi sentite ora? Avete 20 minuti per questo scambio di opinioni...

Ora in cerchio valutiamo insieme il gioco.

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Che cosa mi hanno insegnato i genitori circa le mie responsabilità?
- Che cosa mi spinge ad assumermi maggiore responsabilità nella mia vita? Che cosa mi scoraggia?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

DI CHE COSA SEI
RESPONSABILE
NELLA TUA
VITA ?



(Vopel)



OBIETTIVI

Questo esercizio dà l'opportunità agli adolescenti di raccogliere dati circa temi di vita che, nella nostra cultura, emergono generalmente nella prima metà della nostra esistenza.

In questo modo si acquista una prospettiva di vita stimolante ed interessante; nello stesso tempo si diventa consapevoli dell'esistenza di un legame intimo tra le diverse fasi di vita. In questo modo gli adolescenti possono prolungare più facilmente nel futuro le linee essenziali della loro vita e porre con più fondatezza decisioni sul loro futuro.

Come informazione generale, offriamo alcuni dati che sono il risultato di una ricerca sul tema: il ciclo di vita.

Il periodo tra l'adolescenza e la prima metà dell'età adulta può essere diviso in tre fasi. Tra i 17 e i 22 anni, si passa dalla fase adolescenziale a quella tipicamente giovanile; tra i 28 e i 33 anni, si entra nella cosiddetta fase dei giovani adulti; e tra i 40 e i 45 anni si percorre la fase centrale della propria vita.

Compito di ognuna di queste fasi di passaggio è quello di esaminare la struttura di vita precedente, di prendere in considerazione nuove mete e adeguate decisioni. Da un punto di vista psicologico, ciò significa staccarsi, dire addio a un certo periodo della propria vita e, di conseguenza, soffrire per questa perdita; il distacco è comunque un momento importante per lo sviluppo della nostra personalità.

Dopo ogni fase di passaggio bisogna «costruire» la fase successiva, in cui è necessario organizzare una nuova struttura di vita, realizzare nuovi progetti, stabilirsi nuovi successi. Occorre così riuscire a conciliare in questa pianificazione due aspetti: le nostre decisioni devono essere conformi al nostro «io» e allo stesso tempo socialmente possibili. È chiaro che tutti i vantaggi che si ottengono vanno in qualche modo pagati il prezzo che valgono, e che tutte le soluzioni trovate portano ad un equilibrio temporaneo, e non definitivo.

Ogni fase di passaggio successiva ha l'importante compito di conciliare le esigenze mutevoli del proprio io, del proprio corpo e della propria attività lavorativa, con quelle altrettanto mutevoli della cultura.

Il compito specifico della fase di passaggio dei vent'anni, è quello di elabo-

rare un quadro ideale di vita che contenga le più importanti mete riguardanti il lavoro, la vita privata, i legami affettivi e la famiglia.

Questo quadro dà un orientamento e uno spunto per la fase di vita successiva, tra i 22 e i 28 anni, che è ben più complicata, in quanto per la prima volta si vive da adulti.

Per molti il passaggio dei trent'anni è un'esperienza dolorosa: ci si chiede che cosa del nostro quadro ideale di vita si è realizzato negli ultimi dieci anni, e si decide quali eventuali modifiche sono da applicare.

Nella fase di consolidamento che segue, si mira soprattutto a ottenere successo nel campo personale e professionale, e a stabilirsi, a sistemarsi.

A questo punto, entrano in collisione due desideri difficilmente conciliabili, e cioè il desiderio di indipendenza personale e di lavoro con quello di riconoscimento.

Ancora più difficile è affrontare la fase centrale della propria vita. Sorgono domande del tipo: che ne è stato del mio quadro ideale? Quali sono le mie capacità più grosse e come le utilizzo? Quali sono i miei valori di fondo e come li «gioco» nella mia vita? Cosa ricevo e che cosa do alle persone che mi sono vicine? Quali aspetti della mia personalità ho finora trascurato e cosa posso fare per prenderli maggiormente in considerazione?

A questo periodo, segue una nuova fase di consolidamento in cui organizziamo la nostra vita in modo che sia confacente alle nuove esigenze personali e alle possibilità culturali di questa fase centrale dell'età adulta.

È possibile che gli adolescenti del gruppo non concordino in tutto con le indicazioni qui offerte, e che abbiano idee diverse circa le varie fasi della vita e i rispettivi compiti; è necessario allora che lo stesso animatore veda di fermarsi a spiegare i punti più controversi e a offrire indicazioni circa i collegamenti tra le varie fasi di vita e i loro compiti.



PARTECIPANTI

DAI
18
ANNI

TEMPO



Da
2 a 3
ore

ISTRUZIONI



(Questa esperienza, data la sua vastità, deve essere annunciata qualche tempo prima dell'incontro previsto, in modo che i partecipanti abbiano il tempo per procurarsi il materiale necessario).

Prenderete parte a un «piccolo progetto di ricerca», che vi permette di pren-

dere visione di importanti temi e compiti riguardanti diverse fasi di vita. Raccogliete informazioni su come la gente vede la vita nelle diverse fasi, e cioè: tra i 20 e i 30 anni, tra i 30 e i 40 e tra i 40 e i 50 anni.

Intervistate tre persone del vostro sesso e domandate loro che cosa è, o è stato, importante nel decennio di vita che interessa loro da vicino. Se, per esempio, una persona ha 28 anni, allora parlerà dei suoi problemi, delle possibilità, dei compiti e dei successi importanti che ha vissuto tra i 20 e i 28 anni, con particolare riferimento al campo personale e professionale. Fate una vera e propria intervista; avvertite gli intervistati che state raccogliendo dei dati per un esperimento nel nostro gruppo e che agirete con la massima riservatezza. Fate in modo che sia l'intervistato a parlare; non fate commenti, né domande, a meno che non abbiate capito qualcosa. Annotate ciò che vi sembra più importante. Chiarite prima quanto durerà l'intervista, se si svolgerà in una sola volta o in più momenti. Scrivete per ogni persona intervistata l'età, il sesso, l'attuale attività lavorativa e lo stato civile. *(Chiarire a questo punto tutti i dubbi riguardo il modo di procedere e il tempo concesso.*

Quando tutte le interviste saranno pronte, organizzare nell'incontro successivo un lavoro in gruppi di quattro; ciascun gruppo sarà formato da partecipanti dello stesso sesso; lo scopo di questo lavoro è quello di elaborare dei resoconti riguardo i comportamenti di vita femminile e maschile tra i 20 e i 50 anni.

A questo proposito, si devono tener presente soprattutto le seguenti domande: quali sono i più importanti compiti da assolvere nella propria vita? Quali sono i momenti di grande importanza e quali le crisi? Quando è necessario operare cambiamenti? Quando si iniziano a vedere i risultati?

Per questo lavoro di gruppo sono necessarie dalle due alle tre ore. Alla fine ogni gruppo esporrà agli altri il materiale raccolto).

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto «l'esperimento»?
- Che tipo di esperienze ho fatto nelle interviste?
- Mi sono incontrato più volte con alcuni degli intervistati?
- Con quale criterio ho scelto le persone da intervistare?
- Ci sono delle radicali differenze tra le fasi di vita di un uomo e quelle di una donna? In cosa consistono?
- Che ruolo hanno nella vita di un uomo e di una donna stretti rapporti personali?
- Che ruolo gioca per un uomo l'identità professionale? E per una donna?

- Quali sono gli specifici impegni nella vita di un uomo? Quali quelle nella vita di una donna?
- Ho acquistato nuove prospettive per la mia programmazione di vita? Quale tra queste è la più importante?
- Che cosa cambierei se potessi ricominciare?
- Che cosa ho potuto capire di nuovo riguardo le mie capacità, le mie forze?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI



Se si sta bene attenti, il materiale ottenuto è di grande utilità sia per una migliore comprensione degli altri, sia per una migliore conoscenza di se stessi e dei propri progetti.

(da Koberg/Bagnall)

OBIETTIVI



Questo «esperimento» aiuta gli adolescenti a prendere in considerazione importanti fatti della loro esperienza di vita nella sua sequenza cronologica. I partecipanti possono inoltre «ordinare» allo stesso modo i propri doveri e le proprie responsabilità future (almeno quelle degli anni immediatamente successivi).



PARTECIPANTI

 DAI
16
 ANNI

TEMPO


 Circa
 90
 minuti

MATERIALI



Fogli da disegno, pennarelli.

ISTRUZIONI



Questo gioco vi dà l'opportunità di raggruppare in ordine cronologico le date più importanti della vostra vita, e di dare un'occhiata a quelli che saranno i compiti e le necessarie decisioni dei vostri prossimi anni.

Prendete un foglio di carta e disponetelo trasversalmente; tracciate una linea orizzontale nel mezzo: questa rappresenta il tempo della vostra vita.

Il punto di partenza della linea, nella parte sinistra del foglio, è il giorno in cui siete nati: scrivete in corrispondenza di esso la vostra data di nascita...

Dividete ora la linea in tre parti uguali, ciascuna delle quali rappresenta un periodo di dieci anni; in questo modo, la fine della linea nella parte destra del foglio rappresenta il vostro 30° compleanno...

Suddividete ora ciascuna delle tre parti in dieci settori e segnate gli anni corrispondenti...

Ora riflettete e cercate di individuare quali sono stati finora gli avvenimenti, le azioni, i successi, le sconfitte e le svolte più importanti della vostra vita; scrivete schematicamente (anche con disegni o simboli) tutto ciò nello spazio dell'anno corrispondente.

Avete 20 minuti di tempo...

Riflettete ora sui compiti principali e sulle decisioni che dovrete affrontare nei prossimi dieci anni; per esempio, decisioni circa la vostra formazione professionale, esami da fare, l'abbandono della casa dei genitori, la formazione di una famiglia, ecc.

Per distinguere i vari elementi, usate simboli, disegni e colori diversi.

Tempo: 15 minuti...

Rispondete ora alle seguenti domande: Chi o che cosa vi ha aiutato in maniera determinante per farvi giungere dove oggi siete? Chi o che cosa potrebbe aiutarvi a «dominare» i prossimi dieci anni della vostra vita?

Prendete appunti; avete 15 minuti di tempo...

Riunitevi ora in gruppi di quattro...

Scambiatevi opinioni e sensazioni circa questo gioco.

Che cosa significa per voi «guardare indietro»? Che cosa significa «prevedere»? Di che cosa vorreste parlare volentieri con gli altri?

Se volete, potete mostrare ad un compagno il vostro istogramma. Per questo scambio avete 30 minuti...

Insieme ora valutiamo il gioco...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Qual è il miglior consiglio che potrei dare a me stesso in questo momento della mia vita?
- Che cosa direbbero i miei genitori riguardo a questo mio istogramma?
- Con chi potrei parlare dei problemi dell'organizzazione della mia vita?
- Quali temi a questo proposito ho maggiormente preso in considerazione nel mio istogramma? Il lavoro? I miei rapporti con gli altri? Gli aspetti economici?
- Quali avvenimenti o doveri ho dimenticato, o meglio, ho evitato di scrivere?
- Come mi sento ora?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Simons)

OBIETTIVI



Questo gioco stimola gli adolescenti a capire quale fase di vita stanno vivendo e quali sono le esigenze di questo periodo.



PARTECIPANTI

DAI
16
ANNI

TEMPO

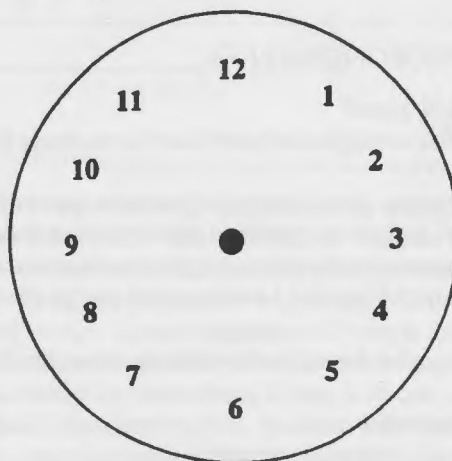


Circa
35
minuti

MATERIALI



Il modulo «Tempo di vita»; carta e matita.



TEMPO DI VITA

*Immagina che la tua vita comprenda in tutto 12 ore.
Cerca di rispondere a questa domanda: che ora è adesso nella mia vita?
Rifletti qualche minuto prima di disegnare le lancette dell'orologio...
Descrivi con poche frasi su un foglio, che cosa significa per te questo momento,
come appare la tua vita vista da questa prospettiva...*

Completa ora queste frasi:

È troppo tardi per

.....

È ancora troppo presto per

.....

È il momento giusto per

.....

Ho bisogno di tempo per

.....

Alle «ore» mi aspetto che

.....

L'orologio segna le

.....

Questo significa che

.....

ISTRUZIONI



Il gioco proposto vi aiuterà a capire in quale punto del vostro cammino di vita vi trovate ora.

Dovrete lavorare su un questionario per una quindicina di minuti...

Formate ora gruppi di quattro... Scambiatevi gli appunti che avete preso; confrontate l'ora che avete deciso per la vostra vita con quella degli altri; scambiatevi le riflessioni. Per questo dialogo avete 20 minuti.

Ora tutti insieme... Qualcuno vuole leggere le sue risposte?



- Mi è piaciuto il gioco?
- Che cosa ho imparato nel mio ambiente circa il giusto rapporto con il tempo? Nella mia famiglia si è soliti pronunciare frasi come: «Il tempo è denaro»; «Sbrigati»; «Arrivi sempre in ritardo», ecc.?
- Come suddivido il mio tempo?
- Ho l'impressione di avere troppo o troppo poco tempo?
- Quanto vorrei vivere?
- Quale avvenimento futuro mi rende già ora felice?
- Quale prevedo che sia il prossimo evento critico della mia vita?
- Come vivrei se mi fosse rimasto solo un anno di vita?
- Che cosa farei se potessi vivere in eterno?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Moskowitz)

OBIETTIVI



Questo gioco dà la possibilità ai ragazzi di sperimentare consapevolmente le loro fantasie future; li aiuta ad operare con più decisione per la realizzazione di desideri e speranze.



PARTECIPANTI

 DAI
13
 ANNI

TEMPO


 Circa
 50
 minuti

MATERIALI



Il questionario «Fra cinque anni...».

FRA CINQUE ANNI...

Immagina di avere cinque anni di più...

Come appare la tua vita?

Rispondi brevemente alle seguenti domande:

Come intendi passare la maggior parte del tuo tempo?

.....

Quanto denaro vuoi guadagnare?

.....

Chi vivrà in stretta relazione con te?

Che cosa farai nei giorni normali?

Che cosa farai per divertirti?

Che cosa sarà importante per te nella vita?

Quale sarà la grande differenza con la tua vita attuale?

Qual è la tua meta più importante per il futuro più prossimo?

ISTRUZIONI



Spesso ci facciamo talmente coinvolgere dai fatti quotidiani, che finiamo per pensare poco al futuro e al modo di programmarlo.

A volte il futuro ci appare così lontano che non riusciamo ad immaginare come potrebbe essere.

Questo gioco vi dà la possibilità di riflettere sui prossimi cinque anni della vostra vita e di immaginare come vorreste viverli.

Sul questionario che qui avete, dovrete lavorare per 20 minuti...

Formate ora gruppi di quattro... Raccontatevi l'un l'altro come immaginate la vostra vita fra cinque anni, e cercate di rispondere alla seguente domanda: che cosa potreste fare oggi, affinché si realizzino alcuni dei vostri desideri futuri?

Avete 30 minuti per questo dialogo...

Ora, insieme, analizziamo il gioco.

Chi vuole leggere le sue risposte?...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Rifletto spesso sul mio futuro?
- Qualcun altro ha speranze future simili alle mie?
- Conosco delle persone che, già oggi, vivono nel modo in cui vorrei vivere io tra cinque anni?
- Quali difficoltà devo superare per avvicinarmi alle mete che mi sono prefisso?
- C'è probabilità che io raggiunga queste mete?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(Vopel)

OBIETTIVI



Questo gioco chiama in causa la conoscenza intuitiva che gli adolescenti hanno del corso della loro vita, passata e futura; si vengono così ad evidenziare temi e pensieri che in genere restano tagliati fuori dai procedimenti razionali.



PARTECIPANTI

 DAI
16
 ANNI

TEMPO


 Circa
50
 minuti

MATERIALI



Fogli da disegno, pastelli a cera, pennarelli.

ISTRUZIONI



Il gioco che vi presento vi permetterà di occuparvi da vicino del corso della vostra vita.

Fate un disegno in cui la vostra vita è rappresentata da un fiume; la sorgente di questo fiume è il giorno in cui siete nati.

Riflettete: quale tipo di fiume rappresenta al meglio la vita che finora avete condotto? Dove nasce questo fiume? Dove scorre? Passa per paesi e città? Attraverso montagne e pianure? Qual è la portata d'acqua di questo fiume? Com'è l'acqua? È pulita o inquinata? Ci sono dei pesci? Ci sono nel fiume rapide o sbarramenti? Il corso del fiume viene in qualche modo regolato? Dove sfocia? Cercate di scoprire in che punto del vostro cammino di vita vi trovate e quale parte del fiume corrisponde alla vostra attuale situazione.

Come sarà la vostra vita in seguito? Quali speranze, quali timori avete? Come potete esprimere tutto ciò nel disegno del fiume?

Prendete dunque dei fogli da disegno, dei pastelli o dei pennarelli, sedetevi in posto tranquillo e disegnate il fiume della vostra vita. Avete 30 minuti di tempo...

Ora trovate un titolo adatto al vostro disegno... (2 minuti).

Cercatevi ora un compagno con il quale scambiare reciproche impressioni...

Che cosa avete pensato e provato mentre disegnate? Avete scoperto qualcosa di nuovo riguardo la vostra vita? Quale interrogativo vi preme particolarmente? Siete in grado di dare a voi stessi un consiglio importante per la futura organizzazione della vostra vita? Cosa è davvero importante?

Se volete, potete spiegare al vostro compagno anche i dettagli del disegno. Avete 20 minuti a disposizione...

Ora insieme valutiamo l'esperienza fatta...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Che cosa mi piace di più nel mio disegno?
- Che cosa mi preoccupa?
- Quale titolo ho dato al mio disegno?
- Ho espresso qualcosa nel disegno che mi riesce difficile comunicare a parole?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI



Se i partecipanti hanno già fatto esperienza con i giochi d'interazione, si può stimolare la loro fantasia e fare in modo che ciascuno si identifichi con il proprio fiume e descriva se stesso come tale.

(da Simons)

OBIETTIVI



Questo gioco aiuta gli adolescenti a riflettere su importanti temi e nessi della loro vita, fino a questo momento.

Nello stesso tempo, si dà loro l'opportunità di proiettare temi e compiti «attuali» nel futuro e di immaginare come seguiranno a vivere.



PARTECIPANTI

 DAI
16
 ANNI

TEMPO


 Circa
 120
 minuti

MATERIALI



Il modulo «Il libro della vita»; carta e matita.

IL LIBRO DELLA VITA

Immagina di scrivere proprio oggi un resoconto della tua vita, un'autobiografia. Le seguenti domande dovrebbero aiutarti ad osservare la tua vita da una nuova prospettiva per capire meglio alcuni eventi importanti, figure decisive, e naturalmente te stesso, all'interno del tuo cammino di vita. Rispondi a queste domande su un altro foglio.

1. Quanti capitoli contiene la tua autobiografia finora? Da' a ciascun capitolo un titolo e descrivi in alcune frasi l'argomento che in esso viene trattato.

Qual è il nocciolo del capitolo? Dove si svolge l'azione? Quali progetti vengono fatti? Quali sono i compiti che emergono? Che tipo di decisioni vengono prese? Quali fatti accadono? Quali persone sono coinvolte? Quale periodo della tua vita viene preso in considerazione in ogni capitolo?

2. Descrivi anche il capitolo che tratta del tuo presente. Che età avrai alla fine di questo capitolo?

3. Quanti capitoli conti ancora di scrivere? Descrivili come hai fatto per gli altri.

4. Ora da' un titolo al tuo libro e abbozza un'introduzione per i lettori, del tipo di quelle che si trovano sulle copertine. Che cosa si può aspettare un lettore dal tuo libro? Descrivine in poche parole la trama e spiega il motivo per cui vale la pena leggerlo.

5. Fa' parlare ora un critico specializzato in recensioni su autobiografie. Qual è il suo giudizio sul libro della tua vita?

6. Fa' parlare, infine, un tuo lettore. A chi per primo daresi il tuo libro da leggere? Quale pensi possa essere il giudizio di questo tuo lettore preferito?

ISTRUZIONI



Questo gioco vi dà l'opportunità di confrontarvi con il corso della vostra vita passata, presente e futura.

Avete 30 minuti di tempo per lavorare sul modulo riportato sopra...

Cercatevi ora un compagno con cui parlare di questo tema...

Leggete ora al vostro compagno ciò che avete scritto.

Decidete poi su quali punti volete discutere più approfonditamente, così che questo dialogo possa chiarire importanti interrogativi della vostra vita. Organizzatevi in modo che ciascuno di voi abbia la metà del tempo a disposizione, vale a dire 15 minuti a testa (30 minuti).

Ora valutiamo questo gioco tutti insieme... Prima di tutto, ciascuno comunichi agli altri le proprie reazioni interiori.

Vi siete divertiti? Vi sentite confusi? Avete scoperto qualcosa di nuovo? Qual è il vostro stato d'animo ora?



- Mi è piaciuto il gioco?
- Quale parte è stata per me più difficile? Quale più facile?
- In quale capitolo la situazione diventa critica? In quali capitoli troviamo delle soluzioni?
- Prendo in considerazione in qualche capitolo delle svolte di vita importanti?
- Chi sono i personaggi principali?
- Come ho descritto i capitoli riguardanti il mio futuro? In relazione ai miei desideri? In relazione ai miei timori, alle mie aspettative?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Moskowitz)

OBIETTIVI



Questo gioco dà l'opportunità agli adolescenti di analizzare le loro speranze riguardanti il futuro e di discuterne con gli altri; essi possono inoltre chiarire a se stessi ciò che sarà importante nel prossimo decennio della loro vita.



PARTECIPANTI

DAI
16
ANNI

TEMPO



Circa
40
minuti

MATERIALI



Carta e matita.

ISTRUZIONI



Noi tutti siamo curiosi di sapere che cosa ci riserva il destino. Nel nostro intimo speriamo che la maggior parte delle cose che succederanno corrispondano ai nostri desideri.

In questo gioco potrete concentrarvi su alcuni importanti progetti per il vostro futuro.

Immaginate ora che dalle vostre parti abiti una zingara di nome Peregrina, capace di predire il futuro talmente bene da attirare la gente a frotte. Ciò è dovuto soprattutto al fatto che la zingara Peregrina prevede, del futuro, solo i lieti eventi; si parla ovunque di lei.

Anche alcuni dei suoi amici sono andati da lei e sono rimasti affascinati dalle sue predizioni, alcune delle quali già si sono avverate.

Così decidi anche tu di consultare questa zingara; ti prepari per questa visi-

ta e, per evitare di dimenticare qualcosa a causa dell'emozione, prendi nota di quattro domande da porle. Una domanda riguarda il tuo presente, le altre tre si riferiscono al futuro, e rispettivamente alla tua vita tra due, cinque e dieci anni.

Hai dieci minuti di tempo per scrivere queste domande.

Immagina ora di essere già stato dalla zingara e di averle posto le tue quattro domande; ora capisci perché sono tutti così entusiasti di lei. Questo è ciò che ti ha detto: «Dimmi le risposte che vuoi sentire alle tue domande, e tutto ciò che dirai si avvererà».

Sei affascinato e nello stesso tempo terrorizzato; segui comunque le sue indicazioni e scrivi le risposte. Hai di nuovo 10 minuti...

Trova ora un compagno di cui hai fiducia e parla di questo argomento con lui...

Scambiatevi sia le domande che le risposte pensate per la zingara.

Riflettete insieme e cercate di capire ciò che ciascuno di voi può fare affinché i propri desideri diventino realtà. Avete 20 minuti di tempo per questo dialogo...

Ora analizziamo insieme questo gioco... Qualcuno vuole leggere le sue domande e le sue risposte?...



APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Mi è stato facile formulare le domande?
- Mi è stato facile trovare delle risposte positive?
- Come sono le mie aspettative future? In una sacca di valori ai cui estremi si trovano ottimismo e pessimismo, qual è la mia posizione?
- Che tipo di esperienza ho avuto finora con l'astrologia, la lettura della mano, la grafologia e altre cose del genere?
- *(Per ragazzi più grandi)* È possibile che una predizione si avveri «da sola»?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Simon/Howe/Kirschenbaum)

OBIETTIVI



Questo gioco fa sì che gli adolescenti prendano in considerazione corso di vita e stile di vita contemporaneamente; essi possono inoltre capire ciò che nella vita è importante e quali sono le mete basilari da raggiungere. In questo modo, diventa per loro più facile valutare e prendere decisioni.



PARTECIPANTI

DAI
16
ANNI

TEMPO

Circa
90
minuti

MATERIALI



Carta e matita.

ISTRUZIONI



Guardate per una volta la vostra vita «all'indietro», e più precisamente, a partire dal giorno della vostra morte.

In questo modo riuscirete forse a capire ciò che veramente desiderate dalla vita, ciò che volete raggiungere professionalmente, quali sono le vostre speranze riguardo la famiglia e gli amici; riuscirete, forse, a sapere da voi stessi che cosa avete intenzione di fare affinché il mondo diventi migliore.

A questo scopo, dovete scrivere un necrologio per voi stessi; decidete prima, però, fino a che età volete vivere.

Domandatevi chi è probabile che scriva questo necrologio e dove potrebbe apparire: nel giornale di un club? In un quotidiano locale? In una rivista specializzata? Verrà forse trasmesso in televisione un breve servizio su di

voi? Scriverà uno dei vostri amici o parenti stretti una lettera circolare che illustri ancora una volta gli aspetti fondamentali della vostra vita?

Prima di scrivere il necrologio, chiarite questi interrogativi. Che cosa c'è da dire sulla vostra vita?

Avete a disposizione 60 minuti...

Cercate un compagno con il quale scambiare il materiale raccolto. Raccontatevi l'un l'altro tutto ciò che avete provato e pensato. È stato particolarmente impegnativo per voi? Ci sono stati momenti che vi hanno divertito? In questo momento, vi sentite orgogliosi o, piuttosto, insicuri? Qual è stata la cosa più importante di questo gioco? Su quale punto avete riflettuto più a lungo?

Quando siete pronti, potete leggere al vostro compagno il necrologio che avete composto. Avete in tutto 30 minuti...

Analizziamo questo gioco tutti insieme.

Uno alla volta, comunicate ai vostri compagni come vi sentite ora e che cosa vi preoccupa... Qualcuno vuole leggere il suo necrologio?...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Quali sono i tre valori principali che emergono dal mio necrologio?
- Quali campi riguardano? Professione, ricchezza, potere, arte, religione?
- Sulla scena della vita, voglio recitare sullo sfondo, nel mezzo o in primo piano?
- Ho intenzione di impegnarmi per scopi che vanno oltre i miei interessi personali e familiari?
- Fino a che età voglio vivere?
- Quali periodi di crisi prevedo?
- Quali passi devo compiere, in un futuro prossimo, per raggiungere quelle mete per me importanti?
- Qual è la reazione degli altri alla mia morte? Ricevo approvazione e riconoscimento per ciò che ho fatto nella mia vita?
- A chi mancherò? Chi sarà afflitto per la mia morte?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Phillips)

OBIETTIVI



Questo gioco aiuta gli adolescenti a scoprire a quale campo sono legate le più importanti mete della loro vita.



PARTECIPANTI

 DAI
15
 ANNI

TEMPO


 Circa
 60
 minuti

MATERIALI



Il questionario «Maghi del XX secolo».

MAGHI DEL XX SECOLO

Un gruppo di 15 esperti, in possesso di capacità straordinarie, si è dichiarato disposto ad aiutare i componenti di questo gruppo. Le doti soprannaturali di questi esperti si rivelano efficaci anche nei casi più difficili.

Scegli, prima di tutto, cinque maghi il cui aiuto è secondo te più prezioso di quello degli altri, e contrassegnali con una crocetta...

Fatto ciò, scegli altri cinque maghi il cui contributo, secondo la tua opinione, non è di grande importanza, e contrassegnali con un cerchietto...

I maghi sono:

() 1. Prof. Graziano Lo Bello, famoso chirurgo estetico.

Egli è in grado di darti l'aspetto che desideri, grazie ad una nuova tecnica indolore. Con farmaci particolari, egli può cambiare altezza

e peso del tuo corpo: con il suo aiuto puoi realizzare il tuo ideale di bellezza.

- () 2. Dr. h.c. Prinetto De Sistemia, esperto in formazione professionale e lavoro.
Egli può creare per te la professione che desideri, può inoltre esonerarti dal servizio militare, se lo desideri.
- () 3. Sciecco Mathu Salem, specialista orientale in longevità fino a 150 anni.
Egli può rallentare il tuo processo di invecchiamento e, a 80 anni, farti apparire e sentire come un ventenne.
- () 4. Prof. Salvatore De Gens, esperto in intelligenze superiori alla media.
Egli può «allenare» il tuo cervello e far arrivare il tuo quoziente d'intelligenza fino a 150. Per tutta la vita, potrai disporre di questa energia intellettuale.
- () 5. Diletta e Eros, esperti in relazioni sessuali e felicità sessuale.
Ti garantiscono che sarai un partner e un amante perfetto, che sarai in grado di godere dei piaceri sessuali e di procurare, a tua volta, tali piaceri agli altri.
- () 6. Psicologo Dr. Psico Palla, esperto dei rapporti tra genitori e figli.
Egli ti garantisce che non avrai mai più problemi con i tuoi genitori: questi apprezzeranno sempre il tuo modello di vita e i tuoi principi non ti controlleranno né criticheranno.
- () 7. Dr. Tai San Son, esperto del lontano Oriente, specializzato in vitalità e forza.
Egli può farti godere di perfetta salute e fornirti di uno «scudo protettivo» contro malattie e disgrazie.
- () 8. Avvocato L. A. Mafia, specialista in questioni istituzionali.
Essa ti può garantire che non sarai mai più seccato dalle autorità. È inoltre in grado di proteggerti da ogni tipo di controllo da parte di insegnanti, polizia, governo, ecc.
- () 9. M. De Amicis, esperto in amicizia.
Egli ti assicura che avrai sempre gli amici che desideri; è inoltre in grado di facilitarti l'approccio con gli altri e di far sì che gli altri vadano d'accordo con te.
- () 10. Millie O. Nehr, specialista in arricchimento patrimoniale.
Essa ti assicura un alto reddito, proprietà ed azioni in notevole quantità. Per tutta la vita non avrai problemi economici.

- () 11. Generale La Bombarda, esperto in potere.
Egli ti mostrerà l'arte di «guidare» gli altri e ti insegnerà ad arrivare in alto. La gente che ti circonda ti ascolterà, ti guarderà, ti ammirerà.
- () 12. Felicita Duran, specialista in rapporti felici.
Essa ti aiuta ad ottenere l'amore di coloro a cui tieni; in questo modo non sarai mai solo. La tua vita sarà piena d'amore.
- () 13. Prof. emerito La Cabala, esperto in questioni di futuro e prognosi.
Egli risponderà a tutte le tue domande; tu stesso imparerai l'arte della predizione.
- () 14. Dr. Anna Gioia, esperta dell'animo umano.
Essa è in grado di darti fiducia in te stesso, conoscenza di te e attenzione verso la tua persona. Saprai chi sei e ciò che sei capace di fare.
- () 15. C. Morale e T. Coscienza, specialisti in conduzione di vita responsabile.
Con il loro aiuto saprai quello che vuoi fare per te e per gli altri. Essi ti mostreranno come poter badare a te stesso senza diventare egolista: potrai così dare il tuo contributo anche per gli altri.

Scrivi qui ancora una volta i nomi dei cinque maghi che apprezzi maggiormente:

1.
2.
3.
4.
5.

Oru scrivi i nomi dei cinque maghi che ti sono piaciuti di meno:

1.
2.
3.
4.
5.

Esprimi in poche righe la tua scelta:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ISTRUZIONI



Mediante questo gioco rifletterete su quali sono le cose fondamentali della vostra vita.

Dovete lavorare su un questionario per una ventina di minuti...

Ora in gruppi di tre discutete delle scelte fatte e cercate di rispondere alle seguenti domande: qual è l'elemento che collega i cinque maghi che preferite? Quale, invece, quello che collega i cinque maghi che vi piacciono di meno? Quali mete di vita stanno alla base delle vostre decisioni? Si sono evidenziate, all'interno del vostro gruppo, mete molto discordanti tra loro e «strane»? Avete 20 minuti di tempo per questo scambio di idee...

Ora concentratevi sul mago per voi più importante, e cercate di rispondere alla seguente domanda: che cosa potreste fare voi personalmente per realizzare qualcosa di ciò che il mago potrebbe fare per voi?

Avete 15 minuti di tempo... Ora valutiamo insieme il gioco...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- In che momento mi sono impegnato maggiormente?
- Su che cosa rifletterò ancora?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?



Se il tempo lo consente, è interessante tentare un esperimento: due volontari devono interpretare il ruolo di due maghi, possibilmente dotati di capacità opposte. I due partecipanti devono scoprire in che cosa si differenzia la loro arte di maghi e in che misura, nonostante ciò, le loro doti potrebbero integrarsi nella vita di una persona.



(Vopel)

OBIETTIVI



Questo gioco aiuta gli adolescenti a capire quali obiettivi a lunga scadenza stanno perseguendo e quali a media scadenza vogliono raggiungere.



PARTECIPANTI

 DAI
15
 ANNI

TEMPO


 Circa
 60
 minuti

MATERIALI



Carta e matita.

ISTRUZIONI



Più cresciamo, più ci sembra che il tempo passi in fretta. Vogliamo fare molto, e spesso abbiamo l'impressione che il tempo non sia sufficiente. Se non vogliamo disperderci e sprecare energie, dobbiamo imparare a porre delle priorità.

Guardando dalla vostra attuale prospettiva di vita, potete riflettere e capire in questo gioco quali devono essere le mete più importanti della vostra esistenza. Dove volete arrivare? Che cosa volete raggiungere? Che cosa ha significato per voi?

Prima di tutto fate una lista di tutte le mete da raggiungere fino al termine della vostra vita; scrivetela in una quindicina di minuti.

Ora prendete un secondo foglio e fate una lista contenente tutto ciò che volete ottenere nei prossimi tre anni; avete di nuovo 15 minuti di tempo.

Scegliete ora da entrambe le liste tre obiettivi che ritenete più importanti degli altri, e scriveteli tutti e sei di nuovo: tempo 5 minuti.

Cercatevi ora un compagno con il quale discutere delle vostre due liste. Concentratevi 10 minuti sugli obiettivi fondamentali espressi da ciascuno di voi due. Stabilite che tipo di mete avete preso in considerazione, se, per esempio, riguardano gli studi e il lavoro, l'amore, l'amicizia, la salute. Esiste un legame tra i tre obiettivi a breve scadenza e quelli a media scadenza? Identificate, infine, tra questi ultimi il più difficile da raggiungere e discutete brevemente sulla maniera per riuscirci... (20 minuti).

Ora, in cerchio, analizziamo insieme il gioco.

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto l'esercizio?
- Quante mete riguardanti la mia vita mi sono venute in mente?
- Quanti obiettivi ho pensato per i prossimi tre anni?
- In che misura questi obiettivi di natura diversa sono in armonia tra loro?
- Quali mete sono difficili da conciliare?
- Ho scoperto quali sono gli obiettivi più importanti?
- Quali di questi obiettivi comporta delle difficoltà, da farmi ritenere opportuno discuterne dettagliatamente nel gruppo?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Howe/Howe)

OBIETTIVI



Lo scopo di questo gioco è di aiutare gli adolescenti a riflettere in maniera sistematica sulle loro mete di vita; ogni partecipante, inoltre, riuscirà a capire in che misura egli è in grado di riflettere «nitidamente» sulle proprie mete.



PARTECIPANTI

 DAI
15
 ANNI

TEMPO


 Circa
 75
 minuti

MATERIALI



Il questionario «Mete di vita».

METE DI VITA

Questo insieme di domande ti mette davanti gli obiettivi più importanti della vita, specialmente quelli riguardanti i seguenti campi: scuola, famiglia, tempo libero, amicizia, sviluppo della personalità, lavoro.

Cerca di scoprire per ciascun settore le mete precise che ti sei prefisso in passato, o quelle di cui ora, attraverso questo lavoro, sei diventato consapevole; scrivi tutto ciò nel questionario.

1. Scuola e istruzione

Desidero ottenere in una particolare materia dei risultati migliori? Desidero acquisire particolari capacità? Voglio ottenere qualche diploma o lau-

rea? Desidero avere un rapporto migliore con i miei amici e con i miei compagni di classe?

Questi sono i miei obiettivi specifici:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Famiglia

Desidero avere un rapporto migliore con i miei genitori? Vorrei avere una stanza mia? Vorrei abitare in una casa in comune con altre persone? Ho intenzione di chiarire le questioni finanziarie? Ci sono delle cose che intendo chiarire con i miei fratelli?

Questi sono i miei obiettivi specifici:

.....

.....

.....

.....

.....

3. Amicizia e amore

Desidero avere più amici? Desidero avere altri amici? Vorrei farmi influenzare di meno? Desidero avere un legame sentimentale fisso?

Questi sono i miei obiettivi specifici:

.....

.....

.....

.....

.....

4. Tempo libero

Vorrei avere più tempo libero? Vorrei fare di più per la mia salute? Desidero vivere esperienze emozionanti? Desidero leggere di più?

Questi sono i miei obiettivi specifici:

.....
.....
.....
.....

5. Sviluppo della personalità

Vorrei comportarmi con più decisione? Vorrei agire in conformità alle mie convinzioni? Desidero veramente scoprire ciò che voglio? Voglio diventare «interiormente» indipendente?

Questi sono i miei obiettivi specifici:

.....
.....
.....
.....

6. Lavoro

Desidero trovare un posto di lavoro? Vorrei cambiare lavoro? Vorrei esercitare un'altra attività? Vorrei essere pagato meglio? Vorrei essere maggiormente incoraggiato e guidato?

Questi sono i miei obiettivi specifici:

.....
.....
.....
.....

7. Mete di vita a lunga scadenza

Desidero metter su famiglia? Desidero costruirmi una casa? Vorrei portare a termine una qualche attività (di cui gli altri potrebbero parlare in futuro)? Ho intenzione di schierarmi a favore di qualche convinzione politica di rilievo?

Questi sono i miei obiettivi specifici:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quali mete sono per te talmente importanti e difficili da raggiungere che in futuro prenderai in considerazione per queste una dettagliata pianificazione?

1.
2.
3.
4.
5.

ISTRUZIONI



Prenderete parte ad un gioco che vi dà la possibilità di considerare gli obiettivi importanti fissati per quest'anno e per i prossimi a venire. Contemporaneamente, si dovrebbero creare i presupposti per le eventuali piccole decisioni che possono scaturire dal gioco.

Avete qui un questionario da compilare in 45 minuti.

Cercate ora un compagno con il quale discutere sulle vostre mete di vita...

Che cosa ha provocato in voi la riflessione sulle domande? Nell'identifica-

re le diverse mete, vi siete sentiti pieni di energia, fiduciosi? Tra i sette argomenti presi in considerazione, su quale avete dovuto riflettere più a lungo?

Se lo desiderate, potete leggere al vostro compagno i vostri obiettivi e scambiare giudizi e impressioni.

Quanto è grande il rischio legato a questi obiettivi? In che misura questi sono realistici, cioè raggiungibili? Sono formulati chiaramente? Queste mete di vita sono in accordo l'una con l'altra? Esistono delle grosse differenze tra queste? Avete 30 minuti di tempo...

Formiamo ora un grande cerchio e analizziamo questo gioco tutti insieme...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Di quali mete vorrei si discutesse ancora all'interno del gruppo in modo da trarre, da questa discussione, utili incitamenti?
- In che misura ho bisogno di appoggio per pianificare razionalmente il raggiungimento di determinate mete?
- Vorrei volentieri lavorare di nuovo con il gruppo su questo tema?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(Vopel)

OBIETTIVI



Con questo gioco gli adolescenti hanno l'opportunità di prendere in considerazione l'elemento forse più importante di ogni progetto di vita: di chiarire a se stessi, cioè, il proprio sogno di vita e di discuterne con gli altri. Con il concetto «sogno di vita» intendiamo quell'immagine ideale, sviluppata tra i 17 e i 22 anni, che contiene le idee fondamentali circa lo sviluppo della nostra identità in campo professionale e la realizzazione della nostra identità personale nella vita privata.

Il periodo critico tra i 17 e i 22 anni si può definire come la fase di passaggio tra l'adolescenza e l'entrata nel mondo adulto; molti giovani ottengono proprio in questo periodo importanti titoli di studio, altri si immettono nel mondo del lavoro, altri ancora frequentano una scuola tecnica superiore o l'università.

L'adolescente ha raggiunto un certo grado di maturità e la sua formazione è giunta a un certo livello di completezza; a questo punto è importante elaborare un piano a grandi linee, che chiarisca come egli intende vivere i prossimi due decenni della sua vita, quale modello interiore deve guidarlo, quale ideale lo avvicina al raggiungimento dell'agognata felicità personale.

Il sogno di cui stiamo parlando, ha soprattutto lo scopo di dare un orientamento a lunga scadenza per quel periodo che va fino ai 35-40 anni; e fornisce quei criteri di giudizio secondo i quali un giovane adulto costruirà la sua futura professione e darà vita ai suoi rapporti personali, soprattutto nei confronti del possibile partner.

Il sogno della vita deve avere due caratteristiche, che sono tra loro difficilmente conciliabili: deve essere, cioè, «ampio» ed «elastico» abbastanza da dare al giovane adulto la possibilità di crescere, e deve essere allo stesso tempo definitivo e vincolante a sufficienza in modo che questi impari ad impegnarsi, ad agire, a mettere alla prova con successo le proprie capacità. È chiaro che il sogno della propria vita diventa limitante, se è del tipo: «Voglio fare l'impiegato statale, così almeno ho la pensione assicurata».



PARTECIPANTI

DAI
18
ANNI

TEMPO



Circa
50
minuti

MATERIALI



Carta e matita.

ISTRUZIONI



Prenderete parte a un esercizio che riguarda il sogno della vostra vita. Intendo con ciò quell'immagine ideale che forse avete già sviluppato nel vostro intimo e che racchiude i punti fondamentali di come vi figurate il vostro lavoro e vita privata.

Il sogno della nostra vita funge un po' da «bussola interiore», una bussola che ci indica la via da percorrere; se programmiamo la nostra vita di anno in anno, è molto probabile che questa diventi frammentaria, si trasformi in una specie di labirinto, in cui corriamo disperatamente con la speranza di trovare una qualche porta.

Una cosa è certa: per individuare e poter esprimere il sogno della nostra vita, abbiamo bisogno di coraggio; una voce dentro di noi difatti ci dice che non siamo in grado di fare qualcosa, che questo qualcosa è pericoloso, che non siamo abbastanza dotati e che faremmo meglio a comportarci come tutti gli altri.

È importante allora ascoltare e lasciar parlare dentro di noi quelle voci che sottolineano le nostre capacità, le nostre qualità proprie e i nostri bisogni più profondi.

Cercate di descrivere il sogno della vostra vita in poche e semplici frasi; concentratevi successivamente sugli elementi «lavoro» e «amore».

Rispondete alle seguenti domande riguardanti il tema «lavoro»: Di che cosa mi occupo veramente volentieri? Quali sono le attività in cui trovo gusto e interesse, adeguate alle mie capacità? Con quali persone lavoro volentieri? Mi auguro forse di trovare un collega con molta esperienza che stia al mio fianco così da avere più facile accesso ai segreti del mondo del lavoro? In quale ambiente lavoro volentieri? Fino a che punto ho intenzione di sviluppare le mie capacità? Che tipo di «traccia» vorrei lasciare dietro di me con il mio lavoro?

Rispondete ora alle seguenti domande riguardanti il tema «amore»: Qual è il mio tipo ideale di donna/uomo? È importante che sia io a guadagnare o entrambi? Ho intenzione di non lavorare e far lavorare il mio partner? Voglio formare una famiglia? Voglio avere bambini? Il mio partner deve appoggiarmi e ispirarmi nel lavoro? Devo anch'io fare lo stesso nel suo lavoro?

Riflettete su queste domande mentre cercate di descrivere il sogno della vostra vita; avete 45 minuti di tempo a disposizione.

(Alla fine del gioco, ogni partecipante legga il suo sogno di vita; ciascuno può poi esprimere opinioni, scoperte, associazioni al riguardo, e così si mantengono vivi la carica e lo stimolo all'interno del gruppo).



APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Ho mai riflettuto in modo razionale sul sogno della mia vita?
- In che misura si è rivelato facile o difficile formulare il sogno della mia vita in relazione alle sfere «lavoro» e «amore»?
- Quale sfera è stata per me difficile da prendere in considerazione?
- Conosco il sogno di vita dei miei genitori?
- Che cosa direbbero i miei genitori, il mio migliore amico o la mia migliore amica a proposito del mio sogno di vita?
- Che cosa mi dà forza di perseguire questo sogno?
- Le mie aspettative sono vaghe o precise?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI



È importante che gli adolescenti capiscano che a vent'anni non è poi così importante trovare un lavoro e vincolarsi per tutta la vita, ma piuttosto creare i presupposti per una professione futura che corrisponda ai propri desideri e alle proprie capacità.

(da Crampton/Brown)

OBIETTIVI



In questo gioco gli adolescenti possono utilizzare le loro capacità intuitive per chiarire importanti aspetti del loro futuro, per conoscere meglio le mete da raggiungere, gli ostacoli da superare, le risorse interiori da sfruttare.



PARTECIPANTI

 DAI
14
 ANNI

TEMPO


 Circa
 70
 minuti

MATERIALI



Fogli da disegno, pastelli a cera.

ISTRUZIONI



Parteciperete ad un gioco che vi dà la possibilità di utilizzare la vostra fantasia e la vostra saggezza, a volte nascosta, per riuscire a sapere di più sulle mete della vostra vita e sul modo in cui raggiungerle.

Prendete, innanzitutto, un foglio di carta e dividetelo in quattro parti uguali...

Disegnate poi quattro immagini che traducano le risposte della vostra fantasia alle quattro domande che vi porrò.

Assumete una posizione comoda... Chiudete gli occhi e concentratevi sul vostro corpo...

Siete abbastanza comodi e rilassati?...

Cercate di rilassare quelle parti del vostro corpo ancora tese... Se ciò non vi riesce, provate a tendere il vostro corpo e a rilassarlo poi completamente; ripetete più volte...

Concentratevi adesso sul vostro respiro... In che modo state respirando?... Riuscite a percepire l'aria che entra in voi attraverso il naso o la bocca... Sentite come l'aria della gola arrivi nei polmoni e nel ventre... Immaginate che il vostro respiro vada e venga come fa un'onda sulla riva del mare, e che ogni respiro porti via con sé una parte delle tensioni ancora esistenti nel vostro corpo... Vedete come vi state rilassando sempre di più... (30 secondi).

Immaginate ora di trovarvi di fronte ad uno schermo cinematografico... Quando vi porrò la prima domanda, apparirà sullo schermo un'immagine che rappresenta la vostra risposta. Aspettate che l'immagine diventi nitida; non vi preoccupate se ciò che vedete vi appare strano, o se vi sembra non esista alcun legame tra la domanda e l'immagine.

Osservate quest'ultima a sufficienza, aprite poi gli occhi e disegnate nella parte sinistra del foglio, in alto, ciò che avete visto.

La prima domanda è: «Dove sono? In che punto del cammino di vita mi trovo?» — Aspettate che appaia l'immagine sullo schermo; dopo averla osservata, cercate di riprodurla sul vostro foglio. Avete 10 minuti di tempo...

Ora, chiudete di nuovo gli occhi e rilassatevi...

La seconda domanda è la seguente: «Dove vado? Quale stazione del mio cammino di vita devo raggiungere?» — Aspettate che appaia sullo schermo l'immagine, osservatela bene e poi disegnatela sul vostro foglio; avete di nuovo 10 minuti a disposizione...

(Procedete poi con le seguenti due domande:)

«Quali ostacoli devo tener presenti? Quali difficoltà si verranno a creare lungo la via che conduce a quella "stazione" che desidero raggiungere?».

«Quali capacità personali e quali aiuti esterni ho a disposizione per superare queste difficoltà?».

Formate ora gruppi di tre...

Scambiatevi le vostre impressioni reciproche e cercate di rispondere a queste domande: di quale delle immagini siete riusciti a cogliere veramente il significato? Quale immagine è stata difficile da comprendere? C'è stata un'immagine che vi ha in qualche modo sorpreso? Spiegatevi reciprocamente il significato delle vostre quattro immagini. Avete 30 minuti di tempo...

(Fare una breve pausa prima dell'approfondimento finale).

Chi ci vuole mostrare i suoi disegni?...



- Mi è piaciuto il gioco?
- Quanto distante porta nel futuro la seconda immagine?
- Di quale obiettivo o compito si tratta?
- Qual è per me l'ostacolo più grande?
- Per superare questo ostacolo sono sufficienti i mezzi di cui dispongo?
- In che modo potrei procedere?
- Chi mi potrebbe aiutare?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da McClelland/Winter)

OBIETTIVI



In questo esercizio gli adolescenti hanno la possibilità di prendere in esame una meta da raggiungere nei prossimi due anni e di considerare i rischi che questa comporta.



PARTECIPANTI

 DAI
16
 ANNI

TEMPO


 Circa
 50
 minuti

MATERIALI



Il questionario «Progetti per due anni».

PROGETTI PER DUE ANNI

Questo questionario ti aiuta a «mettere alla prova» una meta che vuoi raggiungere entro i prossimi due anni.

Scegli un obiettivo non troppo difficile da realizzare, un obiettivo per te così importante che farai del tuo meglio per ridurre i rischi di insuccesso.

Quale meta vorresti raggiungere nei prossimi due anni?

Descrivila il più chiaramente possibile

.....

.....

Per quale motivo questa meta è per te importante? Vuoi raggiungere questa meta perché fa parte di un «piano prestabilito»? La prospettiva di raggiungere questa meta ti stimola in qualche modo? Che cosa ti affascina di questa tua meta?

Quali passi hai intenzione di compiere per raggiungere questa meta?

Quali difficoltà devi superare in te stesso per arrivare a questa meta?

Quali difficoltà «esterne» devi superare per arrivare a questa meta?

Che probabilità hai di raggiungere questa meta?

.....

.....

.....

.....

Quali implicazioni devi tener presenti in caso di insuccesso?

.....

.....

.....

.....

Chi o che cosa ti può aiutare a realizzare questa tua meta?

.....

.....

.....

.....

In che cosa consiste la tua ricompensa una volta raggiunta questa meta?

.....

.....

.....

.....

Prendi ora in esame tutti gli elementi di nuovo e rispondi a questa domanda: quante «energie» prevedi di adoperare per raggiungere questa meta?

Nessuna energia/0 _____ 100/tutte le mie energie.

Segna su questa scala (da 0 a 100) la quantità di «energia» che intendi utilizzare per la realizzazione di questa meta.

ISTRUZIONI



Prenderete parte ad un esercizio che vi permette di esaminare attentamente una vostra meta futura e di programmarne la realizzazione in modo più razionale di quanto di solito non si faccia.

Avete qui un questionario da compilare in 30 minuti.

Cercatevi un compagno con il quale scambiare reciproche impressioni: se vi è piaciuto e avete trovato utile questo modo di analizzare gli obiettivi di vita, e come analizzereste altrimenti i vostri progetti.

Se lo desiderate potete legervi l'uno l'altro ciò che avete annotato; avete una ventina di minuti a disposizione.

Ora in cerchio, valutiamo questo esercizio tutti insieme...

Chi vuole parlarci della sua meta?...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Quali parti dell'analisi sono state per me più facili? Quali più difficili?
- È stato facile scegliere una meta?
- Conduco una vita più in modo programmato o spontaneo?
- È facile per me chiedere aiuto ad altre persone?
- In quali occasioni analisi di questo tipo si rivelano opportune?
- Quali altre domande si potrebbero inserire in un'analisi del genere?
- Quali punti vorrei porre come argomento di discussione per l'intero gruppo?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI



Nell'approfondimento è importante mirare a che gli adolescenti capiscano e apprezzino questo tipo di tecniche per analisi di fini e programmazioni, affinché essi possano, in futuro, farne uso anche da soli.

È molto utile, a questo proposito, discutere su proposte di miglioramento degli strumenti di analisi di questo genere; si può anche cambiare l'intero procedimento e far sì che siano gli adolescenti stessi a elaborare tecniche adatte a valutazioni di questo tipo. Queste tecniche saranno poi completate e perfezionate con l'aiuto dell'esperto nel settore.

(da Howe(Howe))

OBIETTIVI



In questo esercizio gli adolescenti fanno conoscenza di una tecnica di programmazione che li aiuta a fissare delle mete e a pianificare sistematicamente la loro realizzazione.



PARTECIPANTI

DAI
16
ANNI

TEMPO



Circa
65
minuti

MATERIALI



Scheda «Passo dopo passo».

PASSO DOPO PASSO

Indica prima di tutto il tuo obiettivo completando questa frase:

Fino a voglio

.....

.....

	<i>Prevedo che questo passo porterà con sé le seguenti difficoltà</i>	<i>Come posso superare queste difficoltà</i>	<i>Chi o che cosa mi può aiutare</i>	<i>Termine di tempo entro il quale compiere questo passo</i>	<i>Qual è la ricompensa che voglio dare a me stesso per questo successo parziale</i>
<i>Passo n. 1</i>					
<i>Passo n. 2</i>					
<i>Passo n. 3</i>					
<i>Passo n. 4</i>					
<i>Passo n. 5</i>					

ISTRUZIONI



Sperimenterete una tecnica che vi aiuterà a programmare in modo sistematico gli obiettivi per voi difficili da raggiungere.

Dovete prima di tutto imparare a formulare i vostri obiettivi in un modo il più possibile «produttivo»; esplicitate alcune delle mete che avete intenzione di realizzare prossimamente...

(Scrivere le mete nominate in modo tale che tutti possano leggerle; riformulare alcuni degli obiettivi insieme ai partecipanti stessi e cercare di renderli più specifici possibile.

Per esempio, la frase: «Voglio stare con i miei amici», può essere ulteriormente specificata in questo modo: «Giovedì voglio andare al cinema con Mario e Carla». E ancora: «Domani mattina inviterò Mario e Carla a casa mia e chiederò loro se giovedì vogliono venire al cinema con me».

La frase: «Voglio migliorare in latino», può diventare: «Per sabato prossimo ripeterò i vocaboli dalla lezione 25 fino alla lezione 34».

Riformulare in una decina di minuti alcuni degli obiettivi, seguendo il criterio indicato).

Scrivete adesso tre obiettivi che riguardano il prossimo futuro, e cercate di formularli in modo chiaro. Scegliete tre obiettivi per voi veramente significativi e con «gradi di difficoltà» diversi.

Non dimenticate di fissare un limite di tempo entro il quale avete intenzione di raggiungere queste tre mete; avete a disposizione 5 minuti...

Controllate insieme al vostro vicino se siete riusciti a formulare i tre obiettivi in modo veramente concreto... (5 minuti).

Procedete ora analizzando dettagliatamente uno di questi obiettivi utilizzando lo schema riportato sopra, da compilare in una quindicina di minuti.

Formate adesso gruppi di tre... Discutete se avete veramente compreso il meccanismo di questo strumento di programmazione, se e dove si sono create difficoltà, e riflettete su cosa, di tale strumento, potrebbe essere perfezionato.

Parlate con gli altri componenti del vostro gruppetto del modo in cui avete proceduto; avete in tutto una trentina di minuti a disposizione.

Disponiamoci ora a cerchio e analizziamo l'esercizio.

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto l'esercizio?
- Che cosa è stato significativo per me?
- Che cosa penso delle ricompense che concediamo a noi stessi?
- Che cosa ritengo utile di questa tecnica di programmazione? Come è possibile migliorarla?

- C'è una mia esperienza passata in cui, con l'aiuto di una tecnica di questo tipo, avrei potuto evitare qualche difficoltà?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI



Questa tecnica può essere utilizzata anche per una programmazione di obiettivi riguardanti la sfera dei compiti dell'intero gruppo.

I partecipanti devono esprimersi circa il termine fissato per il raggiungimento di tali obiettivi.

La tendenza radicata negli adolescenti a procedere in modo irrazionale nella programmazione «quotidiana», può essere modificata solo se si ricorre spesso a questo tipo di strumento di programmazione, e se gli obiettivi presi in considerazione sono, per dire così, controllati dai ragazzi stessi.

Si consiglia al coordinatore del gruppo di provare, insieme ai ragazzi, questo tipo di programmazione; in questo modo i partecipanti capiranno che, grazie all'aiuto della tecnica proposta, è possibile raggiungere anche le mete più complesse.

(da Howe(Howe))

OBIETTIVI



Anche questa tecnica di programmazione è particolarmente adatta nel caso di obiettivi «rischiosi».

Lo scopo di questa tecnica è quello di preparare gli adolescenti a raggiungere una certa meta e di creare un equilibrio tra le possibilità e le difficoltà che questa comporta.



PARTECIPANTI

 DAI
16
 ANNI

TEMPO


 Circa
 60
 minuti

MATERIALI



Il questionario «Il mio piano d'azione».

IL MIO PIANO D'AZIONE

Questa tecnica ti aiuta a programmare più razionalmente le tue mete, in ogni campo, e ad acquistare consapevolezza delle possibilità e dei rischi che esse comportano. In questo modo puoi anche progettarti una «rete di sicurezza» corrispondente.

Vorrei raggiungere le seguenti mete

.....

.....

Che cosa può ostacolarmi?

Segna con una crocetta quello che pensi essere un ostacolo)

- Non possiedo le capacità e/o le conoscenze necessarie.*
- Questa meta non è per me importante a tal punto da volermi impegnare per raggiungerla.*
- Temo un insuccesso.*
- Non so precisamente quale sia l'opinione degli altri riguardo a queste mie mete, o il mio modo di perseguirle o il mio successo.*
- Alcune persone non vogliono che io raggiunga questa meta.*
- Questa meta è per me veramente troppo difficile da raggiungere.*

Altri motivi potrebbero essere:

.....
.....
.....

Cosa potrei fare per ridurre o superare le difficoltà accennate sopra?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Chi mi può aiutare?

Nome *Tipo d'aiuto*

.....

Come sono le mie probabilità di successo riguardo questa meta?

molto buone - buone - 50 a 50 - limitate - molto limitate

Che cosa mi porta a questa considerazione?

.....
.....
.....

Che cosa otterrò una volta raggiunta questa meta?

.....
.....
.....

Con quali svantaggi devo fare i conti in caso di successo?

.....
.....
.....

Che probabilità esiste che queste conseguenze negative si manifestino in caso di successo?

molto grande - grande - 50 a 50 - piccola - molto piccola

Che cosa posso fare per ridurre l'effetto di queste conseguenze negative?

.....
.....
.....

Ho ancora intenzione di perseguire questo obiettivo?

Sì - Sono indeciso - No

Quali sono i primi passi che devo compiere per «far rotta» verso questa meta?

.....
.....
.....

Che cosa altro posso fare per assicurarmi il successo?

.....
.....
.....

Terrò fede a tutto ciò che ho scritto nelle ultime due domande?
Sì - Sono indeciso - No
Se sì, sono pronto a «concludere» il seguente accordo con me stesso?

ACCORDO CON ME STESSO

Io,, sono fermamente convinto di voler
raggiungere questa meta:

Il primo passo che ho intenzione di compiere è

ed è fissato per il giorno (data).

Intendo raggiungere questa meta entro il (data).

Data Firma

ISTRUZIONI



Accade spesso che ci prefiggiamo degli scopi per i quali però non ci impegniamo abbastanza e che alla fine non riusciamo a raggiungere.

La ragione di ciò dipende spesso dal fatto che, sebbene siamo «interiormente» influenzati da alcune reali difficoltà, non vogliamo riconoscerne l'esistenza e pertanto nemmeno le analizziamo. Visto quindi che non programmiamo nessuna misura che ci possa aiutare, siamo destinati a un sicuro insuccesso.

La tecnica seguente è adeguata per la fase iniziale di una programmazione: attraverso di essa capirete se volete veramente perseguire un certo scopo, scoprirete inoltre in che misura avete intenzione di impegnarvi per raggiungerlo, quali sono i rischi con cui dovete fare i conti e quali probabilità di successo avete.

Nel questionario riportato, scegliete un obiettivo particolarmente significativo per voi. Questo può essere di carattere strettamente personale, oppure avere a che fare con la scuola, la famiglia, ecc. La cosa fondamentale è che si tratti di un obiettivo da realizzare in un prossimo futuro; avete circa 30 minuti di tempo a disposizione.

Cercate ora un compagno con il quale scambiare reciproche impressioni... Vi è stata utile questa tecnica? Che cosa vi è piaciuto? Cosa è risultato difficile? Mancavano secondo voi alcune riflessioni? Siete disposti ad utilizzare tecniche di questo tipo? Se lo desiderate, potete leggere al vostro compagno ciò che avete annotato; forse con il suo aiuto potete perfezionare ancora qualcosa del vostro piano d'azione.

Per questo dialogo avete circa 30 minuti a disposizione.

Ora, in cerchio, analizziamo l'esercizio tutti insieme...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Cosa penso di questa tecnica di programmazione?
- In che modo mi potrebbe essere utile?
- Desidero discutere nel gruppo qualche punto particolare della mia programmazione.
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI



È importante stabilire insieme ai ragazzi un termine di tempo entro il quale ciascuno di loro deve essere in grado di dire se, in relazione alle date indicate nel questionario, otterrà successo o fallirà.

In entrambi i casi si deve procedere all'analisi in questo modo: Che cosa ha contribuito al successo/fallimento? Se mi trovassi in un'altra situazione del genere, che cosa farei di diverso? In che modo si può modificare lo schema di programmazione? Ho intenzione di esercitarmi ad utilizzare tecniche di questo tipo?

(da Bolles)

OBIETTIVI



Questo articolato esercizio aiuta i ragazzi più grandi a creare i presupposti delle loro scelte professionali.

Il gioco si basa sull'idea di fondo che possiamo ottenere successo solo nelle attività che ci procurano piacere.

I giovani mettono insieme un'ampia gamma delle attività grazie alle quali, in passato, hanno acquisito esperienze, e poi possono identificare quelle che desiderano portare avanti in futuro e quelle che intendono evitare.

In questo esercizio, infine, gli adolescenti possono scoprire le capacità che procurano loro piacere e in cui sono decisamente bravi. In tal modo essi possono rintracciare un punto fermo che li aiuta a rispondere alla domanda: qual è l'attività che fa per me?

In questo caso dunque il modo di procedere è chiaramente diverso dal solito: normalmente infatti scegliamo un'attività e poi cerchiamo di imparare tutto ciò che essa richiede, adattiamo cioè noi stessi alle richieste del lavoro.



PARTECIPANTI

 DAI
18
 ANNI

TEMPO


 Circa
 150
 minuti

È prevista, oltre il tempo di 150 minuti dell'esercizio, anche una preparazione (di 2 ore), che può essere fatta dai partecipanti a casa; bisogna però fornire loro in precedenza le necessarie istruzioni.

MATERIALI



Carta e matita.



L'esercizio che segue riguarda la programmazione di lavoro. Iniziamo però con alcune riflessioni generali.

Da alcuni anni a questa parte assistiamo in molti paesi a un aumento della disoccupazione giovanile. Questo non si può certamente definire un buon presupposto per una programmazione ottimistica e razionale del proprio futuro professionale. I nostri dubbi personali vengono così ad essere rafforzati dagli obiettivi dati negativi delle statistiche riguardanti l'occupazione. Che cosa si può fare in una situazione del genere?

La prima cosa da fare è pensare come si può migliorare le proprie chance; ci si deve cioè chiedere: «In quale campo ci sono meno "concorrenti" che vogliono raggiungere il mio stesso traguardo?». La risposta è semplice: più le mie capacità sono «comuni», più concorrenti avrò intorno a me.

Ci sono, per esempio, più persone che sanno montare i pezzi di un'automobile, di quante in grado di costruirne una; ci sono più persone che sanno come vendere un prodotto, di quante in grado di consigliare circa difficili decisioni di vita e problemi personali.

Devo quindi utilizzare a pieno le mie doti personali e sviluppare le mie capacità, in modo da essere in grado di fare anche cose difficili e da avere quindi meno concorrenti con cui dover competere.

La seconda domanda è la seguente: «Sono veramente bravo? Le capacità di cui sono dotato, sono sufficienti?». Questa domanda, normalmente, ha una risposta affermativa, dal momento che è difficile che qualcuno si ritenga stupido da se stesso.

La domanda seguente così suona: «In che modo posso sviluppare le mie capacità così da avere accesso alle più difficili attività professionali?».

Questa è la risposta: se ampio ciò che mi procura piacere e in cui ho già delle buone possibilità di riuscita, potrò aumentare considerevolmente le mie capacità, a patto che io posseda qualche qualità che sia disposto a sfruttare e intensificare attraverso un lungo apprendimento.

Con questo esercizio sarete stimolati a rintracciare le vostre doti.

Tutto ciò richiederà tempo e concentrazione: domandatevi intanto se la vostra curiosità, la vostra intraprendenza, il vostro dinamismo sono stati coinvolti, o se invece vi siete svigoriti interiormente e se siete diventati del tutto indifferenti, come se andasse bene tutto o tutto fosse irraggiungibile.

Fate ora una lista di tutte le attività a cui finora avete preso parte volentieri, per esempio quelle riguardanti la scuola, il tempo libero, lo sport, i vostri hobbies, i vostri amici, le vacanze, ecc. Sottolineate le cose che avete fatto bene, che avete realizzato con piacere e orgoglio. Non decidete ancora «quanto» una certa attività è stata per voi importante; scrivete per il momento che cosa avete fatto volentieri, in previsione di un certo obiettivo. Non c'è bisogno che questa lista segua un ordine cronologico; potete scrivere tutto così come vi viene in mente.

Scrivete tutto sotto forma di appunti; per esempio: «Praticare karatè mi piace molto. Sono arrivato fino alla cintura marrone. Partecipazione ai campionati, sesto posto. Sono in grado di far buon uso del mio corpo, so muovermi con destrezza e velocemente. Sono diventato forte, so difendermi, sono diventato più sicuro di me stesso. Apprezzo la compagnia di persone che la pensano come me; conosco anche gente di altri gruppi e ho rapporti con loro. Posso sfogarmi, e anche tornare calmo».

Cercate di descrivere precisamente ciò che vi è piaciuto di queste attività e in che cosa a un certo momento avete avuto successo.

Non scrivete quindi: «Sono bravo a costruire modellini»; descrivete invece le capacità e le abilità che avete acquisito, per esempio: «Precisione, abilità, velocità, pazienza, occhio, osservanza scrupolosa delle istruzioni».

Tutto chiaro?...

Avete a disposizione due ore...

Prendete adesso un foglio di carta e dividetelo a metà con una linea verticale; a sinistra scrivete: «Attività, atteggiamenti, capacità che, basandomi sulle mie esperienze, utilizzerei volentieri nel mio lavoro»; a destra scrivete invece: «Cose che, sulla base delle mie esperienze, eviterei volentieri nella mia professione futura».

Ora rileggete attentamente i vostri appunti di prima e dividete capacità, attività e doti a destra e sinistra del foglio come or ora indicato. Quando segnate qualcosa che avete fatto bene e con piacere, sottolineatela due volte. Avete un'ora di tempo...

Prendete ora in considerazione la colonna di sinistra e concentratevi principalmente sulle doti e capacità. Scegliete tra queste le dieci più importanti, quelle che avete cioè concretizzato bene e volentieri, e sottolineatele una terza volta.

Riscrivetele ora secondo il loro grado di importanza (seguendo il numero da 1 a 10); avete una quindicina di minuti a disposizione...

Disegnate ora una specie di piramide, formata da dieci pietre quadrate, quattro come base, tre nella seconda fila, due nella terza e una in alto.

Scrivete ora dentro ognuna delle pietre le capacità della lista corrispondenti e indicatele col numero di graduatoria; avete 5 minuti di tempo a disposizione...

Formate ora gruppi di quattro...

Comunicatevi le vostre impressioni sull'esercizio, che cosa vi è piaciuto e qual è ora il vostro stato d'animo.

Avete scoperto qualcosa di nuovo? Siete orgogliosi di voi stessi? Quali capacità importanti avete scoperto in voi? Avete a disposizione una mezz'ora...

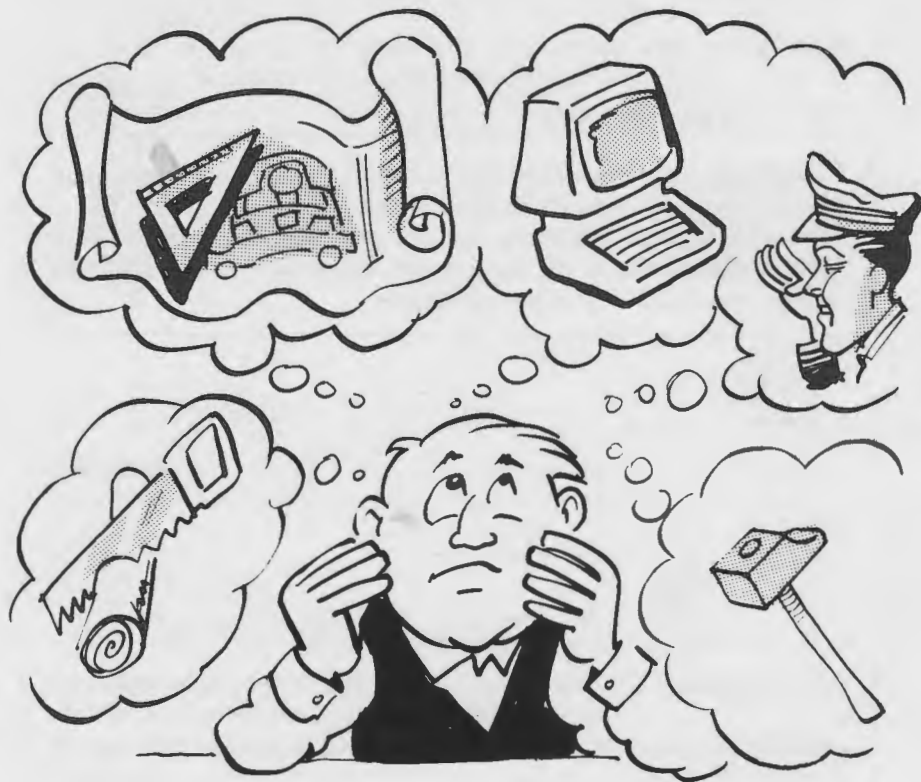
Continuate a lavorare e cercate di aiutarvi l'un l'altro a trovare delle sfere professionali adatte alle vostre capacità, e il numero più grande possibile di lavori o attività in cui possiate mettere a frutto queste vostre capacità.

Ogni partecipante ha dieci minuti a disposizione...

Ora, in cerchio, analizziamo tutti insieme questo esercizio...

Qualche volontario legga ciò che ha annotato circa le proprie capacità più importanti e le attività in cui queste potrebbero essere utilizzate.

È compito dell'animatore del gruppo far sì che le varie capacità vengano espresse nel modo più differenziato e concreto possibile (cf Vol. II, cap. 2, in particolare gli esercizi n. 40, 41, 45, 46).



APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Sono contento di me stesso?
- Che cosa vorrei si discutesse in maniera dettagliata nel gruppo?
- In che misura si sono ampliate le mie prospettive professionali?
- Di solito con chi parlo delle mie possibilità di lavoro?
- Nel lavoro che cosa ha importanza per me: la sicurezza economica o lo sviluppo della personalità?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI



È importante che la discussione circa le attività corrispondenti alle capacità dei partecipanti sia condotta in modo vivace.

Può succedere infatti che alcune classiche attività professionali siano, per taluni profili di capacità, dei veri e propri «vicoli ciechi», che offrono pochissima possibilità di sviluppo personale.

(Vopel)

OBIETTIVI



Questo gioco aiuta gli adolescenti a chiarire a se stessi che cosa suscita il loro interesse dal punto di vista professionale, che cosa si augurano e che cosa li rende felici.

Questo gioco è quindi una buona base per lo sviluppo futuro dell'abilità dei giovani, in quanto vengono coinvolti anche i sentimenti.



PARTECIPANTI

 DAI
18
 ANNI

TEMPO


 Circa
 130
 minuti

MATERIALI



Carta e matita.

ISTRUZIONI



Parteciperete ad un gioco che vi aiuta a costruirvi dal di dentro un «contatto» con il lavoro adatto alla vostra personalità.

Pertanto non si tratta di adattarsi a un tipo di lavoro «già confezionato»; al contrario, per alcuni bisogna proprio «tagliare su misura» un campo di attività sul «modello» delle capacità e delle aspettative personali. Per fortuna ci sono molte possibilità di lavoro — sia come professione in proprio che come lavoro dipendente — che possono essere abbastanza adattabili alle capacità personali.

Condizione necessaria è sapere con precisione ciò che mi procura piacere e ciò che sono in grado di fare, in modo da costruirmi da me un settore di attività adatto, oppure rivolgermi ad un settore di attività che offre questa possibilità.

È sicuramente importante terminare gli studi di base, fare un periodo di tirocinio e frequentare gli studi adatti per riuscire ad occupare un proprio spazio nello sconosciuto mondo delle occupazioni e dei compiti.

Scegliete ora dieci persone le cui attività, in parte o completamente, vi interessano e vi colpiscono a tal punto da pensare: «Farei anch'io volentieri la stessa cosa o qualcosa di simile». Queste persone possono essere vostri conoscenti oppure persone di cui avete solo sentito parlare; possono essere reali o immaginarie, del presente o del passato.

Annotate i nomi di queste dieci persone e descrivetene in breve le varie attività, in particolare ciò che vi è particolarmente piaciuto. Se, per esempio, ammirate un attore, potete scrivere: «Egli intrattiene un grande pubblico; sa rappresentare diversi personaggi ed è capace di renderne il carattere e la personalità. È in grado di immedesimarsi e di adeguarsi ad un personaggio; apprezza gli applausi e l'ammirazione degli spettatori. Quando parla, coinvolge con la sua voce le persone e fa sì che prestino attenzione a ciò che dice».

Tutto chiaro?... Avete 45 minuti a disposizione...

Ora, scegliete e sottolineate di ogni persona quella parte delle sue attività che vi interessa particolarmente e che vorreste sperimentare personalmente; avete una quindicina di minuti per farlo...

Scegliete ora tra queste attività interessanti quelle dieci che vi entusiasmano in modo particolare; scrivete ciò che vi piace al riguardo e quali soddisfazioni potreste ricavarne.

Se, per esempio, vi entusiasma di un attore il suo modo sicuro e suggestivo di parlare, potete scrivere: «Ciò che mi piace di questo attore è che è in grado di risvegliare determinati sentimenti nelle persone e di farle riflettere su determinate cose. Mi piace il fatto che egli rappresenti una specie di modello per il pubblico; è in grado di influire sul modo di pensare degli altri». Avete mezz'ora per questo...

Pensate se c'è un certo legame che unisce queste dieci attività, o parte di esse; pensate a come poter riassumere queste attività in una professione. Potete scrivere, per esempio: «In questo lavoro è importante avere contatti con molte persone, prendere decisioni, avere una certa autonomia. In questo lavoro bisogna essere decisi, ci si deve esprimere chiaramente e si ha l'opportunità di viaggiare molto»...

Restate piuttosto sul generico e non date, per il momento, nessun nome a questo lavoro; avete circa 10 minuti di tempo a disposizione...

Formate ora gruppetti di quattro...

Pensate alle professioni conosciute in cui queste attività svolgono un ruolo importante; se non ne conoscete, inventatene una. Ciascun componente del gruppetto si concentri (a turno) su una delle professioni emerse nel lavoro; avete a disposizione trenta minuti...

Ora, in cerchio, analizziamo questo esercizio tutti insieme...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Sono venuto a conoscenza di qualcosa di nuovo?
- Si sono allargate le mie idee circa il lavoro?
- Preferirei avere un lavoro «classico» o «moderno»?
- Che tipo di studi vorrei portare a termine in modo da potermi costruire una carriera su misura?
- Gli studi che sto facendo adesso corrispondono alle mie prospettive professionali?
- Come posso evitare che i sogni circa i miei studi e la mia professione «appassiscano»?
- Con chi discuto di solito delle mie possibilità di lavoro?
- Posso affermare di possedere già le capacità adeguate alle prospettive di lavoro indicate? In che modo posso svilupparle?
- Che cosa è più importante per me nel lavoro: la sicurezza economica o lo sviluppo della mia personalità?
- Quando prevedo di concludere gli studi per poi portare avanti da solo la mia carriera? Chi o che cosa potrebbe aiutarmi?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI



Chiarire con i giovani quale tipo di studi è adeguato a formare una base per i desideri lavorativi «ideali».

(Vopel)

OBIETTIVI



Accade abbastanza sovente che un adolescente nutra dentro di sé un sogno riguardo la sua futura professione; altrettanto spesso però accade che alcune difficoltà, temute o inaspettate, caccino lontano questo sogno.

Spesso sono i giovani a non avere esperienza, altre volte non ottengono sufficiente appoggio dai genitori per riuscire a rimanere vicini alla meta ideale in una situazione difficile, grazie ad una «manovra tattica» adeguata.

In questo esperimento, gli adolescenti possono prendere in considerazione uno dei loro sogni circa la professione e riflettere sulle difficoltà che si interpongono tra loro e questa professione sognata.

Allo stesso tempo possono imparare a distinguere le difficoltà che dipendono da loro stessi (e che in parte sono modificabili), le difficoltà che dipendono da un elemento esterno (difficili da superare o imm modificabili), o le difficoltà esterne per cui è possibile cambiare qualcosa.

In questo modo imparano ad osservare gli ostacoli del mondo del lavoro in maniera differenziata, così da non sentirsi sempre totalmente «sopraffatti» dalle difficoltà.



PARTECIPANTI

DAI
15
ANNI

TEMPO

Circa
65
minuti

MATERIALI



Fogli da disegno, pennarelli.



L'«esperimento» che vi propongo vi dà la possibilità di prendere in esame il lavoro che sognate.

Molti di voi, nel corso della loro vita, hanno avuto diversi lavori a seconda dei loro interessi e delle loro curiosità; e molte volte li abbiamo anche abbandonati in favore di qualche lavoro «migliore», maggiormente rispondente ai nostri desideri o sogni.

La cosa si fa più seria però quando abbandoniamo un progetto professionale, per noi molto importante, perché pensiamo: «Ciò è per me impossibile». Crediamo di non poter fare molto al riguardo, o che gli studi si protraggano al punto che i genitori non possono finanziare il nostro progetto. Oppure crediamo che in ogni caso non raggiungeremo mai la meta.

A questo punto è importante anzitutto non mollare subito. E allora può essere utile imparare ad analizzare le difficoltà che una certa meta professionale comporta, per vedere in che modo riusciremo ad affrontarle.

Qui cerchiamo di andare veramente a fondo delle cose.

Prendete un foglio di carta e disegnate nel centro un quadrato, il cui lato misuri circa 6 cm. Pensate adesso a quale è al momento il vostro più grosso sogno lavorativo. Che cosa vorreste fare volentieri in futuro secondo lo stato attuale delle cose? Pensateci 5 minuti e poi scrivete il nome di questa attività nel quadrato...

Ora pensate a tutte le difficoltà che verrebbero a galla se nei prossimi anni iniziaste a fare il possibile per realizzare questo vostro ideale.

Scrivete tutte le difficoltà che vi potrebbero ostacolare, tutti gli scogli e i possibili conflitti che potrebbero verificarsi a questo proposito. Scrivete tutto ciò intorno al quadrato (tempo: 15 minuti)...

Provatevi a selezionare queste difficoltà.

Se le consideriamo tutte in una volta, ci sentiamo molto scoraggiati; è meglio quindi dividerle per categorie e cercare così più facilmente il modo per superarle.

Prendete ora un altro foglio di carta e dividetelo in tre colonne.

Date alla colonna di sinistra il titolo: «Difficoltà che sono in me». In questo spazio vanno inseriti i propri atteggiamenti sbagliati, le capacità mal sviluppate, le conoscenze di cui manchiamo.

Date alla colonna di mezzo il titolo: «Difficoltà esterne, persone, organizzazioni, rapporti, ecc. difficilmente, o in nessun modo influenzabili».

Date infine alla colonna di destra il titolo: «Difficoltà esterne su cui posso esercitare influsso».

Fatto questo, inserite tutte le difficoltà, precedentemente annotate, in queste tre colonne. Avete, in tutto, 15 minuti a disposizione.

Formate ora gruppi di tre...

Aiutatevi l'un l'altro ad inserire le difficoltà nelle tre colonne.

Analizzate di volta in volta uno dei componenti del vostro gruppetto; questi vi mostrerà il modo in cui egli ha suddiviso le difficoltà riguardanti il suo sogno di professione futura. Esprimete la vostra opinione riguardo il procedimento da lui scelto e la sua valutazione delle difficoltà; aiutatelo a chiarire i suoi dubbi. Avete a disposizione 30 minuti...
Ora, in cerchio, analizziamo tutti insieme questo gioco...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Come mi sento ora dopo aver preso in considerazione queste difficoltà? Sono più sicuro di me oppure mi sento scoraggiato?
- Di quali difficoltà ho acquistato coscienza?
- Come sono divise le difficoltà nelle tre colonne?
- Sono interessato a lavorare in questo gruppo per trovare il modo di eliminare o evitare tali difficoltà?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI



Se il gruppo mostra interesse, si possono elaborare, per gli incontri successivi, piani d'azione in modo da rendere le singole difficoltà «innocue». A questo proposito, si possono utilizzare gli strumenti di programmazione proposti negli esercizi precedenti.

(da Bolles)

OBIETTIVI



La condizione interiore necessaria per risolvere con successo i problemi, è di ritenersi il più possibile competenti e responsabili.

Solo in questo modo possiedo quell'energia spirituale che mi permette di trovare da solo le soluzioni ai piccoli e grandi problemi della mia vita.

Solo in secondo momento la prospettiva di riuscita, perlomeno parziale, mi aiuta ad affrontare la fatica di impegnarmi nel processo di soluzione dei problemi.

Chi non si ritiene sufficientemente competente e responsabile, afferma in pratica di preferire la condizione di vita del bambino, per il quale sono gli altri a doversi preoccupare, a dover risolvere i problemi e indicarne le soluzioni.

Dato che nessuno afferma esplicitamente di voler rimanere un bambino, molto spesso si diventa per molti versi una vittima e si tende a trovare la causa delle proprie difficoltà nelle avverse circostanze della vita e in altre persone (genitori, insegnanti, datori di lavoro).

Questo esercizio dà agli adolescenti l'opportunità di verificare in che misura essi corrono il pericolo di considerare la propria vita secondo il modello di una mentalità vittimistica molto diffusa.

Gli adolescenti devono quindi essere incoraggiati a puntare la loro attenzione sulle proprie capacità e forze.



PARTECIPANTI

 DAI
16
 ANNI

TEMPO


 Circa
 45
 minuti

MATERIALI



Il questionario «Mentalità vittimistica».

MENTALITÀ VITTIMISTICA

In questo questionario si prende in esame un atteggiamento molto diffuso che ci rende difficile programmare la nostra vita e risolvere i numerosi problemi con i quali dobbiamo confrontarci.

Visto che siamo tutti colpiti dalla «malattia della mentalità vittimistica», è molto utile riconoscere i singoli sintomi, in modo da poter prendere un antidoto non appena essi si manifestano.

Se assumiamo l'atteggiamento della «vittima», diciamo a noi stessi, per esempio:

La mia vita dipende da potenti forze esterne a cui sono sottomesso e che non posso controllare.

Sento di essere totalmente determinato da:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> la storia della mia vita | <input type="checkbox"/> la mia classe sociale |
| <input type="checkbox"/> la mia istruzione | <input type="checkbox"/> il mio quoziente d'intelligenza |
| <input type="checkbox"/> i miei genitori | <input type="checkbox"/> i miei insegnanti |
| <input type="checkbox"/> i miei superiori | <input type="checkbox"/> il mio ragazzo/a |
| <input type="checkbox"/> la situazione economica | <input type="checkbox"/> i miei compagni |
| <input type="checkbox"/> il governo | <input type="checkbox"/> l'epoca in cui viviamo |
| <input type="checkbox"/> i politici | <input type="checkbox"/> il sistema sociale |
| <input type="checkbox"/> un nemico particolare,
che mi ha preso di mira. | <input type="checkbox"/> le multinazionali |
| | <input type="checkbox"/> un amico/a che mi ha abbandonato: |

.....
.....
Che cosa altrimenti? Completa:

.....
.....
Pensa a tre situazioni diverse in cui tendi a sentirti e agire passivamente, situazioni di cui fai responsabili forze sconosciute o altre persone.

Fai una crocetta in corrispondenza dei fattori che ritieni essere causa delle tue difficoltà. Se necessario, completa la lista.

ISTRUZIONI



Prenderete parte ad un gioco in cui potrete verificare se siete pronti ad assumere nella vostra vita un atteggiamento da adulti.

Secondo me, essere adulti significa sapere di aver tutto nelle proprie mani,

essere responsabili delle decisioni prese, essere in grado di decidere le cose importanti da soli. Questo è un atteggiamento interiore che ci aiuta ad accrescere il rispetto di noi stessi.

Purtroppo è difficile mantenere un atteggiamento adulto; è faticoso, e spesso preferiamo assumere un atteggiamento più comodo, che chiamerei «mentalità vittimistica».

In questa ottica tutto, tranne noi, diviene responsabile delle cose; possiamo affibbiare tutti i nostri problemi, tutto ciò che ci è sgradito, agli altri. Se questi problemi non esistessero, se fossero diversi, se fossero come noi li abbiamo immaginati, allora potremmo, faremmo, avremmo...

Abbiamo una scusa stupenda quando le circostanze avverse sono così tante. È certamente vero che ognuno di noi deve combattere con sufficienti difficoltà «esterne».

La «vittima», però, di fronte a queste difficoltà, dice: «Non posso fare nulla». L'adulto, al contrario, dice: «Ho davanti a me queste difficoltà. Elaborerò mete e piani che mi aiuteranno a realizzare i miei desideri e a superare queste difficoltà».

Tutto chiaro?...

Ho qui per voi un questionario da compilare in circa 10 minuti...

Formate ora gruppi di quattro...

Scambiatevi le vostre impressioni e dite in quale momento vi siete sentiti passivi.

Riflettete, tutti insieme, a come poter evitare di «paralizzare» voi stessi. Avete circa 30 minuti a disposizione...

Disponiamoci ora in cerchio e analizziamo questo gioco tutti insieme...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Ho degli esempi di un tipo di mentalità vittimistica?
- Esistono dei sintomi fisici da cui mi accorgo di assumere un atteggiamento vittimistico (voce sommessa, respiro affannato, ecc.)?
- Quando ho scoperto nel gruppo segni di una mentalità vittimistica?
- Che cosa posso fare per sentirmi più competente e responsabile?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Rainwater)



OBIETTIVI

La nostra capacità potenziale di risolvere i problemi viene molto spesso drasticamente limitata da una o più «voci» interiori, che potremmo definire «sabotatori».

Queste voci ci inviano messaggi, influssi, che rendono impossibile una costruttiva risoluzione dei nostri problemi.

Uno di questi messaggi, per esempio, può essere: «In questa cosa non ce la farai mai. — Sei sciocco. — Sei troppo lento. — Fagliela vedere. — Vendicati. — Non ti puoi fidare di nessuno».

Queste disposizioni negative impegnano una parte così grande delle nostre energie, limitano le nostre programmazioni in maniera così pesante e le indirizzano in direzioni così poco vantaggiose per noi, che alla fine siamo fortemente ostacolati in qualunque cosa osiamo intraprendere.

A questo punto è relativamente indifferente se i «sabotatori interiori» che si trovano in noi prendono forma e vita dalle relazioni che abbiamo coi nostri genitori o con altre persone importanti, o se ce li siamo elaborati e costruiti da noi stessi.

È importante comunque che ciascuno di noi sappia riconoscere i suoi «sabotatori interiori» e sappia distinguere i messaggi estremi e unilaterali dalla realistica valutazione della propria situazione.

Questo gioco aiuta gli adolescenti a rintracciare qualcuno di questi «sabotatori» che potrebbe impedire loro di analizzare in maniera competente e responsabile i propri problemi.



PARTECIPANTI

 DAI
16
 ANNI

TEMPO


 Circa
 70
 minuti

MATERIALI



Fogli da disegno e pennarelli.



Prenderete parte ad un esperimento, in cui potrete atteggiarvi a detective. Cercherete di individuare quelle voci interne che sabotano i vostri piani. Vi spiego brevemente di cosa si tratta.

Se la nostra mente funziona nella maniera giusta, possiamo riconoscere quali fatti determinano le situazioni in cui ci troviamo, e possiamo procurarci le informazioni necessarie per la risoluzione di un problema.

Possiamo scoprire che cosa vogliamo; sappiamo che cosa è per noi significativo.

Possiamo pianificare, riflettere sulle conseguenze di determinati passi, prendere decisioni e mettere a confronto i rischi e le prospettive di successo. In generale siamo fiduciosi e crediamo di poter risolvere un dato problema. Questo processo può essere sensibilmente disturbato quando sentiamo improvvisamente in noi delle «voci» che ci fanno perdere il nostro equilibrio interiore.

Queste voci possono inviare dei giudizi negativi sulla nostra personalità; per esempio: «Sei troppo intelligente per questa cosa»; «Nessuno lavora volentieri con te».

Oppure queste voci possono fare delle previsioni sfavorevoli; per esempio: «Non ce la farai»; «Vedrai, ti andrà storto».

Queste voci a volte ci danno istruzioni e ordini; per esempio: «Devi sempre essere il primo»; «Non dovete fermarvi e riposare. Datevi da fare».

Qualche volta riceviamo da queste voci degli ordini contraddittori che ci possono immobilizzare; per esempio: «Cerca di essere amato, ma non lasciare che nessuno ti si avvicini»; «Cerca di far prevalere la tua persona, ma non recar danno a nessuno».

Queste sono le voci che io chiamo «sabotatore interiore».

Come possiamo riconoscerlo? Prima di tutto da messaggi estremi e parziali che ci invia, e poi dal fatto che ci impedisce di risolvere con successo i nostri problemi e fa in modo che qualcosa vada storto.

Spesso notiamo che la causa del fallimento nella risoluzione di un problema è da ricondurre ad un nostro errore, grande o piccolo; questo nostro errore si va ad aggiungere al «conto» del sabotatore interiore.

Purtroppo questo sabotatore è abbastanza intelligente da minimizzarsi e da non farsi riconoscere; egli sa che sui suoi messaggi — visti alla luce del giorno — in fondo ci si può ridere su, e perciò deve «confezionarli» e «presentarli» come verità incontestabili; egli, inoltre, sceglie il momento giusto per inviare tali messaggi, vale a dire quando siamo sotto stress o quando meno ce l'aspettiamo e siamo pronti a fare i conti con lui.

Ciò che teme di più è di essere scoperto e smascherato.

Sono riuscito a rendere l'idea?...

Concentratevi ora su un progetto che avete intenzione di realizzare prossimamente.

mamente: forse volete fare un esame, finire gli studi, dare una grande festa, fare un viaggio... (1 minuto).

Immaginate di realizzare con successo questo progetto...

Che cosa sareste in grado di fare per mettere in pericolo e distruggere il vostro progetto? In che modo potreste «sabotare» voi stessi? Quale voce interiore vi sussurrerebbe qualcosa all'orecchio in modo da farvi agire contro i vostri interessi?

Scoprire tutto ciò che di negativo si potrebbe fare è piuttosto facile; a volte poi si riesce a scoprire le tracce del sabotatore se si risponde a questa domanda: «Che cosa mi ha portato ad agire in modo così strano, così deleterio? Che cosa volevo raggiungere in questo modo? Volevo appagare qualche mio bisogno interiore?». Questa «causa interiore» viene spesso stimolata o istigata dal messaggio del sabotatore. Riflettete su questo punto... (3 minuti).

Fate ora un disegno del sabotatore, un disegno di questo elemento disturbatore che si trova in voi; avete una decina di minuti a disposizione...

Identificatevi adesso con il sabotatore e disturbate di proposito il vostro progetto: tutto ciò che siete in grado di fare nei panni di un sabotatore.

Quale guadagno otterreste, come sabotatori, dal fallimento del progetto? Avete circa 2 minuti a disposizione...

Ora tornate nel vostro ruolo e cercate di trattare con il sabotatore. Ditegli che cosa pensate dei suoi messaggi e proponetegli una possibilità d'intesa...

Prendete ora un foglio e scrivete questo dialogo per intero. Date pure un nome al sabotatore, se ve ne viene in mente uno. Cercate di arrivare ad un'intesa con il sabotatore; avete a disposizione circa 15 minuti di tempo...

Formate ora gruppi di quattro...

Scambiatevi le vostre osservazioni reciproche. È stato facile identificare il sabotatore? Da che cosa lo avete riconosciuto? Con quali messaggi vuole influenzarvi? Se lo desiderate, potete mostrare il vostro dialogo agli altri componenti del gruppetto; avete, in tutto, 30 minuti a disposizione...

Ora, in cerchio, analizziamo il gioco tutti insieme...



APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Quale messaggio mi invia il sabotatore che è in me?
- In che modo mi sono inteso con il sabotatore?
- In quali circostanze passate il sabotatore mi ha creato difficoltà?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(Vopel)

OBIETTIVI



Un ulteriore ostacolo nella risoluzione dei problemi è rappresentato dai cosiddetti «giochi autolesionistici»: questi hanno carattere ritualistico, si ripetono e si manifestano attraverso forme stereotipe.

Loro funzione principale è quella di negare la nostra responsabilità e di metterci in una situazione irrisolvibile e dolorosa.

Tutto ciò ha un vantaggio: la concentrazione eccessiva sul negativo ci evita l'incertezza riguarda il modo in cui può venire risolto ogni problema reale, e con ciò non sappiamo mai se si può risolvere o meno.

Con questo atteggiamento autolesionista sappiamo già che il problema non si può risolvere, e ci lamentiamo allora affermando: «Tanto si sa già come va a finire».

In questo gioco, gli adolescenti possono confrontarsi con le classiche strategie autodistruttrici e riconoscere, forse, quelle che essi utilizzano.



PARTECIPANTI

 DAI
16
 ANNI

TEMPO


 Circa
 90
 minuti

MATERIALI



Il questionario «Gli autolesionisti».

GLI AUTOLESIONISTI

In questo questionario troverai elencati una serie di atteggiamenti interiori con cui spesso ci torturiamo e opprimiamo. Facciamo ciò per avere conferma dell'immagine negativa di noi stessi e del mondo che ci siamo fatti; naturalmente ci aspettiamo da tali atteggiamenti anche dei vantaggi. Non dobbiamo darci molto da fare per risolvere da soli i nostri problemi; riteniamo noi stessi, o altri, incapaci, sciocchi e malvagi per ottenere compassione e aiuto.

Fanno parte di questa serie di atteggiamenti:

1. Fantasie catastrofiche

Immagino tutto ciò che di brutto potrebbe succedermi, per esempio: perdo il mio posto di lavoro; il mio ragazzo/la mia ragazza mi tradisce; mi ammalero, ecc. In questo caso non prendiamo alcuna misura di difesa.

2. L'atteggiamento «Ah se avessi...»

Con questo atteggiamento, tendiamo a deplorare delle cose che abbiamo fatto: se solo non avessi assunto questo atteggiamento; se solo avessi studiato prima per l'esame; se fossi diventato amico di questa o quella persona, ecc. Ci lamentiamo, ma non cerchiamo di realizzare concreti cambiamenti.

3. Dare la colpa agli altri

In questo caso, faccio rimproveri esagerati agli altri: rimprovero loro di non aver riguardo per me; di non essere abbastanza amorevoli nei miei confronti, di essere autoritari e cattivi compagni, ecc. Non cerco però di far luce sui problemi in modo costruttivo.

4. La fantasia del brutto anatroccolo

Non piaccio a nessuno perché sono grasso, magro, brutto, stupido, piccolo, vecchio, ecc. Decido lo stesso ciò che gli altri pensano di me, se mi apprezzano oppure no.

5. Spiegare l'incapacità

Chiedo a me stesso e agli altri, convinto sempre delle colpe di qualcuno: Ho dimenticato o mi è sfuggito qualcosa? Ho fatto qualcosa di male? ecc. Evito con cura di riconoscere le mie capacità.

6. Fare paragoni

Dico cose del genere: Il capo preferisce Franco a me. Gli uomini trovano Lisa più attraente di me. Lui è più fortunato di me, ecc. Questo atteggiamento

mento molto diffuso si basa sulla mia pretesa di ottenere sempre il primo posto.

7. Fare rimproveri

In questo caso dico, per esempio: Se tu fossi (una buona volta) un po' più gentile, ci capiremmo a meraviglia, ecc. Ritengo responsabile l'altra persona delle difficoltà all'interno del nostro rapporto e, invece di modificare il mio atteggiamento, cerco di cambiare forzatamente il suo.

8. «Tanto non serve a niente!»

Dico a me stesso, per esempio: Per quale motivo mi dovrei dare da fare? Anche se passo l'esame, nessuno mi offrirà un lavoro, ecc. Sono convinto che tutti i miei sforzi non porteranno a nessun successo.

9. «Che cosa dirà la gente?»

Mi chiedo, per esempio: Che cosa pensano i miei amici se ho questo/a ragazzo/a, se rinuncio a questo incarico, se imparo questo mestiere, ecc. Dipendo dalle reazioni degli altri, che presuppongo sempre negative.

10. Ricordi sentimentali

Mi immergo nel ricordo dei «bei tempi andati» e dico: Ti ricordi di tutto quello che abbiamo fatto a scuola, tutto quello che potevamo fare da bambini, ecc. Idealizzo il passato e cerco di trovare una scusa per la mia passività nel presente.

11. Il genio incompreso

In questo caso dico, per esempio: Qui sono solo un semplice operaio ma in realtà dovrei dirigere l'intero reparto, ecc. Alludo alle mie possibilità per cercare di scusare il fatto di essermi «arenato». L'allusione alle mie capacità dovrebbe sostituire il mio lavoro e il mio studio effettivi.

Dopo aver letto l'intero questionario, rifletti sugli atteggiamenti che tu stesso assumi occasionalmente e segnali con una crocetta.

Porta come esempio tre situazioni in cui hai assunto questo o quell'atteggiamento.

ISTRUZIONI



Parteciperete ad un gioco in cui si prendono in considerazione diverse pratiche, diversi atteggiamenti che hanno lo scopo di nuocere a noi stessi, di farci del male, di farci sembrare, ai nostri occhi e agli occhi degli altri, bene intenzionati ma perseguitati dalla sfortuna.

Chi si ritiene perseguitato dalla sfortuna ha bisogno soprattutto di compassione e aiuto dagli altri; invece di risolvere da solo i suoi problemi, spera che gli altri non pretendano troppo da lui o che facciano il possibile per dargli una mano.

Di quando in quando anche la maggior parte di noi fa questo «gioco», ed è perciò utile conoscere le diverse variazioni.

Ho qui per voi un questionario da compilare in una trentina di minuti... Formate ora gruppi di quattro...

Scambiatevi le vostre impressioni momentanee. Pensate quali di questi «giochi» autolesionistici, secondo voi, vengono utilizzati spesso dagli adolescenti e sceglietene quattro.

Se conoscete altri atteggiamenti di questo genere che non sono stati nominati, e che ritenete essere tipici degli adolescenti, annotateli e descriveteli brevemente.

Prendete ora in considerazione i quattro «giochi» che si prestano, secondo voi, ad essere rappresentati.

Ciascuno di voi deve essere l'esperto per uno di questi «giochi» e fare in modo di interpretare il suo ruolo in maniera così esagerata e ogni volta con nuove variazioni, da far capire agli altri componenti del gruppo di che atteggiamento si tratta.

Riunitevi sulla scena e provate le parti. Avete un'ora di tempo a disposizione.

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Che cosa ho imparato di nuovo?
- C'è stato qualcuno che mi ha fatto notare un mio atteggiamento autolesionista?
- Quali atteggiamenti di questo tipo posso riscontrare anche nella mia famiglia?
- Mi sono piaciuti i ruoli che sono stati interpretati?
- Quali sono i quattro atteggiamenti autolesionistici che abbiamo scelto quali indicativi del comportamento giovanile?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Hamlin)

OBIETTIVI



Questo esercizio aiuta gli adolescenti a distinguere i problemi risolvibili da quelli irrisolvibili.

Nei casi concreti è spesso molto difficile decidere della risolvibilità o meno dei problemi; d'altra parte però dobbiamo riconoscere che già il fatto di chiederci se un problema ammetta o no soluzione, è decisamente un passo in avanti.



PARTECIPANTI

 DAI
16
 ANNI

TEMPO


 Circa
 60
 minuti

ISTRUZIONI



Prenderete parte ad un esercizio attraverso il quale verrete a conoscenza di una condizione importante per la soluzione dei problemi.

Probabilmente conoscete già queste «condizioni», ma ciò nonostante resta difficile chiarirle e riconoscerle al momento opportuno.

Ci sono molti problemi, vale a dire realtà spiacevoli e sgradevoli, che non siamo in grado di modificare; quando cerchiamo di farlo, sprechiamo solo le nostre energie e dobbiamo poi accettare l'idea di aver fallito.

Una di queste realtà immodificabili è, per esempio, la personalità degli altri: se infatti una persona cambia, è solo perché questa lo vuole e non perché noi lo decidiamo. Se poi questo succede veramente, se questa persona cioè vuole veramente cambiare ed è in grado di farlo, è difficile da stabilire ed è comunque completamente indipendente dal nostro volere.

Magari qualcuno si augura che il proprio «capo» riconosca finalmente le capacità di cui egli è dotato, e allora cerca di tutto per fare una buona impressione, ma nonostante ciò continua ad aver prova della scarsa fiducia che il suo capo ripone in lui.

A questo punto, può essere molto rischioso continuare a sperare in un appoggio del capo per la realizzazione delle proprie ambizioni di carriera. Ci sono anche problemi per i quali però possiamo fare qualcosa e impegnare nel modo giusto le nostre energie.

Supponiamo che il «capo» abbia un atteggiamento diverso e dica: «Penso che a lei manchi questa data capacità. Cerchi di svilupparla». In questo caso la persona interessata accetterebbe questa sua lacuna, ed elaborerebbe un piano per colmarla; in questo modo, diventando più abile e ottenendo il riconoscimento del proprio superiore, egli potrebbe creare le condizioni necessarie alla realizzazione della carriera tanto ambita.

È importante quindi imparare a distinguere nettamente i problemi per i quali, con un certo impegno, possiamo elaborare una soluzione, da quelli in cui preferiamo non immischiarci, perché o troppo grandi, troppo complicati, oppure perché assolutamente irrisolvibili.

Formate gruppi di sei, concentratevi su questa domanda e discutetene con i vostri compagni...

Prendete in considerazione quei problemi per i quali credete di non poter far nulla e non vi sentite obbligati a tentare nessuna modifica.

Portate esempi della vostra vita e discutete anche di quelle cose che non sapete se considerare problemi o meno. Avete a disposizione circa 20 minuti...

Prendete ora in considerazione quei problemi per i quali credete di poter fare qualcosa e di avere la responsabilità verso voi stessi di cercare una soluzione.

Portate esempi della vostra vita e discutete delle soluzioni di cui vi occupate al momento, o che avete intenzione di mettere in pratica prossimamente; avete di nuovo una ventina di minuti a disposizione...

Scambiatevi reciprocamente le vostre impressioni riguardo ai cosiddetti problemi irrisolvibili. Come potreste reagire interiormente in modo da non sentirvi «emozionalmente paralizzati»? Che cosa provate a confrontarvi con quei problemi cosiddetti risolvibili? In che modo potreste reagire interiormente al punto da avere l'energia e la fiducia necessarie a risolvere tali problemi? Avete circa 10 minuti di tempo a disposizione...

Ora, in cerchio, analizziamo insieme questo esperimento...



- Mi è piaciuto il gioco?
- Tendo a mettere alla prova me stesso con problemi irrisolvibili?
- Tendo a considerare i problemi risolvibili come impossibili da risolvere?
- Come mi procuro le informazioni necessarie a capire se un problema è per me risolvibile?
- Con chi discuto se i miei problemi sono grossi o meno?
- Con quale «stile» procedo nel risolvere i miei problemi e nel prendere soluzioni?
- Agisco in modo spontaneo, programmato, fatalistico, intuitivo, oppure come?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Hamlin)

OBIETTIVI



Questo gioco dà agli adolescenti l'opportunità di concentrarsi sugli aspetti problematici della propria vita.

Il comportamento degli altri influisce sicuramente sulla nostra vita, ed è segno di maturità smettere di rimproverare loro per le dimenticanze mostrate, e cercare invece di riconoscere i dati di fatto e di iniziare su questa base qualcosa di nuovo.



PARTECIPANTI

DAI
16
ANNI

TEMPO



Circa
60
minuti

MATERIALI



Carta e matita.

ISTRUZIONI



Prenderete parte ad un gioco in cui proverete a liberarvi delle difficoltà procuratevi da altre persone.

Se guardate al vostro passato, vi ricorderete sicuramente di una serie di situazioni in cui il comportamento degli altri vi ha deluso o ferito, e ciò vi ha fatto soffrire molto.

I genitori si sono separati, per esempio, e rimane solo uno dei due che può aiutarvi. Forse vostro padre si sente provocato dal fatto che diventate adulti e perciò vi punzecchia. Magari avete un fratello più grande che si prende spesso gioco di voi e vi fa sentire umiliati. Magari un vostro insegnante vi dà ad intendere che per lui voi non avete alcuna importanza, ecc.

Scrivete, prima di tutto, alcuni problemi, vecchi e attuali, in cui gli altri hanno esercitato o esercitano un influsso negativo; avete una decina di minuti a disposizione...

Formate adesso gruppi di tre... Scambiatevi reciproche impressioni e discutete le vostre reazioni riguardo a quei problemi creati dagli altri. Avete circa 15 minuti di tempo...

Scegliete ora uno dei problemi annotati in modo da imparare a reagire in maniera positiva «al negativo».

Provate a mettere da parte i rimproveri che magari avete fatto dentro di voi agli altri, e cercate di tirare fuori il meglio da quella data situazione. Scrivete più o meno in questo modo: «Ho rimproverato a mio padre di essersene andato e di averci piantato tutti in asso. Non mi volevo rassegnare e per molto tempo ho avuto rancore nei suoi confronti. Ora ho 16 anni e posso "accantonare" questo problema; voglio provare a comportarmi diversamente. Discuterò dei problemi riguardo alla mia scelta professionale con mio zio, o forse inviterò il prossimo anno, per la prima volta, mio padre al mio compleanno».

Dovete specificare a chi avete fatto il rimprovero e per quale motivo, quanti anni avete ora e che cosa di costruttivo potreste fare al posto dei rimproveri. Tutto chiaro?...

Avete a disposizione 10 minuti di tempo...

Riformate i vostri gruppetti e scambiatevi le vostre reazioni al tentativo. Vi siete del tutto opposti «interiormente» a questa nuova visione? Oppure ora vi sentite più leggeri? È stato difficile prendere in considerazione altri comportamenti? Se volete, potete mostrare al vostro compagno ciò che avete scritto; avete, per questo dialogo, un quarto d'ora...





- Mi è piaciuto il gioco?
- In che modo esprimo i miei rimproveri verso gli altri? In che misura faccio ciò direttamente/indirettamente?
- In che modo punisco mio padre/mia madre/i miei insegnanti/il mio capo/i miei amici?
- Mi riesce facile o difficile perdonare?
- Con quali vendette nei confronti degli altri faccio del male a me stesso?
- Chi, finora, ho danneggiato maggiormente?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Hamlin)

OBIETTIVI



Questo gioco aiuta gli adolescenti a capire che spesso sono essi stessi a creare parte dei loro problemi, o che spesso possono operare per creare delle condizioni favorevoli alla loro risoluzione.

La loro attenzione viene attirata sulle conseguenze del loro comportamento e, nello stesso tempo, vengono incoraggiati ad essere più responsabili delle proprie azioni.



PARTECIPANTI

 DAI
14
 ANNI

TEMPO


 Circa
 50
 minuti

MATERIALI



Carta e matita.

ISTRUZIONI



Parteciperete ad un gioco in cui potrete analizzare con precisione le situazioni problematiche, e quelle felici, nella vostra vita.

Prendete un foglio e piegatelo a metà. Scrivete da una parte: «Situazioni problematiche» e dall'altra «Situazioni felici»...

Ora scrivete, sempre nella metà sinistra di ogni foglio, alcuni esempi di situazioni problematiche, ad esempio: «Ho pochi amici. Ho sempre dei cattivi voti. I miei genitori non hanno fiducia in me»...

Nell'altra metà del foglio scrivete gli esempi positivi corrispondenti, ad esem-

pio: «Ho molti amici. Ho buoni voti. I miei genitori hanno fiducia in me»...
Avete a disposizione 10 minuti di tempo...

Ora scrivete nella parte destra, accanto ad ogni appunto di quella sinistra, ciò che voi stessi fate affinché la situazione sia così. Per esempio, accanto all'esempio «Ho pochi amici», si potrebbe scrivere: «Dopo la scuola, mi incontro raramente con i miei compagni. Di solito esco con Lucia, con lei parlo delle altre ragazze. Sono un tipo che se la prende subito a male». Oppure, accanto all'esempio «Ho molti amici», potete scrivere: «Aiuto gli altri con i compiti. Non faccio pettegolezzi su di loro. Invito tutti alle feste. Visito i miei compagni quando sono malati. Sono gentile. Diverto volentieri gli altri».

Riflettete in che modo voi contribuite affinché le cose vadano bene o male. Tutto chiaro?... Avete a disposizione 20 minuti...

Formate ora gruppi di tre... Scambiatevi le vostre impressioni reciproche e discutete sul modo in cui voi stessi contribuite a creare i vostri problemi o sulla vostra capacità di approfittare di situazioni piacevoli. Parlate del modo in cui vorreste vivere e di che cosa potete fare per realizzare tale modello di vita. Aiutatevi l'un l'altro a scoprire più cose possibili grazie alle quali voi stessi potreste ottenere risultati soddisfacenti. Avete a disposizione, per questo scambio, circa 20 minuti...

Ora, in cerchio, analizziamo insieme questo gioco...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Ho imparato qualcosa di nuovo?
- In che misura mi aspetto che i cambiamenti vengano dagli altri?
- Ci sono delle cose che mi prefiggo per il futuro?
- Chi, nel gruppo, può fornirmi un esempio di come modificare le situazioni problematiche?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Simon)

OBIETTIVI



Questo esercizio aiuta gli adolescenti a trovare valide e durature soluzioni a problemi difficili da risolvere.

Essi devono imparare a distinguere quelli che sono i consigli degli altri e i loro valori dal proprio punto di vista che esprime la propria personale rappresentazione dei valori di base. Devono essere incoraggiati ad assumersi la responsabilità di risolvere i propri problemi.



PARTECIPANTI

 DAI
16
 ANNI

TEMPO


 Circa
 85
 minuti

MATERIALI



Foglio da disegno, carta e matita.

ISTRUZIONI



Il gioco che vi propongo vi aiuta a risolvere i problemi difficili, tenendo in maggiore considerazione quello che vi sta davvero a cuore.

Per la soluzione di molti problemi e per molte decisioni che prendiamo ci rimettiamo a ciò che ci dicono gli altri, alle parole dei «consiglieri».

I parenti, gli amici, i nostri insegnanti e superiori ci dicono che cosa, secondo la loro opinione, è l'ideale per noi; a volte siamo noi a chiedere la loro opinione, altre volte lo fanno senza essere stati interrogati. Sicuramente essi cercano, in buona fede, di consigliarci nel migliore dei modi e nel

nostro interesse; spesso però le loro proposte sono più adeguate a esprimere e rispondere ai loro interessi e bisogni che non ai nostri.

Oltre a questa, ascoltiamo anche altre «voci», le voci delle persone che non abbiamo direttamente interrogato riguardo a un nostro problema: queste voci possono essere quelle di persone autorevoli che hanno ancora un grande influsso su di noi, possono appartenere a dei modelli che tendiamo ad imitare, o al vicino che ci dice ciò che «si» deve fare. Tutte ci fanno delle proposte e si aspettano che noi risolviamo il problema posto, in un certo modo (il loro?).

A seconda dei diversi problemi, avremo anche diversi «accoppiamenti di voci»: può capitare che in alcuni casi ci ritroviamo con un paio di «consiglieri» e in altri con molti di più.

Stabilite, ora, con un esempio pratico, quali sono i vostri «consiglieri», ciò che vi dicono e qual è la vostra opinione a loro riguardo.

Concentratevi su un'importante decisione con la quale siete o sarete prossimamente occupati; scegliete un problema per voi significativo e mettetelo per iscritto, per esempio in questo modo: «Mi chiedo se, dopo la scuola, devo studiare ingegneria all'università». Avete un paio di minuti a disposizione...

Prendete ora un grande foglio da disegno e disegnate, simbolicamente, il tavolo al quale siedono i vostri consiglieri interiori; disegnatelo grande, e nella forma che vi sembra più adatta, rotondo o quadrato. Scrivete l'argomento della discussione nel centro del tavolo; anche voi sedete a questo tavolo e presiedete la seduta; il vostro posto è rappresentato da un quadrato col vostro nome.

Collocate ora tutti i vari consiglieri; pensate a chi appartengono le voci che sentite in voi, con chi effettivamente parlerete o con chi avete già parlato, e infine stabilite chi ascolterete nelle vesti di consigliere «interiore». Ogni sedia è contrassegnata dal nome del consigliere corrispondente; avete circa 10 minuti a disposizione...

Scrivete ora ciò che ciascun partecipante alla tavola vi ha detto, o presumete vi dirà, circa il vostro problema; scrivete poi ciò che voi stessi pensate al riguardo. Avete 15 minuti per questo...

Ora, nel vostro ruolo di conduttori della seduta, analizzate la vostra reazione a ciascun consigliere e alla sua proposta.

Rispondete alle seguenti domande: quanto è importante per me questo consigliere? Quali sono i suoi interessi precisi riguardo alla mia decisione? Quali valori sono contenuti nel suo consiglio? Qual è la sua opinione di me che si evidenzia dal suo consiglio? Su quali problemi specifici egli attira la mia attenzione? Quali sono i vantaggi e gli svantaggi della sua posizione. Qual è la mia reazione spontanea al suo consiglio?

Prendete appunti di ogni consiglio; avete a disposizione altri 15 minuti. Cercate ora di scegliere tra tutte le proposte quella per voi più significativa:

cercate di «separare il grano dalla pula».

Diciamo, per esempio, che uno dei consiglieri si sia espresso in questo modo: «Non fare ingegneria. Non sei sufficientemente dotato per questa facoltà». Da tale consiglio voi potreste allora trovare un interessante punto di vista per l'analisi del vostro problema, perché potreste porre domande del tipo: «Quali capacità esige questo studio? In che misura io possiedo tali capacità? E, soprattutto, le attività esercitate da un ingegnere fanno parte di quelle che mi piacerebbe fare senza procurarmi noia e per le quali ho acquistato una certa abilità?».

Mettiamo il caso che un altro consigliere vi abbia detto: «Non frequentare affatto l'università. Cerca piuttosto di guadagnare in fretta molti soldi con una qualsiasi attività». Da un consiglio di questo genere, potete trarre, per esempio, le seguenti domande: «Qual è il ruolo del denaro nel mio progetto di vita? È il denaro uno dei valori più importanti per me? In che misura è necessario ottenere una laurea per poter esercitare la professione dei miei sogni?». Cercate di ricavare una specie di lista di controllo, nel mentre ricavate utili domande dai consigli ricevuti, domande che vi fanno pensare. In questo modo riservate la decisione a voi stessi e, nello stesso tempo, grazie ai consiglieri, vi ponete importanti domande.

Avete circa 20 minuti di tempo a disposizione...

Cercatevi ora un compagno e scambiatevi le vostre impressioni reciproche. Discutete di quelle riflessioni rivelatesi impegnative.

Penso che soprattutto l'ultima parte del gioco, quella cioè in cui avete compilato la lista di domande, non sia stata facile.

Avete a disposizione una ventina di minuti per il vostro dialogo.

Ora, in un grande cerchio, analizziamo tutti insieme questo gioco...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Qual è, tra i consiglieri, quello che prendo particolarmente sul serio?
- Quali consiglieri hanno dato buona prova di sé?
- Quanto è importante il consiglio dei miei genitori?
- Ci sono alcuni consiglieri che badano soprattutto ai propri interessi?
- Ci sono delle voci da cui mi sento oppresso?
- Vorrei avere nuovi consiglieri? Come posso ottenere ciò?
- In quale sfera della mia vita potrei aver bisogno di un nuovo consigliere?
- Con chi desidero parlare dettagliatamente del problema preso in considerazione?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?



È necessario calcolare un certo spazio di tempo in cui esporre ai partecipanti in che modo è possibile ottenere dai «consiglieri» importanti spunti per l'analisi del problema e quindi per compilare la lista.
Sarebbe inoltre consigliabile che i ragazzi, prima di questo esercizio, ne abbiano fatto qualcuno preso dal capitolo sulla «Programmazione di vita».



(Vopel)

OBIETTIVI



Per coloro che hanno ambiziosi progetti professionali e ritengono che il lavoro influenzi un parte importante della loro identità, i problemi grossi emergono in relazione a domande di questo genere: quali sono i passi opportuni da compiere per avvicinarmi progressivamente alla mia attività ideale? Quali esperienze sono per me importanti? In che modo mi presento ai miei colleghi e superiori? Dove trovo il coraggio di non abbandonare i miei ambiziosi progetti? Come mi posso liberare della mia solitudine? ecc.

Per poter risolvere questi problemi nel migliore dei modi, è bene trovare nella propria vita un «mentore», un consigliere, qualcuno cioè che ci apprezzi e ci appoggi.

Il compito più importante di questa persona è quello di aiutarci nella realizzazione del nostro sogno di vita (cf esercizio 19); il suo compito, da un punto di vista psicologico, corrisponde a quello di una mamma ideale che è sufficientemente brava ad incoraggiare il bambino al gioco, perché il gioco è lo strumento attraverso il quale egli conosce il mondo.

Questo consigliere ideale deve essere da otto fino a quindici anni più grande di noi, e del nostro stesso sesso, così da rappresentare quel connubio tra la figura del genitore e compagno di cui abbiamo bisogno.

All'inizio il nostro «consigliere», che ha più esperienza di noi, ci introduce nei segreti del mondo del lavoro.

È importantissimo, quindi, che esista tra noi e lui un rapporto spontaneo e sincero, e che impariamo ad apprezzare noi stessi.

In un primo momento ci troviamo rispetto al «consigliere» in una posizione passiva, riceviamo cioè da lui; ma con il passar degli anni impariamo anche a dargli qualcosa.

Oltre a precise istruzioni, egli ci dà la possibilità di uscire «psicologicamente» dalla fase dell'infanzia e dell'adolescenza, e di superare tutte le vecchie limitazioni del nostro sentimento di autostima che hanno la loro origine nel rapporto padre-figlio o madre-figlia.

La figura del consigliere è una figura provvisoria; la maggior parte delle relazioni che si stabiliscono con lui finiscono con un conflitto, conflitto che aiuta a costruire, come del resto tutti gli altri del periodo adolescenziale, una personalità adulta nel campo professionale. Il «consigliere» non deve,

ma può anche essere un nostro superiore.

Questo gioco chiarisce agli adolescenti l'importanza di tali figure-guida spirituali e professionali; e tende a sensibilizzarli nella ricerca di persone di questo tipo.



PARTECIPANTI

DAI
16
ANNI

TEMPO



Circa
90
minuti

MATERIALI



Carta e matita.

ISTRUZIONI



Prenderete parte ad un gioco che vi aiuta a trovarvi a vostro agio in una professione e a sapervela cavare.

Nel mondo del lavoro, prima o poi, vi verrà richiesta una certa autonomia; è chiaro però che ciascuno ha bisogno di un certo periodo di tempo prima di diventare così esperto e abile da essere esempio per una persona più giovane.

Durante questo processo di inserimento che dura molti anni, in cui impariamo i segreti nascosti della nostra professione, è molto utile trovare una persona particolarmente abile, più esperta e più anziana di noi, che sia disposta ad aiutarci.

L'ideale è che questa persona ci apprezzi e ci stimi come facciamo noi nei suoi confronti. Possiamo imparare molto da lui, sia perché offre un rapporto personale di amicizia, sia perché ha molta più esperienza nel campo professionale.

Non è facile trovare queste persone. Possiamo comunque scoprirle più facilmente se cerchiamo intorno a noi e se sappiamo veramente di che cosa si tratta.

Provate a descrivere una persona che corrisponda a questo quadro ideale. Quanti anni deve avere per voi? A che punto del suo sviluppo professionale si trova? Quali capacità particolari deve possedere? Che tipo di personalità

vi augurate che abbia? In che modo vi immaginate lo scambio con lui: è un capo? un impiegato della vostra stessa organizzazione ma di un altro settore?

Descrivete questa figura ideale e i problemi che discutereste con lui, se già ne avete trovato uno. Come si comporterebbe nei vostri confronti? Avete circa 60 minuti a disposizione...

Formate ora gruppi di quattro...

Parlate brevemente con i vostri compagni dell'esperienza fatta con questo esercizio. L'idea del consigliere vi è totalmente inaccettabile o vi sembra che possa essere utile? Vi sentite adesso interiormente disposti a cercarne uno?

Leggetevi ciò che avete annotato, e discutete su come cercare e trovare un consigliere. Avete 30 minuti a disposizione...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Ho imparato qualcosa di nuovo?
- Spero davvero di trovare un «consigliere»?
- Penso di poter attirare l'attenzione di un collega più esperto, in modo tale che egli diventi il mio consigliere?
- Che cosa ho da offrire a questa persona?
- Da che cosa riconosco i giusti consiglieri?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(Vopel)

OBIETTIVI



Questo esperimento presenta uno strumento di analisi che permette agli adolescenti di farsi una panoramica degli attuali problemi e, inoltre, di operare all'interno di questi una differenziazione a seconda dell'urgenza. Si tratta comunque non di problemi esteriori, ma di problemi interiori collegati allo sviluppo della personalità dell'adolescente stesso.



PARTECIPANTI

 DAI
16
 ANNI

TEMPO


 Circa
 80
 minuti

MATERIALI



Il questionario «Campo di problemi»; fogli da disegno, pennarelli.

CAMPO DI PROBLEMI

Il seguente questionario prende in esame una serie di problemi che ricorrono spesso e che solo noi possiamo risolvere. Rifletti e stabilisci se, al momento, sei alle prese con alcuni di questi problemi; se sì, segnali con una crocetta. Completa eventualmente la lista.

- () Ho paura ad impegnarmi in particolare con persone e/o in attività.
- () Tendo a disprezzare gli altri.

- () *Ho difficoltà ad accettare me stesso.*
- () *Cerco di ignorare le mie paure e di distoglierne l'attenzione invece di scoprirne l'origine.*
- () *Ho paura di tutto ciò che è nuovo.*
- () *Ho difficoltà a capire me stesso e non riesco ad immedesimarmi negli altri.*
- () *Mi rimane difficile trovare nuove amicizie.*
- () *Non ho un buon rapporto con i miei genitori.*
- () *Nei confronti delle autorità (insegnanti, superiori, ecc.) mi sento insicuro.*
- () *Mi fido poco di me e conosco poco le mie capacità.*
- () *I miei studi non corrispondono ai miei desideri.*
- () *Ho difficoltà ad acquisire da solo nuove cognizioni e capacità.*
- () *È difficile per me accettare gli altri.*
- () *Spesso mi sento «bloccato».*
- () *Rifletto troppo poco sulle mie mete di vita.*
- () *Trascuro spesso importanti programmazioni di vita.*
- () *Allontano da me compiti e decisioni sgradevoli.*
- () *Spesso prendo decisioni in modo precipitoso e poi me ne pento.*
- () *Parlo troppo poco con gli altri circa i miei problemi.*
- () *È difficile per me credere nei miei sentimenti, dipendo molto dalla opinione degli altri.*
- () *Ho paura a discutere e confrontarmi con gli altri.*
- () *Mi resta difficile dire chiaro e tondo di no.*
- () *Chiedo malvolentieri agli altri di farmi un favore.*
- () *Vorrei diventare più aperto nei confronti dell'altro sesso.*
- () *Vorrei avere la mia vita più in pugno.*
- () *Spesso mi sento «un brutto anatroccolo».*
- () *Invece di imparare dagli errori, mi arrabbio.*
- () *Vorrei diventare indipendente dai miei genitori.*
- () *I miei successi sono troppo poco evidenti.*

Altri problemi:

.....

.....



Prenderete parte ad un gioco in cui potrete rendervi conto dei problemi che avete davanti.

Possiamo suddividere approssimativamente i problemi della nostra vita in tre settori: alcuni problemi nascono dal comportamento degli altri e/o dalla presenza di determinate circostanze. In questo caso la mia influenza sui problemi è minima; per risolverli, inoltre, ho bisogno che gli altri collaborino con me e si comportino in maniera diversa da prima. Per esempio, non posso decidere da solo che il mio insegnante faccia lezione in modo diverso, né posso autorizzare un datore di lavoro a concedermi un periodo di prova, ecc. Ci sono poi alcuni problemi esterni che io posso controllare; se non voglio, per esempio, pagare la miscela del mio motorino, posso decidere di venderlo; se ci sono continuamente litigi tra me e mio padre, posso andarmene via di casa, ecc.

C'è inoltre tutta una serie di problemi interiori per i quali sono l'unico responsabile; alcuni di questi problemi sono facilmente risolvibili, altri richiedono maggior tempo.

Questo esercizio prende in considerazione proprio questi problemi interiori. Ecco un questionario che dovrete compilare in 20 minuti circa...

Prendete ora un foglio di carta e i pastelli, e disegnate un campo di problemi: al centro disegnate voi stessi con uno schizzo o con un simbolo che vi rappresenta. Disegnate poi tutti intorno a voi i vari problemi interiori che avete individuato nella lista o che avete aggiunto di persona; potete rappresentare un problema con una parola, un simbolo, un disegno o una combinazione di queste tre possibilità.

Nel caso di problemi riguardanti lo stesso settore, potete esprimere il rapporto esistente tra questi disegnandoli l'uno vicino (o lontano) dall'altro; e potete rappresentarne l'urgenza giocando sulla vicinanza/distanza dal centro, cioè da voi.

Se, per esempio, volete affrontare un problema in un futuro molto prossimo e risolverlo, allora dovete disegnarlo vicinissimo al centro. Quei problemi invece che possono aspettare e che avete intenzione di risolvere più tardi, vanno disegnati al margine del foglio.

Tutto chiaro?...

Avete 30 minuti di tempo...

Formate gruppi di tre...

Scambiatevi le vostre attuali impressioni e i vostri sentimenti. Vi sono venuti in mente alcuni problemi a cui non avevate mai pensato? Avete avuto difficoltà ad individuare i problemi? Pensate di avere troppi o troppo pochi problemi? Avete più problemi urgenti o problemi che possono aspettare? Pensate di riuscire a cavarvela?

Quando siete pronti, mostrate ai vostri compagni il vostro disegno, spiegandone anche i dettagli.
Per questo scambio avete 30 minuti a disposizione...
Ora, tutti in cerchio, analizziamo questo esercizio...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Qual è il prossimo problema che affronterò?
- Desidero discutere con tutti i partecipanti di qualcosa di particolare emerso nel lavoro in gruppo?
- Desidero proporre possibilità di soluzione ai problemi?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(tecnica di gestalt)

OBIETTIVI



Questo esercizio permette di sperimentare una classica tecnica di risoluzione dei problemi.

Il suo compito è prima di tutto quello di mostrare il problema, di sviluppare poi una maggiore comprensione verso due differenti punti di vista, e di ottenere infine un avvicinamento tra queste due posizioni.

Attraverso questa tecnica dovremmo portare avanti il dialogo fino al punto in cui ci accorgiamo di iniziare a «muoverci» interiormente, e scopriamo così che le due voci, i due punti di vista, che all'inizio sembravano inconciliabili, trovano un terreno d'incontro.

Normalmente, in ogni conflitto entrambe le parti possiedono qualcosa di positivo, una qualche ragione, ed è importante così agire in modo che nessuna delle due posizioni venga completamente schiacciata, perché ciò porterebbe solo ad una futura vendetta.

Questa tecnica di dialogo può essere usata tra persone fra loro diversissime o anche per mettere a confronto posizioni diverse.

Essa si presta particolarmente all'analisi dei nostri conflitti interiori; per esempio: quando la mia curiosità si trova in disaccordo con la mia prudenza, nel caso di dover intraprendere un safari in una terra esotica; oppure quando nasce un conflitto tra il mio desiderio di studiare e il mio bisogno di amore; per stabilire quante ore al giorno devo sedere alla scrivania; oppure quando non so decidere se dare ascolto al mio bisogno di solitudine, e quindi rimanere a casa a leggere un libro, o dar retta al mio desiderio di contatto con gli altri e uscire con un amico.

Le componenti di disaccordo possono essere anche di altro genere; per esempio: diverse concezioni di valori presenti in me, diverse mete che perseguo, diversi consiglieri di cui mi fido, ecc.



PARTECIPANTI

 DAI
15
 ANNI

TEMPO


 Circa
 40
 minuti

MATERIALI



Carta e matita.

ISTRUZIONI



Prenderete parte ad un gioco attraverso il quale apprenderete una tecnica che vi aiuterà ad avviare a soluzione i vostri problemi, o addirittura a trovarne una.

Un certo tipo di problemi fa nascere in noi un conflitto interiore: è come se in noi esistessero due forze opposte ognuna delle quali ci tira a sé. Tutto ciò si può a volte tradurre anche in dolore fisico.

Poniamo il caso che una delle due forze interiori dica: «Sono arrabbiatissimo con mio padre perché alle 10 di sera devo essere a casa».

L'altra, a sua volta, dice: «Voglio bene a mio padre e non posso essere arrabbiato con lui».

A questo punto la situazione assomiglia molto ad un litigio tra due persone: queste smettono di parlare l'una con l'altra e di darsi ascolto, oppure una delle due persone inizia ad urlare mentre l'altra tace. In ogni caso, non esiste più comprensione, la vera comunicazione è finita; una situazione del genere non giunge ad alcuna intesa e il conflitto va avanti.

La stessa cosa vale per le nostre voci interiori: se queste non comunicano l'una con l'altra, se tra loro non avviene nessuno scambio, non si arriverà a nessuna soluzione. La condizione necessaria per la risoluzione di conflitti del genere è di esprimere i propri desideri ed esser pronti ad ascoltare i desideri dell'altro.

Tutto chiaro?...

Provate a far «parlare» tra loro le voci che sono in voi.

Scegliete un problema che vi si è presentato recentemente, o che ricorre spesso, un problema all'interno del quale due voci, o nella vostra testa o nel vostro cuore, pretendono da voi due cose opposte.

Prendete poi un foglio, piegatelo al centro e scrivete in alto di che cosa tratta la situazione; per esempio, rifacendoci alla nostra situazione: «Voglio bene a mio padre e sono furioso per il modo in cui impartisce ordini».

Trovate poi per ciascuna delle due voci un nome adatto, per esempio, «Michele affettuoso» - «Michele furioso». Scrivete poi un nome nella prima colonna, l'altro nella seconda.

Lasciate ora che le due voci comunichino tra loro e annotate tutto ciò che emerge dalla discussione.

Fate in modo che ciascuna delle due voci dia espressione ai propri pensieri

e sentimenti, in modo da conoscersi l'una con l'altra. Fate sì che ogni voce non accusi soltanto, ma mostri anche la sua posizione; per esempio: «Michele affettuoso! Per me tu sei troppo debole. Io ho molto più fegato di te». Stabilite se, alla fine della discussione, è possibile operare un avvicinamento; per far ciò è necessario che le due parti giungano ad un compromesso. Supponiamo, per esempio, che la parte pigra si esprima in questo modo: «Voglio poltrire almeno due ore al giorno e ascoltare musica». A questo punto, la parte più diligente potrebbe rispondere: «Va bene; se io ho le mie due ore per i compiti, tu puoi fare nelle tue due ore quello che vuoi». Tutto chiaro?...

Avete a disposizione per questo «dialogo» circa 30 minuti...

(Se necessario, l'animatore può aiutare i partecipanti.

Alla fine del gioco, uno dei ragazzi legga il suo dialogo.

Per rappresentare meglio la situazione, è bene porre al centro della stanza due sedie, una di fronte all'altra, a simboleggiare le due voci.

È importante che il ragazzo riceva dagli altri partecipanti consigli per rendere possibile la riconciliazione tra le due parti. Introdurre poi l'approfondimento finale).

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Riguardo quali problemi esistono in me voci opposte?
- Quali voci sono spesso in conflitto in me?
- Come procedo in questo caso?
- Noto qualche disturbo fisico?
- Quali sentimenti ci sono in me?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI



È importante che gli adolescenti capiscano che l'efficacia di questa tecnica sta proprio nel fatto che il dialogo venga effettuato, o per iscritto o oralmente.

Se si accorcia il procedimento, o se si giunge ad un compromesso solo tecnico, il conflitto può continuare ad esistere.

(Vopel)

OBIETTIVI



Questo esercizio mostra agli adolescenti una tecnica che li aiuta a prendere in considerazione i problemi relativi ai rapporti con gli altri.

Quando ci troviamo insieme a persone per noi importanti, quando conosciamo qualcuno che ci viene per esempio presentato, o quando parliamo con un nostro superiore, siamo spesso insicuri e temiamo che la cosa abbia un esito negativo. Non siamo sicuri di fare una buona impressione sugli altri e di riuscire a pensare e ad esprimerci chiaramente.

Il compito di questa tecnica è di aiutarci a trasformare le nostre fantasie catastrofiche in previsioni positive, così da avere un rapporto sereno con l'altra persona per noi così importante, senza annoiarla, senza offenderla o urtarla.

Una simile fantasia di successo è per molti una grossa sfida a se stessi, proprio perché mette in discussione alcune loro concezioni radicate profondamente, come, per esempio, l'idea di non meritare amore, di non essere intelligente, di non poter avvicinare gli altri, ecc.

Il modo con cui esso agisce punta sul fatto che, con la fantasia o con la pratica di alcune varianti del gioco dei ruoli, noi ci rendiamo conto di essere in grado di comportarci diversamente; a questo punto poi è molto difficile tornare indietro e convincere se stessi di saper agire solo negativamente. Il nostro comportamento all'interno di un rapporto e l'esito di quest'ultimo dipendono esclusivamente da noi.



PARTECIPANTI

 DAI
14
 ANNI

TEMPO


 Circa
 40
 minuti

MATERIALI



Carta e matita.



Parteciperete ad un gioco che vi aiuterà a risolvere quelle situazioni problematiche in cui avete difficoltà nel rapporto con gli altri.

Magari non siete dei buoni padroni di casa e non invitate amici perché sentite di comportarvi in modo un po' goffo e formale.

Per qualcuno di voi può essere difficile invitare un ragazzo o una ragazza, perché si sente timido e poco attraente, o perché ha paura di rivelare i suoi sentimenti. Magari avete paura di parlare con i vostri genitori di un aumento del vostro «stipendio» settimanale perché avete paura di difendere i vostri interessi in maniera troppo avida o troppo dura.

Questo è il «trucco» che vi propongo.

Scegliete una situazione in cui avete avuto finora delle difficoltà e che vorreste, in futuro, poter controllare meglio. Questa situazione vi deve stare veramente a cuore...

Immaginate come potreste comportarvi affinché tutto finisca nel migliore dei modi, come desiderate.

Cercate di «vedere» voi stessi sotto una luce totalmente diversa, più sicuri di voi, amichevoli, aperti, pieni di attenzioni, comprensivi, ingegnosi, spiritosi. Vedete voi stessi come una persona che può essere utile ad un'altra; immaginate che questa o altre persone si «avvicinino» a voi e siano contente di stare con voi.

Lasciate che questo quadro positivo rimanga nella vostra mente per qualche minuto, poi descrivete dettagliatamente il vostro comportamento, le vostre parole, i vostri movimenti e le reazioni dell'altra persona. Avete 20 minuti a disposizione.

Formate ora gruppi di quattro...

Scambiatevi le sensazioni provate al momento. Vi siete divertiti? Che cosa è stato per voi difficile e cosa facile? Sognate mai ad occhi aperti in questo modo?

Se lo desiderate, potete leggere ai componenti del gruppetto ciò che avete scritto.

Tenete presente che le esagerazioni presenti in questa «fantasia» non sarebbero possibili tali e quali nella realtà. Lo scopo di questo gioco è principalmente quello di farci comportare in modo completamente diverso dal normale. Per il vostro dialogo avete 30 minuti...

Ora tutti insieme, in cerchio, valutiamo questo gioco...

(Dare la possibilità ai partecipanti di leggere la propria «fantasia» per poi rappresentarla con l'aiuto di un partner in un gioco dei ruoli.

Questo passo è necessario per fissare i risultati positivi dell'esercizio a livello di esperienza. Per questo lavoro sono necessari circa 20 minuti).



- Mi è piaciuto il gioco?
- Sarei in grado di utilizzare questo tipo di fantasie positive in occasione di difficili incontri con gli altri?
- Desidero fare più spesso esperienze di questo genere nel gruppo?
- Conosco persone che hanno difficoltà nel rapporto con gli altri?
- Qual è la situazione nella mia famiglia?
- Quali sono i vantaggi di una visione catastrofica e di un quadro negativo di me stesso?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?



(Vopel)

OBIETTIVI



I problemi che esistono tra noi e le altre persone possono essere risolti solo se siamo pronti a percepire le esigenze dell'altro, a prendere in seria considerazione e rispetto il suo senso di autostima e il suo bisogno di sicurezza. In questo esercizio gli adolescenti imparano ad osservare un conflitto dalla prospettiva «dell'altro» e a immedesimarsi nelle sue sensazioni. In questo modo si hanno maggiori possibilità di giungere ad una soluzione del conflitto stesso.



PARTECIPANTI

 DAI
14
 ANNI

TEMPO


 Circa
 60
 minuti

MATERIALI



Carta e matita.

ISTRUZIONI



Voglio aiutarvi ad affrontare meglio i problemi che ci sono tra voi e le persone nella vostra vita importanti.

Immaginate di essere in conflitto con il vostro migliore amico; in una situazione del genere, certamente sapete ciò che volete e qual è il vostro punto di vista, ma probabilmente sapete troppo poco su quello che vuole il vostro amico. Può darsi che egli esprima solo in parte i suoi pensieri e i suoi sentimenti e, probabilmente, egli parla molto poco di tutte quelle cose per cui

si sente insicuro, indifeso, attaccato, non rispettato, dimenticato.

In una situazione del genere ci può aiutare il fatto di vedere l'intero conflitto dalla parte dell'altra persona, di cercare di capire la sua situazione interiore, i suoi effettivi pensieri e sentimenti. Naturalmente non siamo sicuri di poter provare le sue stesse sensazioni e di avere i suoi pensieri nel caso ci trovassimo nella stessa situazione; possiamo però chiedere a lui stesso conferma delle nostre supposizioni.

È comunque sempre utile, in situazioni conflittuali di questo genere, riflettere e cercare di capire ciò che succede nell'altra persona.

Scegliete ora un conflitto che vi turba in questo periodo, oppure una persona con la quale non siete sicuri di essere in disaccordo.

Immaginate che l'altra persona interessata vi scriva una lettera e vi spieghi ciò che la infastidisce del vostro comportamento, quello che desidererebbe da voi, ciò che la tocca da vicino e magari ciò in cui l'avete ferita.

Che cosa pensate scriverebbe questa persona se avesse deciso di essere sincera nei vostri confronti? Avete 20 minuti per scrivere questa breve lettera... Formate ora gruppi di tre...

Comunicare agli altri tutto ciò che vi passa per la mente in questo momento. Questa esperienza è stata facile o difficile? È stato facile, da un punto di vista emotivo, identificarsi con la posizione dell'altra persona? È stato difficile capire che cosa prova questa persona?

Se lo desiderate, potete leggere agli altri componenti del vostro gruppetto quello che avete scritto. Per questo scambio, avete 20 minuti a disposizione...

Ora statevene ancora una volta da soli e scrivete una breve lettera in risposta a quella precedente. Che cosa volete dire? In che modo vi rivolgete all'altra persona? Avete 10 minuti di tempo...

Riformate il vostro gruppetto e scambiatevi le idee circa quest'ultima lettera. Avete scritto malvolentieri? Siete riusciti a dire all'altra persona qualcosa di nuovo? Che cosa è stato importante per voi?... (5 minuti).

Ora tutti insieme, in cerchio, analizziamo questo esercizio...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Ho imparato qualcosa di nuovo?
- Tendo a dimenticare facilmente il punto di vista degli altri, oppure lo tengo molto in considerazione?
- Da che cosa noto che gli altri hanno difficoltà nel rapporto con me?
- Riesco, all'interno di un conflitto, a dire quando mi sento ferito?

- In che misura cerco di uscire vincitore da un conflitto con un'altra persona?
- Si è mai verificato il caso in cui sia io che l'altra persona siamo stati vincitori?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI



È importante che i partecipanti si rendano conto che la lettera «dell'altro» può servire a chiarir loro ciò che questi pensa circa gli altri, ciò che prova e quali interessi e debolezze sono alla base del suo comportamento.

(da Hawley/Hawley)

OBIETTIVI



In questo esercizio viene presentata agli adolescenti un'ottima tecnica di risoluzione di problemi, adatta in tutti quei casi in cui si ha a che fare con decisioni del tipo «o...o», come per esempio quando ci si chiede: «Voglio cambiare impiego?» - «Voglio fare la maturità?», ecc.

Mettendo insieme tutti gli aspetti di ogni possibile comportamento, posso capire abbastanza facilmente quali sono i valori a confronto.

Questa tecnica si presta inoltre alla risoluzione di problemi in gruppo, proprio perché in questo modo le alternative sono di più e vengono formulate più chiaramente.



PARTECIPANTI

 DAI
14
 ANNI

TEMPO


 Circa
 70
 minuti

MATERIALI



Lavagna o cartellone, carta e matita.

ISTRUZIONI



Ecco una tecnica che si può utilizzare ogni qual volta si deve decidere tra due strade.

Con l'aiuto di questa tecnica, scoprirete i fattori a favore di entrambe le possibilità; potete inoltre valutare da che parte, secondo voi, si nascondono i valori più importanti e le argomentazioni più valide.

Per farvi vedere come funziona, faremo insieme un esempio di questa analisi del campo di forze (così si chiama la tecnica di decisione).

Prenderò come tema una decisione «a due strade», che riguarda molte persone, e cioè: voglio smettere di fumare oppure no?

(Scrivere questa frase come titolo in modo che tutti la vedano.

Disegnare poi uno schema a due colonne; in cima alla colonna di sinistra, scrivere: «Forze che mi spingono a smettere di fumare», e su quella di destra: «Forze che mi spingono a non smettere di fumare».

Lasciare che i ragazzi si esprimano a turno circa le varie forze, vale a dire circa le loro idee e argomentazioni.

Per esempio, nella colonna di sinistra potremmo trovare: salute, genitori, spese, danno ai nervi gustatori, fastidio arrecato ai non-fumatori. Nella colonna di destra, invece, potremmo trovare: gusto, fa «in», status-symbol degli adulti, diminuisce l'appetito, modo per attaccar bottone, ecc.).

Scegliete ora un problema che vi offre due possibilità di decisione; si deve trattare di una questione importante per voi, una situazione da cui trarrete vantaggio quando riuscirete a chiarirla e a scoprirne i fattori pro e contro. Utilizzate di nuovo lo schema a due colonne e raggruppate le forze a favore di ciascuna delle due possibilità. Avete 20 minuti di tempo...

Per avere le idee ancora più chiare, ordinate le forze di ogni colonna in questo modo: contrassegnate con il numero 1 ogni fattore che ritenete particolarmente importante, e con 2-3-4... i successivi. Avete 10 minuti a disposizione...

Confrontate ora i cinque elementi più importanti di una colonna con quelli dell'altra e riscriveteli tutti un'altra volta.

Scrivete ora, con poche frasi, verso quale delle due possibilità tendete, e che cosa vi ha fatto decidere in questo modo.

Riflettete su che cosa potete fare per rispondere alle forze che caratterizzano l'altra posizione. Potete fare qualcosa affinché i valori contenuti nelle argomentazioni caratterizzanti l'altra posizione vengano prese in considerazione? Avete circa 10 minuti a disposizione...

Formate ora gruppi di tre...

Scambiatevi le vostre impressioni reciproche e cercate di stabilire se, in voi, qualcosa è diventato più chiaro e comprensibile. È stato facile ordinare le forze secondo l'importanza? Quando si sono manifestate le difficoltà? Avete trovato il modo di conciliare le forze della parte «perdente»? Se volete, potete scambiarvi i vostri appunti. Avete 20 minuti a disposizione...

Disponiamoci ora in cerchio e analizziamo tutti insieme questo esercizio...



- Mi è piaciuto l'esercizio?
- Ho imparato qualcosa di nuovo?
- Per quali altri miei problemi potrei utilizzare questa tecnica?
- Analizzo più volentieri i miei problemi da solo o con l'aiuto degli altri?
- In che modo si risolvono problemi di questo tipo nella mia famiglia?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Hawley/Hawley)

OBIETTIVI



Questo gioco offre agli adolescenti un facile strumento per chiarire i diversi punti di vista riguardanti una decisione.



PARTECIPANTI

 DAI
16
 ANNI

TEMPO


 Circa
 40
 minuti

MATERIALI



Carta e matita.

ISTRUZIONI



La tecnica che vi mostrerò può aiutarvi nelle decisioni in cui avete una scelta tra due diverse possibilità. Se, per esempio, volete comprare una macchina, potete scegliere tra molti diversi modelli; è necessario pertanto innanzitutto capire qual è lo scopo che volete raggiungere comprando una macchina. *(Disegnare alla lavagna uno schema a quattro colonne e riprodurre la tabella di pag. 151).*

Vi illustrerò questa tecnica con l'esercizio della compra di una macchina. *(I partecipanti devono trovare una serie di possibili ragioni per l'acquisto della macchina, ragioni che verranno scritte nella seconda colonna dello schema.*

Si devono analizzare prima le opzioni e poi, infine, il loro valore.

Indicare poi che alla fine i partecipanti devono ordinare gli obiettivi secondo il loro grado d'importanza e trascriverli poi nella prima colonna).

Ora scegliete un problema che vi offre più possibilità di soluzione, per esempio la scelta della vostra professione o la scelta delle mete di un viaggio, ecc. L'importante è che scegliate un problema per voi significativo...

Procedete nello stesso modo in cui abbiamo fatto per la macchina: disegnate una tabella simile a quella utilizzata come esempio, e scrivete, prima di tutto, gli obiettivi. Questi verranno alla fine ordinati nella prima colonna. Per questo compito, avete 20 minuti a disposizione...

Scrivete ora in poche frasi quali conclusioni volete trarre dalla tabella della decisione; avete altri 10 minuti di tempo...

Ora, in cerchio, analizziamo tutti insieme questo esercizio...

Chi vuole parlarci del suo problema e delle sue possibili decisioni al riguardo?...



APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Quali tecniche di decisione fanno al caso mio: quelle più intuitive o quelle più sistematiche?
- A quale tipo di decisioni si prestano particolarmente le tecniche sistematiche e a quale quelle intuitive?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

MODELLO DI TABELLA DELLA DECISIONE

Acquisto macchina

<i>Graduatoria</i>	<i>Obiettivi</i>	<i>Opzioni</i>	<i>Valori delle opzioni</i>
	Shopping in città	Utilitaria	Costi contenuti, possibilità di parcheggio
	Viaggi lunghi	Auto di media cilindrata	Sicurezza, velocità
	Status-symbol (per gente in vista)	Macchina di lusso	Dà l'impressione di benessere economico

COOPERAZIONE

Assumere la responsabilità di una scelta è un atto di libertà e di coraggio. È un atto di responsabilità verso se stessi e verso gli altri. È un atto di partecipazione attiva e di impegno personale. È un atto di solidarietà e di cooperazione. È un atto di crescita e di sviluppo. È un atto di libertà e di democrazia. È un atto di partecipazione attiva e di impegno personale. È un atto di solidarietà e di cooperazione. È un atto di crescita e di sviluppo. È un atto di libertà e di democrazia.



ISTRUZIONI

Prima di partecipare a una riunione, leggere attentamente le istruzioni e le regole di condotta. Partecipare con rispetto e con interesse. Parlarne con calma e con chiarezza. Ascoltare con attenzione gli altri. Partecipare attivamente e con responsabilità. Essere onesti e trasparenti. Rispettare il tempo e l'ordine del giorno. Partecipare con entusiasmo e con impegno. Essere aperti e disponibili. Partecipare con creatività e con originalità. Essere solidari e cooperativi. Partecipare con libertà e con democrazia. Partecipare con partecipazione attiva e di impegno personale. Partecipare con solidarietà e di cooperazione. Partecipare con crescita e di sviluppo. Partecipare con libertà e di democrazia.

(da Fluegelman)

OBIETTIVI



Appartiene ai presupposti di una cooperazione positiva il fatto che io riesca ad avere una «percezione» chiara e distinta di me stesso e del mio compagno; in questo modo, conosco la mia posizione, so ciò che voglio e ciò che faccio e, contemporaneamente, cerco di scoprire la sua posizione, ciò che vuole e desidera lui. Cerco così di concentrare la mia attenzione alternativamente sulla mia persona e su quella del mio compagno.

Questa esperienza con il corpo affronta il tema della cooperazione in modo simbolico: gli adolescenti avranno la possibilità di esercitarsi a rimanere in «contatto» con se stessi e con il partner.



PARTECIPANTI

 DAI
14
 ANNI

TEMPO


 Circa
 20
 minuti

ISTRUZIONI



Prenderete parte ad un esperimento in cui imparerete a lavorare insieme agli altri, in questo caso in coppia.

Scegliete un compagno con il quale volete provare fino a che punto sapete lavorare bene insieme, oppure un compagno con il quale volete provare a lavorare meglio insieme...

Quando lavoriamo insieme a qualcuno, dobbiamo concordare insieme a lui un metodo comune; è necessario quindi sapere con esattezza ciò che noi facciamo e come lo facciamo, e poi osservare ciò che il nostro compagno fa e il modo in cui lo fa. Dobbiamo naturalmente essere pronti ad «orientarci» l'uno verso l'altro, a «percepire» le nostre due persone insieme e ad unire le nostre energie.

Mettetevi uno di fronte all'altro, a circa 80 cm di distanza... Alzate verticalmente i palmi delle mani e poggiateli contro quelli del compagno...

Chiudete gli occhi, staccate le vostre mani da quelle del compagno e compite tre giri intorno a voi. Poi, sempre a occhi chiusi, tornate nella posizione di partenza e ripoggiate i vostri palmi contro i suoi. Per riuscire a trovare le sue mani, dovete lasciarvi guidare dal calore che queste emanano e avvicinarvi lentamente in avanti. Non parlate e tenete gli occhi chiusi. Ora provate dall'inizio: chiudete gli occhi e cercate di percepire il calore delle vostre mani...

Ora staccate le mani da quelle del vostro compagno, rilassate le braccia e iniziate a compiere tre giri intorno al vostro asse. Toccate poi di nuovo i palmi del vostro compagno. Procedete lentamente e concentrate la vostra attenzione su di lui e sulle sue mani; cercate di percepire da dove inizia precisamente l'emanazione di calore delle sue mani... (1 minuto).

Ripetete questo esperimento con lo stesso compagno... (1 minuto).

Discutete ora con lui del modo in cui avete proceduto.

Avete trovato le mani del vostro compagno? Avete seguito le regole del gioco e tenuto gli occhi chiusi? Che cosa vi ha aiutato a portare a termine il gioco? Che cosa ve lo ha impedito? Se doveste ripetere il gioco, che cosa fareste di diverso? Per questo dialogo avete cinque minuti...

Ora sceglietevi un nuovo compagno...

(Ripetere le istruzioni).

Discutete col vostro nuovo compagno di questa esperienza.

C'è stato qualcosa di diverso questa volta rispetto alla prima? Avete agito diversamente? Che cosa vi ha aiutato a portare a termine il gioco e che cosa ve lo ha invece impedito?... (5 minuti).

Cercatevi ancora un compagno...

(Ripetere le istruzioni).

Avete l'impressione di aver appreso qualcosa in più rispetto alla prima volta? Che cosa? Concentrate volentieri la vostra attenzione sul compagno? Avete saputo percepire nell'avvicinarvi il calore delle sue mani? Il vostro compagno era «in sintonia» con voi?... (5 minuti).

Ora, in cerchio, valutiamo tutti insieme questo esperimento...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto l'esperimento?
- Mi è stato facile concentrarmi sul mio compagno? In quale dei tre casi sono riuscito a concentrarmi meglio?
- Mi sono preso il tempo necessario?
- Durante i giri che ho fatto intorno a me stesso, ho mantenuto il mio senso d'orientamento? Come mi sono aiutato?
- In che misura, all'interno del gruppo, siamo in sintonia l'uno con l'altro?
- Con quanta attenzione ascoltiamo ciò che gli altri dicono? Chi ascolto con particolare attenzione? Con chi invece mi riesce difficile?
- Da chi mi sento spesso giudicato?
- Chi giudico con leggerezza?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Fluegelman)

OBIETTIVI



Come il precedente, anche questo esercizio aiuta gli adolescenti a sperimentare atteggiamenti importanti per una cooperazione positiva. Essi possono provare a mantenere il contatto l'uno con l'altro, a non disperdere il loro potenziale di energie ma a armonizzarle verso l'altra persona. Devono imparare a lavorare in tempi uguali e a dosare le loro forze in modo conveniente. Allo stesso tempo, gli adolescenti possono provare in prima persona come la cooperazione diventi difficile non appena il numero dei partecipanti cresce.



PARTECIPANTI

 DAI
14
 ANNI

TEMPO


 Circa
 15
 minuti

ISTRUZIONI



Parteciperete ad una piccola esperienza di cooperazione in cui potrete provare ad «entrare in sintonia» con gli altri. Sceglietevi un compagno che vi piacerebbe conoscere meglio... Sistematevi nella stanza e sedetevi per terra, schiena a schiena... Quando vogliamo lavorare con gli altri, è importante decidere di procedere tutti armonizzandosi reciprocamente. Se, per esempio, un componente del gruppo arriva velocemente alla soluzione di un problema, mentre tutti gli altri brancolano ancora nel buio, si può creare una spaccatura. Se infatti questo ragazzo non ha la pazienza di aspettare il risultato dei compagni, può accadere che questi si sentano delusi per non aver avuto la possibilità di sviluppare le loro capacità. È necessario quindi che i più veloci si frenino un pochino e diano il tempo agli altri

di arrivare allo scopo. Magari i più lenti del gruppo possono, da parte loro, cercare di accelerare un pochino e non farsi aspettare troppo.

Non è possibile stabilire a priori i tempi necessari per un lavoro di gruppo; è importante prendere in considerazione le varie componenti che lo costituiscono e arrivare ad una soluzione che le comprenda tutte.

In questo gioco potrete imparare a concordare il vostro «tempo» con quello degli altri.

Ora agganciate le braccia del compagno e cercate di alzarvi contemporaneamente. Non poggiate le mani sul pavimento per alzarvi; provate più volte... Parlate tra voi e cercate di stabilire se, insieme, siete riusciti a cavarvela. Siete riusciti ad alzarvi insieme? Che cosa vi ha aiutato? Cosa è stato difficile?... (2 minuti).

Cercatevi ora un nuovo compagno... Ripetete il gioco... (2 minuti).

Come è andata questa volta? C'è stato qualcosa di diverso dalla prima volta?... (2 minuti).

Ora formate gruppetti di tre; sedetevi sul pavimento, poggiate la schiena uno contro l'altro, agganciate le braccia degli altri e cercate di alzarvi tutti insieme senza poggiare le mani a terra. Provate più volte... (2 minuti).

Siete riusciti ad alzarvi in tre? Che cosa c'è stato di diverso dalle altre due volte? Che cosa vi ha aiutato? Che cosa è stato difficile? Scambiatevi le vostre impressioni reciproche... (2 minuti).

(Ripetere il gioco con gruppi di quattro, cinque, sette, nove e dodici partecipanti).

Ora tutti insieme, in cerchio, analizziamo questo gioco...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Con quanti compagni è stato difficile alzarsi tutti insieme?
- Quali procedure ci hanno aiutato ad alzarci tutti insieme? Quali invece hanno reso le cose più difficili?
- È stato possibile riuscire anche con un gruppo di dodici?
- In che misura sono stato capace di «sintonizzarmi» sugli altri?
- Come abbiamo stabilito il momento di alzarci? Qualcuno ha dato un segnale?
- Penso che nel gruppo si proceda troppo velocemente o troppo lentamente?
- Chi ha il mio stesso «tempo» nel gruppo?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Fluegelman)

OBIETTIVI



In questo gioco gli adolescenti possono esercitarsi a migliorare la loro capacità di mantenere il contatto con gli altri, di osservare attentamente la propria e altrui posizione, di coordinare le proprie e altrui azioni. Tra i giochi di cooperazione con il corpo, è il più difficile.



PARTECIPANTI

 DAI
14
 ANNI

TEMPO


 Circa
 15
 minuti

ISTRUZIONI



Parteciperete a un gioco in cui dovrete risolvere un problema tutti insieme. Potete riuscire nel vostro intento, solo se entrate in «sintonia» con gli altri e agite con calma e concentrazione.

Formate gruppi di otto o dieci...

Mettetevi poi in cerchio, spalla a spalla, e allungate le braccia in avanti, verso il centro del cerchio...

Prendete ora due mani, evitando però di scegliere le mani di una stessa persona o quelle del vostro vicino...

In questo modo, dovete formare un nodo ben saldo; non cercate la soluzione più semplice, in modo da rendere interessante la seconda parte del gioco, in cui dovrete sciogliere il nodo...

Ora potete iniziare a sciogliere il nodo.

La regola del gioco è questa: non dovete lasciare le mani che avete preso in precedenza.

Ci sono due possibilità: ognuno di propria iniziativa, può cercare di sciogliere il nodo cambiando la propria posizione, oppure potete cercare tutti insieme una soluzione, almeno finché è fattibile. Come intendete procedere? Iniziate pure... (5 minuti).

Ora stop! Sedetevi in gruppo. Discutete su ciò che avete osservato. Come avete proceduto? In che modo vi siete intesi? Qualcuno ha preso la guida del gruppo? Il gruppo è stato guidato da più persone? Qualcuno ha cercato di risolvere il problema da solo? Fino a che punto siete riusciti, nei cinque minuti a disposizione, a sciogliere il nodo? Il vostro comportamento è stato analogo a quello mostrato in altre occasioni di lavoro di gruppo? Come vi siete sentiti? Avete 10 minuti di tempo per questo scambio... Ora, in cerchio, analizziamo tutti insieme il gioco...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Sono soddisfatto del mio comportamento?
- Ho dato qualche idea per risolvere il problema?
- Ho fatto ciò che mi hanno detto gli altri?
- Ho preso le redini del gruppo?
- Mi sono arrabbiato con qualche altro componente del gruppo?
- Ho notato cose che ho già avuto modo di conoscere in lavori di gruppo su determinati problemi?
- Che cosa servirebbe per migliorare il lavoro del nostro gruppo? In che modo potrei contribuire?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?



(da Simon/Howe/Kirschenbaum)



OBIETTIVI

Spesso la collaborazione all'interno del gruppo viene resa difficile dal tentativo di alcuni partecipanti di imporre ad ogni costo le proprie concezioni personali riguardo a obiettivi e metodi.

Se più persone contemporaneamente nel gruppo assumono questo atteggiamento, si verifica, più o meno chiaramente, una specie di «lotta di potere» che impegna gran parte delle energie e pregiudica la soluzione degli esercizi. La tecnica del «brainstorming» è una tecnica efficace, capace di evitare queste lotte di potere o di risolvere tali situazioni quando si verificano.

La regola base di questa tecnica è infatti quella di non esprimere nessun giudizio né critica; ciò crea nel gruppo per un tempo limitato un certo spazio di comunicazione «neutrale», non sottoposto cioè a pressioni di parte di uno o più partecipanti; questo spazio può essere usato da ciascuno per mettere in luce se stesso e le proprie idee.

Questo esercizio offre ai ragazzi la possibilità di capire la funzione psicologica della tecnica del brainstorming e di provare a metterla in pratica.



PARTECIPANTI

 DAI
12
 ANNI

TEMPO


 Circa
 40
 minuti

MATERIALI



Lavagna e gesso.



Ecco una interessante tecnica di cooperazione che si può usare ogniqualvolta nel gruppo i partecipanti hanno opinioni diverse a riguardo di un certo problema, oppure quando è importante sviluppare idee diverse.

A volte sorgono difficoltà quando singoli componenti del gruppo vogliono imporre la propria idea, dimenticando o svalutando quella degli altri; il dialogo si trasforma così in una zuffa, in una specie di «incontro di boxe». Purtroppo, in questo modo, molte valide proposte vanno perdute, perché alcuni partecipanti, sentendosi feriti, si escludono dal dialogo e non dicono più nulla. Può succedere quindi che il lavoro di gruppo manchi di fantasia: alla fine siamo contenti di aver trovato una soluzione, ma dimentichiamo che ce ne potrebbero essere altre migliori.

Questa tecnica ci aiuta a creare una più solida base per il lavoro di gruppo; essa, inoltre, evita la critica affrettata, e stimola la fantasia e la creatività. Ecco come funziona.

All'inizio si definisce il problema per il quale si devono trovare molte possibilità di soluzione.

Propongo per il primo brainstorming il seguente tema: «Che cosa dovrebbe accadere affinché la partecipazione a questo gruppo diventi un'esperienza piacevole e indimenticabile?».

A differenza del nostro normale lavoro di gruppo, in questo caso vigono le seguenti regole:

1. Nessuno può mostrare approvazione né esprimere critica. Infatti, quando formuliamo giudizi positivi o negativi, può succedere che altri componenti del gruppo sentano la loro opinione in pericolo, la loro visione delle cose «attaccata» dagli altri; magari iniziano a difendersi e a giustificare le proprie idee senza però concepirne di nuove e forse più utili.
2. Ognuno può dire tutto e fare le proposte più inusuali e anche quelle apparentemente irrealizzabili. In un secondo momento è più facile arrivare ad una proposta vantaggiosa partendo da un'idea «pazza» che non da una noiosa. Se non emergono idee stravaganti, ciò significa che state «censurando» le vostre capacità. Questa tecnica riesce quando si fanno anche proposte strane o sciocche che appaiono in un primo momento del tutto sbagliate. Questo dimostra che avete fiducia in voi e nel gruppo.
3. Anche la quantità delle idee espresse è importante: se si fanno molte proposte, la qualità di queste in generale migliora. Inoltre, tra tante possibilità, è più facile trovare quella giusta.
4. Ogni partecipante ha diritto a far sue le proposte degli altri e trasformarle; l'unione di diverse idee può portare a nuove proposte, e quindi ad un progresso nel lavoro di gruppo.

5. È importante parlare uno alla volta, in modo che tutti possano ascoltare.
6. Una persona annoterà tutte le proposte fatte; i ritmi della discussione vanno quindi regolati sulla velocità di questo.
7. Il gioco finisce quando le idee si esauriscono.

Queste sono le regole del gioco. Tutto chiaro?...

Chi vuole prendere nota delle proposte?

(Ripetere il tema del gioco e fare in modo che se ne rispettino le regole. Le varie idee verranno annotate sui moduli preparati dall'animatore. Tempo: 10 minuti circa).

Date ora un'occhiata all'insieme delle proposte... Siete soddisfatti del gran numero di idee emerse? Immaginate che ce ne sarebbero state così tante?... (2 minuti).

Ora possiamo iniziare a scegliere tra tutte le idee quelle che ci sembrano particolarmente significative; possiamo anche cercare di individuare quei punti che vogliamo realizzare. Forse è necessario trasformare ancora un pochino le proposte. Quale punto vi sembra particolarmente importante?... (20 minuti circa).

(È importante prendere accordi che valgano per il futuro: i ragazzi devono vedere che questo tipo di tecnica dà veramente dei buoni risultati).

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto l'esercizio?
- Sono riuscito ad esprimere idee bizzarre?
- In che misura sono riuscito a non giudicare le mie idee prima di esprimerle?
- Ho avuto paura di apparire agli occhi degli altri sciocco o privo di fantasia?
- Le idee di quale compagno mi hanno irritato?
- Quanto temo in generale la critica degli altri componenti del gruppo? Con le idee di quale compagno potrei essere d'accordo?
- Il lavoro di gruppo viene spesso bloccato da litigi diretti o indiretti per cercare «idee migliori»?
- Durante il lavoro di gruppo, con chi bisticcio più spesso?
- Ho l'impressione che in questo gruppo si manifestino a sufficienza fantasia e creatività?
- Sono soddisfatto dei risultati di questa tecnica?
- In quali altre occasioni questa tecnica dovrebbe essere usata nel gruppo?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Hawley)

OBIETTIVI



La cooperazione all'interno del gruppo è resa più facile quando i suoi componenti si attengono a delle regole, così da assumere verso se stessi e verso gli altri un atteggiamento di rispetto e chiarezza.

In questo esercizio i partecipanti vengono a conoscenza di alcune di queste regole e ne possono aggiungere delle altre, se opportuno.

Allo stesso tempo, essi possono provare a mettere in relazione la loro opinione con quella degli altri e giungere insieme, in un ambito di piccolo gruppo, a una soluzione.



PARTECIPANTI

 DAI
15
 ANNI

TEMPO


 Circa
 60
 minuti

MATERIALI



Il questionario «Regole di comunicazione»; carta e matita.

REGOLE DI COMUNICAZIONE

1. Fai attenzione a ciò che proprio adesso provi o pensi.

Quando sei triste, reagisci nel gruppo in modo diverso da quando sei felice. I tuoi sentimenti influiscono su ciò che dici e il modo in cui lo dici, su ciò che ascolti e il modo in cui lo fai. Proprio quando ti senti ferito e arrabbiato, ti può aiutare il fatto di comunicare il tuo stato d'animo agli altri componenti del gruppo.

2. È meglio parlare con un altro del gruppo che su di lui.

Se sei d'accordo con un componente del tuo gruppo, o se, tra te e lui, esistono delle divergenze d'opinione, devi dirglielo chiaramente, altrimenti egli può sentirsi non preso sul serio. La stessa cosa succede a te.

3. Fai attenzione agli ordini indiretti, come: «si dovrebbe», «ciascuno dovrebbe», ecc.

Con queste affermazioni scarichi le tue responsabilità sugli altri e la situazione non va avanti. Cerca invece di fare delle affermazioni con l'io, per esempio: «Vorrei che la discussione terminasse all'ora stabilita».

4. Non dimenticare che la maggior parte delle domande contiene affermazioni indirette.

Cerca di svelare le affermazioni nascoste nelle tue domande. Non domanderai quindi, per esempio: «Perché non hai fatto il lavoro assegnato?», ma potrai dire: «Sono arrabbiato con te perché non hai fatto il lavoro che ti era stato assegnato. In questo modo il lavoro diventa più difficile. Quando ti deciderai a farlo?».

5. Non cercare di imporre in modo sleale il tuo punto di vista agli altri. Frasi come: «Non credi che...»; «Sicuramente vuoi anche tu che...»; «Tutti sanno che...» sono tentativi non dichiarati di far entrare il tuo punto di vista nel sistema dei valori di un altro.

6. Fai attenzione alle frasi «che uccidono».

Esempi: «Questo non lo credi neanche tu»; «Ti ha dato di volta il cervello?»; «Ma chi te l'ha detto?»; «Questo non va proprio», ecc.

Il tuo interlocutore non protesterà subito, anche se si sente ferito, ma prima o poi restituirà il colpo, oppure finirà col mettersi in disparte e non collaborerà più con il gruppo perché si sente ferito e arrabbiato.

7. La franchezza e la sincerità non sono fini a se stesse.

Il lavoro di gruppo diventa difficile quando non uniamo alla franchezza e alla sincerità la considerazione e il rispetto per gli altri.

ISTRUZIONI



Il gioco a cui prenderete parte prende in considerazione alcune regole capaci di migliorare la vostra capacità di collaborazione.

Sapete benissimo che a volte, nel gruppo, riusciamo a capirci bene, mentre altre volte invece parliamo ognuno per conto nostro; a volte non ascoltiamo nemmeno o non siamo affatto ascoltati.

Se la comunicazione diventa difficile, anche il nostro lavoro di gruppo diventa arduo.

Un modo per migliorare la situazione è quello di rispettare alcune regole fondamentali per una chiara e sincera comunicazione.

Ecco un questionario; leggetelo e chiedete poi a voi stessi quanto queste regole sono importanti per il nostro gruppo.

Ordinatele mettendo al primo posto quella più utile per il gruppo. Avete 10 minuti a disposizione...

Prendetevi altri 5 minuti e stabilite se volete completare con una o più regole quelle del questionario; scrivete queste eventuali altre regole (5 minuti).

Formate ora gruppi di quattro...

Cercate di ordinare tutti insieme le regole secondo la loro importanza; includete anche le nuove regole. Avete, per questo lavoro, 30 minuti di tempo...

Scambiatevi ora le vostre opinioni circa il lavoro fatto insieme.

Quali regole avete utilizzato nella vostra conversazione? Quali avete invece dimenticato? Siete riusciti a mettervi d'accordo facilmente? Avete avuto dei conflitti nascosti o manifesti con gli altri? Vi siete dati per vinti oppure avete raggiunto un compromesso ragionevole? Che cosa vi ha aiutato a mettervi d'accordo?... (10 minuti).

Ora analizziamo questo gioco tutti insieme...

(Lasciar parlare, prima di tutto, i singoli gruppetti).

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Tutti i gruppetti sono arrivati allo stesso risultato?
- Quali regole sono state aggiunte?
- Riguardo a quali regole vorrei parlare nel gruppo?
- C'è una regola che non ho ben capito?
- Come possiamo essere sicuri che le regole vengano osservate?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Schranck)



OBIETTIVI

In questo gioco gli adolescenti possono verificare le loro capacità di collaborazione all'interno del gruppo e quale ruolo assume ogni singolo partecipante nell'ambito del lavoro di gruppo.

Una parte dei partecipanti impersonerà il ruolo degli «osservatori», esercitandosi così nel riconoscere i diversi modelli di comportamento all'interno del processo di cooperazione.

Scopo del gioco è che i ragazzi, anche negli altri processi di cooperazione di gruppo, assumano all'occasione la disposizione a riflettere, per potersi chiedere: «Che ruolo gioco in questo momento? Questo ruolo mi si addice? È di qualche utilità per il gruppo?».

Le stesse domande possono essere rivolte anche ad altri partecipanti.



PARTECIPANTI

 DAI
15
 ANNI

TEMPO


 Circa
 90
 minuti

MATERIALI



Cronometro; per ogni gruppo tre fogli di carta grandi e resistenti, forbici, riga, colla, carta e matita.

Le schede «Aeroplani di carta» e «Foglio d'osservazione».

AEROPLANI DI CARTA

Il tuo gruppo compete con gli altri gruppi per costruire il migliore aereo di carta del mondo; utilizzate per la costruzione il foglio di carta consegnatovi. Se volete, potete far uso anche di altri materiali.

Il tuo gruppo deve costruire un aeroplano che verrà poi giudicato secondo i seguenti criteri:

1. Capacità di volo

Il gruppo ottiene 10 punti per ogni secondo che l'aeroplano rimane in aria. Il tempo viene calcolato dal momento in cui viene lanciato al momento in cui tocca un qualche oggetto. Se, per esempio, rimane in aria 2.3 secondi, il gruppo guadagnerà 23 punti. Questa prova di volo sarà effettuata in un ambiente spazioso. Un componente del tuo gruppo lancerà l'aeroplano in aria.

2. Precisione nel centrare un bersaglio

Nella seconda prova, l'aeroplano sarà lanciato verso un bersaglio di 1 metro di diametro e 2 metri d'altezza, dalla distanza di 5 metri.

Ogni gruppo ha a disposizione due lanci; ogni volta che si colpisce il bersaglio si guadagnano 10 punti. L'aereo sarà lanciato da un componente del tuo gruppo.

3. Design

L'animatore giudicherà la linea, la bellezza dei modellini. Verranno assegnati 10 punti all'aeroplano che dimostra che i costruttori hanno dato valore anche alla forma esteriore.

Avete 30 minuti a disposizione per la progettazione e costruzione del vostro aeroplano di carta.

SCHEDA-OSSERVAZIONE «AEROPLANI DI CARTA»

Ogni osservatore deve scegliere un componente di un gruppetto di attori da «studiare» durante la progettazione e la costruzione dell'aereo di carta. Fai attenzione al modo in cui egli mette in pratica le sue capacità, o se invece non le utilizza affatto. Cerca di scoprire che ruolo ha assunto all'interno del gruppetto.



Parteciperete ad un gioco in cui potrete analizzare il modo in cui lavorate con gli altri e stabilire come contribuire alla risoluzione di un compito di gruppo.

Dividetevi in due gruppi di uguale numero; il primo gruppo sarà composto da coloro che vogliono partecipare attivamente al gioco, nel secondo ci saranno invece coloro che vogliono osservare gli altri in questo processo di cooperazione; i componenti di quest'ultimo gruppo dovranno poi riferire circa le loro osservazioni...

Questi due gruppi devono essere a loro volta suddivisi in altri gruppetti, ciascuno con sei partecipanti...

(Si possono però fare gruppetti anche di cinque sino a un massimo di otto persone a seconda del numero dei partecipanti).

Ora ogni gruppetto di «attori» deve scegliere un gruppetto di «osservatori»... Distribuitevi nella stanza in modo da avere spazio a sufficienza... Gli attori devono sedersi al centro e gli osservatori intorno. Ogni componente del gruppetto di attori deve scegliere la persona che lo osserverà...

Ora consegnerò agli osservatori una «scheda di osservazione» che dovranno utilizzare durante il lavoro. È importante che gli osservatori non rivelino agli attori ciò che dovranno osservare...

Anche gli attori ricevono una scheda che spiega loro in che cosa consiste il loro lavoro... Studiate questa documentazione mentre io distribuisco il materiale necessario al lavoro...

Dopo che avrò lasciato partire il cronometro, avete 30 minuti di tempo per portare a termine il vostro compito. Gli osservatori non devono parlare, ma prendere appunti in silenzio...

Ora iniziamo con la prova...

(Si deve stabilire insieme al gruppo qual è l'aeroplano di carta meglio riuscito. Ricomporre poi i gruppetti per il dialogo tra attori e osservatori).

Concentratevi a turno su ognuno degli attori, il quale dovrà descrivere, in tre minuti, ciò che più lo ha colpito del proprio comportamento durante il lavoro di cooperazione; può dire, per esempio, che cosa lo ha soddisfatto, in quale momento ha avuto difficoltà e che cosa farebbe diversamente in un prossimo lavoro del genere.

Il suo osservatore dovrà poi riferirgli ciò che ha accertato; anche i compagni del suo gruppetto di attori potranno parlare dell'esperienza di collaborazione fatta con lui.

Poi, successivamente, fate lo stesso con un altro componente del gruppetto di attori. Avete 50 minuti a disposizione...

Ora, tutti insieme, in cerchio, valutiamo questo gioco...

APPROFONDIMENTO

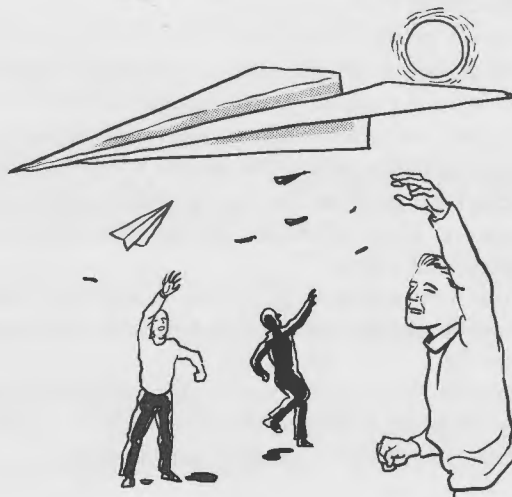


- Mi è piaciuto il gioco?
- Ho partecipato al ruolo di «attore»? Perché?
- Ho partecipato al ruolo di «osservatore»? Perché?
- Se avessi conosciuto prima il gioco, avrei deciso diversamente da quello che ho fatto?
- Mi sono comportato qui in modo simile ad altre situazioni?
- Cosa farei di diverso un'altra volta?
- Che ruolo ho avuto nella cooperazione?
- Che ruolo ho altrimenti di solito? (per gli osservatori)
- In quali occasioni sarebbe proficuo per il gruppo discutere circa la cooperazione e i ruoli di ciascuno all'interno di essa?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI



Se il tempo lo consente, si può provare a ripetere il gioco scambiando i ruoli: gli attori cioè diventano osservatori e gli osservatori attori. Coloro che questa volta sono impegnati nella costruzione degli aeroplani, possono provare di aver fatto tesoro, o meno, dell'esperienza precedente; se hanno imparato da questa esperienza, riusciranno a collaborare più facilmente con gli altri e a costruire aeroplani migliori.



(da Pfeiffer)

OBIETTIVI



Questo gioco dà la possibilità agli adolescenti di esercitarsi a lavorare in piccoli gruppi alla risoluzione di un problema; esso stimola inoltre l'inventiva del singolo e la sua disponibilità a prendere in considerazione le idee degli altri.

Essi hanno così l'occasione di ricercare importanti fattori di cooperazione.



PARTECIPANTI

 DAI
15
 ANNI

TEMPO


 Circa
 40
 minuti

MATERIALI



Una palla di gomma per ogni gruppetto.

Il questionario «Approfondimento - Un nuovo gioco».

APPROFONDIMENTO - «UN NUOVO GIOCO»

Le seguenti domande dovrebbero aiutarti a chiarire alcuni importanti aspetti della collaborazione all'interno del tuo gruppetto di lavoro.

Hai in qualche modo contribuito all'invenzione del gioco con la palla? Quali idee sono nate da te?

.....

.....

Ti sei sentito libero di dire ciò che pensavi?

.....
.....

Chi ha contribuito in modo particolare a portare a termine il compito?

.....
.....

In che modo?

.....
.....

Sei soddisfatto del tuo comportamento?

.....
.....

Che cosa hai fatto bene?

.....
.....

La prossima volta cosa faresti diversamente?

.....
.....

In che modo è stato guidato il gruppo?

Chi lo ha guidato?

Quanto sei soddisfatto di questo nuovo gioco?

molto soddisfatto - abbastanza soddisfatto - insoddisfatto - molto insoddisfatto

Avresti potuto da solo inventare un gioco più bello?

Qual è la cosa più importante del vostro gioco? Viene sottolineata la bravura di qualcuno?

.....
.....

Viene sottolineato il lavoro di gruppo?

Viene sottolineata la competizione?

Tutti i componenti vengono coinvolti allo stesso modo?

C'è spazio per l'iniziativa individuale? Per quale?

.....

.....

Ci sono vincitori e perdenti?

ISTRUZIONI



Prenderete parte ad un gioco in cui sarete in grado di provare in che misura riuscite a lavorare bene con gli altri, nonché di ricercare alcuni fattori che rendono la cooperazione, in piccoli gruppi, più facile o più difficile.

Riflettete un momento e scegliete le persone con le quali volentieri lavorate insieme... Formate gruppetti da un minimo di sei a un massimo di dieci... Distribuitevi nella stanza e sedetevi in cerchio...

(Porre una palla al centro di ogni cerchio e spiegare in che cosa consiste il gioco).

Ogni gruppetto deve inventare un nuovo gioco da fare con la palla.

Avete 15 minuti di tempo, dopodiché dovrete eseguire il gioco davanti agli altri partecipanti.

Per questo compito, potete utilizzare tutti i materiali di cui disponete; il gioco deve essere concepito in modo tale da poter esser fatto in un luogo adatto, per esempio, un campo sportivo, una strada chiusa al traffico o un ambiente spazioso.

Tutto chiaro?...

Avete da adesso 15 minuti esatti...

Ora stop! Riempite in 5 minuti i questionari...

Ora formate un grande cerchio... Ogni gruppetto ha 5 minuti per presentare il suo gioco...

(Nell'approfondimento finale si prenderà in considerazione il modo con cui ha lavorato ciascun gruppetto; i componenti di questo gruppetto cercheranno, all'inizio con l'aiuto del questionario, di stabilire il modo in cui hanno agito e proceduto durante il gioco. Gli altri possono fare domande o brevi commenti).

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Ho imparato qualcosa di nuovo sul mio comportamento?
- In che misura mi riesce facile agire all'interno del gruppetto e contemporaneamente prendere in considerazione gli altri?
- Quanto posso essere creativo nel gruppo?
- Ci sono possibilità di lavoro creativo?
- In quali situazioni la cooperazione nel gruppo è buona?
- Quando invece si rivela, secondo me, insoddisfacente?
- Le idee di quale compagno sono per me significative?
- Faccio parte di coloro che guidano il gruppo o, comunque, ho con loro un buon rapporto?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Britton)

OBIETTIVI



In questo gioco gli adolescenti possono verificare l'efficacia della loro cooperazione con gli altri e il modo in cui risolvono i compiti principali di ogni cooperazione.



PARTECIPANTI

DAI
14
ANNI

TEMPO



Circa
40
minuti

MATERIALI



3 mattoni legati con nastro adesivo; 1 cartoncino 30×30.
Per ogni gruppo: un mucchio di giornali alto 20 cm, nastro adesivo, e questionario «Scheda di osservazione - Costruzione ponti», carta e matita.

SCHEDA D'OSSERVAZIONE «COSTRUZIONE PONTI»

Il tuo compito di osservazione è quello di accertare, il più oggettivamente possibile, in che modo procede il gruppo.

Prendi nota di ciò che ogni componente fa e dice per collaborare al lavoro. Non lasciarti tentare a risolvere l'esercizio.

Leggi le domande che seguono: esse ti offrono l'angolo di visuale per l'osservazione. Alla fine del gioco devi rispondere ad esse.

Scrivi i nomi dei componenti del gruppo, lasciando tra un nome e l'altro lo spazio necessario per annotare ciò che ti ha colpito del comportamento di ciascuno.

Quale era l'atmosfera durante il lavoro?

Come sono state attuate le decisioni nel gruppo?

Qual è stata la reazione del gruppo ai conflitti verificatisi?

Quanti componenti hanno partecipato attivamente alla soluzione del problema assegnato?

Come sono stati coinvolti i partecipanti passivi?

Ci sono state differenze di ruoli tra ragazzi e ragazze?

Come è stato deciso chi poteva parlare di più?

Gli altri componenti ascoltavano?

Ci sono stati dei capigruppo?

Come lo sono diventati?

Come sono stati divisi i compiti all'interno del gruppo?

ISTRUZIONI



Il gioco a cui parteciperete vi darà la possibilità di verificare l'efficacia della vostra collaborazione con gli altri; alcuni di essi possono inoltre osservare il gruppo al lavoro e riferire poi ai suoi componenti le osservazioni fatte. Pensate alle persone con cui lavorereste volentieri...

Formate gruppi da cinque fino a otto partecipanti... Stabilite ora chi, del gruppo, sarà «l'osservatore»... Distribuitevi nella stanza e sedetevi in cerchio...

(Mettete i giornali e il nastro adesivo al centro di ogni gruppo. I mattoni e il cartoncino verranno posti nel mezzo della stanza, più o meno a uguale distanza da ogni gruppo).

Ecco cosa dovete fare: costruire con i giornali e il nastro adesivo un ponte capace di sorreggere, al centro, i tre mattoni. Esso deve essere inoltre alto e grande abbastanza da farci passare sotto il cartoncino.

Non potete utilizzare altri oggetti per facilitare il compito, quindi niente sedie, cestini, ecc.

Il ponte deve reggersi da solo; potete comunque fissarlo con l'adesivo a terra. Avete 10 minuti di tempo per la progettazione e poi altri 10 minuti per la costruzione.

Durante la progettazione, potete prendere in mano il materiale, ma non iniziare a costruire. I mattoni e il cartoncino devono rimanere al centro; potete comunque prenderli per provare il peso dei mattoni e la grandezza del cartoncino.

Consegnerò ad ogni osservatore una scheda d'osservazione...

Leggetela e iniziate a prendere appunti durante il lavoro di gruppo.

Terminate la vostra osservazione durante la prova del ponte; non parlate con gli altri componenti, non date indicazioni, non fate commenti.

Avete capito di che si tratta?

Iniziate pure con la progettazione...

(Due minuti prima dell'inizio di ogni fase di lavoro, annunciate la scadenza del tempo e l'inizio della fase successiva. Se dopo 20 minuti nessun ponte è ancora pronto, si possono concedere altri 5 minuti di tempo. I tempi sono appositamente brevi in modo che i componenti del gruppo siano «pressati» e si mettano in luce le capacità di cooperazione o i punti deboli all'interno del gruppo.

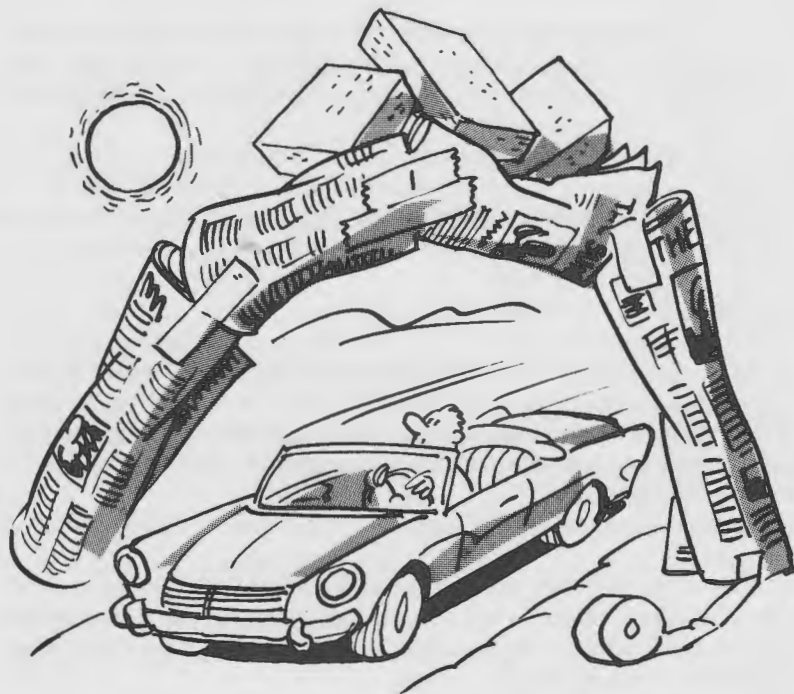
I ponti possono essere provati dopo che il tempo per la costruzione è scaduto).

Formate di nuovo i vostri gruppi e ascoltate ciò che l'osservatore ha accertato. Non interrompete il suo resoconto, anche se non siete d'accordo con lui. Discutete insieme se le sue osservazioni corrispondono al vostro modo di vedere. Avete 10 minuti di tempo...

Ora tutti insieme, in cerchio, valutiamo questo gioco...



- Mi è piaciuto il gioco?
- Quali atteggiamenti hanno facilitato o reso difficile il lavoro di gruppo?
- C'è stato antagonismo? Da che cosa l'ho capito?
- In che modo si può avere in un gruppo un rapporto positivo con la competizione?
- Come è stato guidato il gruppetto?
- In che modo può funzionare un gruppo senza un leader?
- Che cosa mi è piaciuto in particolare?
- Che cosa si dovrebbe fare di diverso la prossima volta?
- In che misura sono soddisfatto del mio comportamento?
- Che cosa farei io di diverso la prossima volta?
- Che cosa possiamo fare in altre occasioni di lavoro di gruppo per affrontare le difficoltà in tempo e in modo efficace?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?



(da Schranck)

OBIETTIVI



In questo esercizio di cooperazione i ragazzi possono rendersi conto di quali difficoltà sorgono ogniqualvolta si prendono decisioni.

Essi possono inoltre chiarire a se stessi a quali condizioni è possibile prendere una decisione di gruppo.



PARTECIPANTI

 DAI
12
 ANNI

TEMPO


 Circa
 15
 minuti

MATERIALI



Per i volontari, 1.000 lire da puntare nel gioco.

ISTRUZIONI



Il gioco a cui parteciperete vi mostrerà tutto ciò che succede quando un gruppo deve prendere una decisione comune in poco tempo.

A questo gioco possono partecipare otto persone, gli altri osserveranno.

Chi vuole partecipare deve puntare 1.000 lire con il rischio di perderle.

Chi vuole andare nel mezzo del cerchio come volontario?...

Sedetevi in cerchio e mettete i vostri soldi nel mezzo...

Il compito di questi otto volontari è quello di decidere in 10 minuti a chi andranno le 8.000 lire. L'intera somma deve essere assegnata ad una sola persona... (10 minuti).

(Avvisare quando mancano 2 minuti al termine).

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- Che cosa è successo nel gruppo?
- Come si è proceduto?
- Qualcuno ha guidato il gruppo?
- Quante proposte diverse sono state fatte?
- Quale proposta si è affermata e perché?
- Quando il gruppo era in difficoltà, chi e che cosa ha impedito che si prendesse una tempestiva decisione?
- Quali comportamenti hanno contribuito o meno a trovare una soluzione?
- Chi ha avuto un influsso particolare?
- Chi ha avuto il coraggio di pretendere il denaro tutto per sé?
- Chi ha avuto il coraggio di dire che un qualche componente del gruppo non avrebbe dovuto ricevere il denaro?
- In che misura i componenti si sono ascoltati l'uno con l'altro?
- Come si è arrivati a compromessi?
- Ho partecipato anch'io come volontario? Come mi sono sentito durante il gioco?
- Ho partecipato come osservatore? Come mi sono sentito in questo ruolo?
- Che cosa ha provato colui che ha ricevuto i soldi?
- Nelle altre circostanze, in che modo prendiamo decisioni di gruppo?
- Abbiamo sufficienti opportunità di prendere decisioni comuni?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI



Si consiglia di alzare la puntata con ragazzi più grandi. È importante sottolineare che colui che riceve i soldi, dovrà poi utilizzarli per se stesso.

(Vopel)

OBIETTIVI



Spesso nel gruppo gli adolescenti sono così presi dal loro compito da non notare in che modo collaborano e in che misura il procedimento scelto si rivela pratico e soddisfacente per tutti.

In questo esercizio gli adolescenti imparano ad «osservare» meglio per riuscire a lavorare in maniera più produttiva.



PARTECIPANTI

 DAI
14
 ANNI

TEMPO


 Circa
 45
 minuti

MATERIALI



Un grosso foglio di carta, pennarelli.

ISTRUZIONI



Parteciperete ad un gioco che vi permetterà di imparare a cooperare in maniera ancora più efficace.

Spesso, nel lavoro di gruppo, ci concentriamo esclusivamente sulle cose da fare dimenticando gli altri componenti del gruppo con le loro esigenze personali. Così non riusciamo più a capire se si sentono a loro agio, se hanno la possibilità di dire la loro opinione, se si sentono considerati, se i loro contributi hanno una certa risonanza.

È importante quindi non perdere d'occhio anche la crescita del gruppo e, di tanto in tanto, discutere se si lavora e si sta insieme in modo da soddisfare la maggior parte di voi.

Lavorerete in piccoli gruppi, e dovrete inventare e disegnare un simbolo che rappresenti le caratteristiche di tutto il gruppo grande.

Formate poi gruppi di sei e prendete i fogli da disegno e i pennarelli...

Avete 20 minuti a disposizione per disegnare questo simbolo...

(Mostrare eventualmente ai partecipanti dei simboli come stemmi, sigilli, bandiere, ecc. Interrompete dopo 10 minuti di lavoro).

Vi interrompo ora in modo da darvi 5 minuti per discutere sulla maniera in cui avete lavorato finora. In che misura siete soddisfatti del tipo di lavoro di gruppo fatto finora? Sono tutti coinvolti? Le idee di chi vengono portate avanti? Come prendete le decisioni? Vi «completate» l'uno con l'altro? Ascoltate quando qualcuno parla?... (5 minuti).

Ora continuate il vostro lavoro, avete ancora 10 minuti per terminare il disegno...

Ora stop! Discutete ancora una volta sul modo in cui avete proceduto dopo la prima breve analisi della vostra cooperazione.

Rispondete alle seguenti domande: Siete soddisfatti del lavoro di gruppo? Sono stati tutti coinvolti? Chi ha preso le decisioni? Vi «completate» l'uno con l'altro? Vi ascoltate? Avete ancora 5 minuti di tempo per questo scambio...

Ora facciamo un grande cerchio...

Illustrate i vostri simboli, spiegate il significato. Raccontate come è stato il vostro lavoro di gruppo, che cosa vi è poi venuto in mente o vi ha particolarmente colpito...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto l'esercizio?
- Dopo la prima analisi di lavoro, i gruppetti hanno proceduto in maniera diversa? È migliorato qualcosa? Cosa?
- Che cosa avrebbe potuto migliorare ogni gruppo nel modo di lavorare?
- Quali comportamenti favoriscono un gruppo?
- Quali invece rendono difficile il lavoro di gruppo?
- Chi assume in questo gruppo occasionalmente il ruolo di coordinatore?
- Chi parla molto e chi poco?
- Chi incoraggia i componenti più silenziosi a partecipare più attivamente?
- Che cosa accade quando nel gruppo alcuni hanno contribuito molto al lavoro e altri molto poco?
- Quando si arriva nel gruppo a litigi diretti o indiretti?
- Sono d'accordo a interrompere più spesso il lavoro per discutere con il gruppo? Quanto spesso?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(da Ehrlich)

OBIETTIVI



Questo esercizio rende gli adolescenti attenti verso alcuni aspetti del proprio modo di lavoro e di quello degli altri.
In questo modo, essi devono essere in grado di accettare comportamenti diversi e, se necessario, di discutere al riguardo.



PARTECIPANTI

 DAI
14
 ANNI

TEMPO


 Circa
 45
 minuti

MATERIALI



Grandi fogli da disegno, pennarelli.

ISTRUZIONI



L'esercizio a cui parteciperete vi può aiutare a lavorare meglio con gli altri. Durante il lavoro di gruppo, si evidenziano comportamenti molto differenziati tra loro, ognuno dei quali è motivato da ragioni di natura diversa. Se alcuni di voi fanno chiasso, è perché probabilmente sono annoiati, frustrati o tesi; se alcuni di voi non prestano attenzione, è perché probabilmente non hanno capito di che cosa si tratta o perché il compito è per loro troppo difficile; il fatto invece che alcuni di voi non partecipano al lavoro e rimangono zitti, dipende forse dalla convinzione che gli altri siano più bravi e più svelti.

Se riuscite quindi a capirvi meglio tra di voi, riuscirete anche a lavorare meglio e, nello stesso tempo, a divertirvi di più.

Per fare ciò, è necessario capire le ragioni che spingono ciascuno di voi a comportarsi in un modo e non in un altro.

Svilupperemo insieme una lista di comportamenti opposti.
(Collocare il cartellone con la lista a due colonne in modo che tutti possano vederla. In alto, nella colonna di sinistra, si deve scrivere: «Alcuni componenti del gruppo...»; in quella di destra: «Altri componenti del gruppo...». Iniziare col scrivere a sinistra, per esempio: «parlano molto», e a destra: «sono silenziosi». Oppure: «sono seri durante il lavoro», e dall'altra parte: «fanno stupidaggini», ecc.

La lista deve essere completata con altre 10/15 coppie di opposti).

Scegliete ora una coppia di atteggiamenti opposti che vi sembra particolarmente importante... Formate due gruppi a seconda di quale dei due comportamenti vi riguarda da vicino...

Un gruppo si siederà al centro, l'altro intorno al primo...

Il gruppo nel mezzo deve spiegare i motivi del proprio comportamento; ogni componente del gruppo parlerà del proprio atteggiamento, dei motivi che lo spingono ad agire in quel determinato modo, dei suoi pensieri e dei suoi sentimenti a questo proposito.

Cercate anche di discutere tra voi se ritenete che gli altri componenti si trovano, in relazione alla loro opinione, nel giusto gruppo. Contavate di trovarli nel vostro stesso gruppo?

Dopo questo primo scambio di idee, discutete tutti insieme sul sentimento che provate nei confronti di coloro che si comportano in maniera opposta alla vostra. Che cosa pensate a loro riguardo? Che cosa vi piace del loro comportamento? Che cosa vi infastidisce? Il gruppo «esterno» deve ascoltare in silenzio...

(Il tempo necessario per l'intera discussione va da 10 a 20 minuti, a seconda della grandezza del gruppo). Ora i due gruppi si scambiano i ruoli... (Ripetere le istruzioni necessarie).

Torniamo ora in cerchio e analizziamo tutti insieme questo esercizio...

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto il gioco?
- È stato facile scoprire a quale gruppo appartenevo?
- Sono soddisfatto del mio comportamento?
- Quale può essere il mio contributo affinché anche gli altri lavorino attivamente nel gruppo?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

(Dopo l'approfondimento, si può portare avanti il gioco ancora per 5 minuti, chiamando ogni volta un componente per ciascun gruppo; questi dovranno poi scambiarsi ciò che questa esperienza ha fatto loro capire l'uno dell'altro).

(da Campbell)

OBIETTIVI



Spesso si verifica all'interno di un gruppo una spaccatura tra i partecipanti che lavorano attivamente e quelli che invece rimangono passivi; questa divisione rende la collaborazione molto più difficile.

Col tempo poi la passività di alcuni inizia a manifestarsi anche in altri partecipanti, facendo perdere al lavoro di gruppo il suo ritmo.

Caratteristiche di questo tipo di situazione sono alcune «lacune» nell'attività di gruppo, lacune su cui i partecipanti non vogliono più esprimersi.

L'esercizio che segue mira a riformare un gruppo unito e compatto.



PARTECIPANTI

 DAI
14
 ANNI

TEMPO


 Circa
 20
 minuti

ISTRUZIONI



Il gioco a cui parteciperete vi dà l'opportunità di scoprire ed esaminare i motivi che spingono alcuni di voi a comportarsi attivamente, e altri passivamente, nel lavoro di gruppo.

Mettetevi in fila, uno accanto all'altro, in modo da formare una linea immaginaria tra la porta e la finestra.

Vicino alla porta, si metteranno coloro che sono convinti di partecipare più attivamente degli altri all'attività di gruppo, coloro cioè che parlano più frequentemente.

Coloro che invece fanno sentire raramente la propria voce, si metteranno vicino alla finestra.

Gli altri si disporranno nello spazio rimanente a seconda della loro partecipazione al lavoro di gruppo.

(Aspettare che ciascuno abbia trovato il suo posto e spingere, eventualmente, i partecipanti a correggere le loro posizioni).

Quelli del centro indietreggino un po' in modo da formare un semicerchio e vedersi l'uno con l'altro...

Osservate i posti degli altri... Che cosa vi ha portato a scegliere il vostro posto? Che cosa pensate delle posizioni degli altri? Che cosa, secondo voi, corrisponde a realtà e cosa invece no? Scambiatevi le vostre idee circa questi argomenti... (tempo: 5-10 minuti).

Formate ora delle coppie, partendo dai due di voi che si trovano alle estremità della fila, per continuare fino ad arrivare al centro.

Parlate dei motivi che vi spingono ad agire attivamente o passivamente: cercate di scoprire quali vantaggi o svantaggi può avere il vostro atteggiamento, e dite al vostro compagno qual è la vostra reazione al suo comportamento. Avete 10 minuti di tempo...

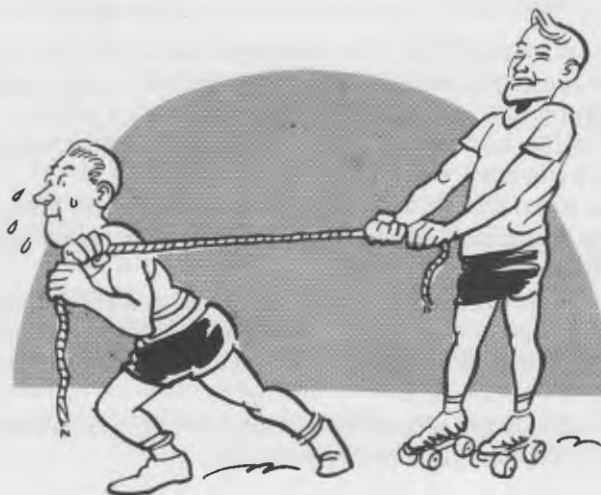
Torniamo ora in cerchio e analizziamo il gioco tutti insieme... Che cosa pensate in questo momento? Come vi sentite? Cosa potremmo fare per coinvolgere tutti allo stesso modo?...

(Cercate di scoprire insieme ai ragazzi che cosa ha portato a questa spaccatura nel gruppo, e ciò che alcuni dei partecipanti vogliono ottenere con il loro atteggiamento passivo).

OSSERVAZIONI



Altri atteggiamenti opposti che possono essere analizzati sono, per esempio: gentili/ostili, concentrati/distratti, ottimisti/pessimisti, soddisfatti/in-soddisfatti.



(Vopel)

OBIETTIVI



Questo esercizio dà ai partecipanti l'opportunità di scoprire velocemente in che misura sono soddisfatti del lavoro di gruppo.



PARTECIPANTI

DAI
14
ANNI

TEMPO



Circa
10
minuti

MATERIALI



Un oggetto, un libro per esempio, da mettere in mezzo alla stanza.

ISTRUZIONI



Con questo esercizio potrete stabilire, tutti insieme, in che misura siete soddisfatti del lavoro di gruppo che svolgete. Metterò un libro al centro... Coloro che sono molto soddisfatti del tipo di cooperazione vissuta, si mettano vicinissimi al libro. Gli altri, coloro cioè che si sentono insoddisfatti, si mettano lontano dal libro.

Potete naturalmente scegliere una posizione intermedia tra questi due estremi, posizione che dipende dal vostro grado di contentezza e soddisfazione. Scegliete la vostra posizione in silenzio...

(Aspettare finché tutti abbiano trovato il loro posto).

Che cosa vi ha spinto a scegliere quel posto? Che cosa vi rende soddisfatti o insoddisfatti? Che cosa pensate della posizione degli altri?

(Tornare in cerchio, dopo che tutti i partecipanti hanno risposto alle domande).

APPROFONDIMENTO



- Mi è piaciuto l'esercizio?
- Quali proposte potrei fare per migliorare la cooperazione nel gruppo?
- C'è qualcosa che vorrei aggiungere?

OSSERVAZIONI



L'esercizio può ruotare anche intorno ad un altro interrogativo, e cioè: quanto mi sento di appartenere, in questo momento, al gruppo? Oppure: che influsso ho nel gruppo?

Indice

Presentazione	<i>pag.</i>	3
Introduzione	»	9

PROGRAMMAZIONE DI VITA

1. Vecchio e nuovo	»	15
2. Ciclo vitale	»	19
3. Fortuna e bravura	»	24
4. Uno studio che dura una vita... ..	»	27
5. Destino e autodeterminazione	»	32
6. Atteggiamento verso la vita	»	35
7. Responsabilità	»	38
8. Temi di vita	»	40
9. Istogramma	»	44
10. Tempo di vita	»	46
11. Fra cinque anni	»	49
12. Il fiume della mia vita	»	52
13. Il libro della vita	»	54
14. La zingara Peregrina	»	57
15. Necrologio	»	60
16. Maghi del XX secolo	»	62
17. Ciò che vorrei realizzare	»	67
18. Mete di vita	»	69
19. Il sogno della vita	»	74
20. Quattro immagini	»	78
21. Progetti per due anni	»	81
22. Passo dopo passo	»	85
23. Il mio piano d'azione	»	89
24. Prospettive di lavoro	»	94
25. Mosaico professionale	»	99
26. Sono tutte irraggiungibili le professioni sognate?	»	102

SOLUZIONE DEI PROBLEMI

27. Mentalità vittimistica	»	107
28. Il sabotatore interiore	»	110

29. Gli autolesionisti	»	114
30. Risolvibile e irrisolvibile	»	118
31. Dimenticare i problemi	»	121
32. Problemi come conseguenze	»	124
33. Il circolo dei consiglieri	»	126
34. Alla ricerca di un mentore	»	130
35. Campo di problemi	»	133
36. Dialogo-problema	»	137
37. Fantasia di successo	»	140
38. Ogni medaglia ha due facce	»	143
39. Analisi del campo di forze	»	146
40. Tabella della decisione	»	149

COOPERAZIONE

41. Aura	»	155
42. Alzarsi insieme	»	158
43. Sciogliere i nodi	»	160
44. Brainstorming	»	162
45. Regole di comunicazione	»	165
46. Aeroplani di carta	»	168
47. Un nuovo gioco	»	173
48. Costruzione ponti	»	177
49. O tutto o niente	»	181
50. Stop!	»	183
51. Diversi modi di lavoro	»	185
52. Attività e passività	»	187
53. Test della soddisfazione	»	189

GIOCHI DI INTERAZIONE PER ADOLESCENTI E GIOVANI

L'adolescente in crescita, che mira a diventare adulto e vive un tempo di rivalutazione del proprio io, tende a «sminuire» il valore dei genitori e riceve nuovi punti di riferimento dalla scuola, dai compagni di scuola e dagli insegnanti, dai coetanei con i quali si incontra nel tempo libero. Qui può accingersi a verificare le norme e i valori trasmessigli dai genitori, a mettere alla prova la loro utilità, ed eventualmente a rifiutarli, variarli o completarli.

Per questo motivo i giochi di interazione possono servire in maniera straordinaria allo sviluppo degli adolescenti. Nel momento in cui importanti temi di vita vengono alla luce nel gruppo dei coetanei e vengono espresse differenti esperienze, rappresentazioni e fini, l'adolescente ha molteplici occasioni di confronto della propria situazione con quella degli altri.

I volumi di questa collana sono una miniera di esercizi, di tecniche di vita di gruppo, di giochi di interazione. Essi seguono un itinerario ideale, ma rimangono solo esercizi ed esigono quindi di essere incastonati in veri e propri itinerari formativi. Il primo volume aiuta soprattutto l'adolescente a collocarsi nella vita e ha il pregio di mettere a disposizione alcuni giochi di interazione esplicitamente per i lavoratori; il secondo si preoccupa maggiormente dell'interiorità, delle risonanze personali e soprattutto della iniziale capacità di sintesi; il terzo affronta con coraggio un'altra area importante della vita dell'adolescente: l'affettività; infine il quarto volume spinge l'adolescente a programmare la sua vita, a imparare a valutare, ad affrontare e risolvere i problemi che via via trova, a diventare indipendente.

Volume 1

Valori, obiettivi e interessi
Scuola e apprendimento
Lavoro e tempo libero

Volume 2

Identità
Pregi e capacità
Corporeità

Volume 3

Distacco dalla famiglia d'infanzia
Amore e amicizia
Sessualità

Volume 4

Programmazione di vita
Soluzione dei problemi
Cooperazione

