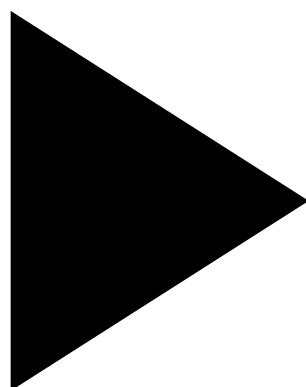




Co-funded by
the European Union

SENTIRE IL FUTURO



EDUCAZIONE ALLA CITTADINANZA GLOBALE

L'educazione alla cittadinanza globale (ECG), secondo la definizione dell'UNESCO, è una forma di educazione essenziale nelle società odierne, interconnesse e culturalmente diversificate.

Si tratta di un approccio educativo che mira a sviluppare nelle giovani e nei giovani la consapevolezza di vivere in un mondo interconnesso, in cui le sfide locali e globali sono strettamente legate. Non si tratta solo di acquisire informazioni, ma di promuovere un atteggiamento critico, solidale e responsabile nei confronti delle questioni del nostro tempo, come le disuguaglianze, il cambiamento climatico, la giustizia sociale e la pace.

L'educazione alla cittadinanza globale ci invita a guardare al pianeta con un senso di appartenenza e responsabilità, promuovendo la cittadinanza come dimensione etica e partecipativa, che richiama l'idea di essere "cittadini del mondo".



L'obiettivo dell'educazione alla cittadinanza globale è quello di formare cittadini che non solo siano in grado di comprendere un mondo in continua evoluzione, ma anche di contribuire a migliorarlo.

Grazie al progetto "Our Future", abbiamo sviluppato un percorso di ECG sul tema del futuro costruito su 3 fasi:

- Pensare il futuro per promuovere la conoscenza e la consapevolezza sul futuro globale,
- Sentire il futuro per esplorare i sentimenti e le emozioni delle giovani e dei giovani sul futuro,
- Agire il futuro per promuovere la cittadinanza attiva e favorire il cambiamento personale e della comunità.

Il percorso è stato co-progettato e testato in Italia, Marocco e Tunisia.

Le sessioni sono pensate per offrire ai giovani e alle giovani l'opportunità di riflettere sulla loro identità e sul ruolo che possono svolgere in un futuro sempre più interconnesso, dove le sfide non possono essere affrontate in solitaria. Attraverso attività e strumenti mirati, i giovani e le giovani sono in grado di collegare le loro esperienze personali alle questioni globali, immaginare futuri sostenibili e inclusivi, stimolare la creatività e l'immaginazione per pensare a scenari alternativi e, allo stesso tempo, rafforzare competenze trasversali come la collaborazione, la comunicazione interculturale e il pensiero critico.

INTRODUZIONE

Negli ultimi anni, le giovani generazioni si sono trovate ad affrontare sfide sempre più complesse e interconnesse a livello globale, quali il cambiamento climatico, le migrazioni, i conflitti internazionali, le tensioni nelle relazioni internazionali e l'indebolimento dei valori democratici. Questa complessità rende difficile per i giovani e le giovani immaginare possibili soluzioni, alimentando l'ansia e minando la fiducia in se stessi e il loro senso di autoefficacia.

Questa Unità didattica di ECG si concentra sullo **sviluppo socio-emotivo** come base fondamentale per costruire un rapporto positivo con il futuro. Aiuta le giovani e le giovani a **esprimere e comprendere le loro emozioni** riguardo a ciò che li aspetta, aiutandoli al contempo a costruire un vocabolario emotivo e a rafforzare la comunicazione non verbale e l'empatia. Attraverso la **riflessione guidata e attività esperienziali**, i partecipanti e le partecipanti impareranno a riconoscere e gestire le loro emozioni legate a eventi globali e personali, acquisendo strumenti per la regolazione emotiva e l'accettazione. Soprattutto, questa unità incoraggia la consapevolezza dei **valori umani** condivisi, alimentando la preparazione emotiva e la motivazione necessarie per intraprendere azioni significative a tutela del benessere globale e per creare un futuro responsabile e pieno di speranza.

Sentire il Futuro consiste in tre sessioni, ciascuna della durata di due ore. Partendo da un'analisi di come le persone vivono e reagiscono alle diverse situazioni di vita (sessione 1), l'unità didattica introduce i partecipanti e le partecipanti al vocabolario emotivo, alla comunicazione non verbale e all'empatia. La sessione 2 guida a trasformare le emozioni personali in motivazione per il cambiamento sociale. Infine, la sessione 3 incoraggia a compiere piccoli passi concreti verso la costruzione di un futuro che ritengono più desiderabile per sé stessi e per le loro comunità.



NOTE IMPORTANTI SULLA FACILITAZIONE

CONOSCI IL TUO GRUPPO

Prima di iniziare, raccogli quante più informazioni possibili sul tuo gruppo. I giovani e le giovani che affrontano barriere strutturali o vivono in condizioni di forte svantaggio potrebbero provare una maggiore frustrazione se la discussione rafforza la sensazione che il loro futuro sia fuori dal loro controllo o troppo difficile da affrontare con le risorse di cui dispongono. Valuta attentamente se queste attività sono appropriate per il gruppo. Se decidi di procedere, assicurati di avere un supporto adeguato per gestire eventuali difficoltà che potrebbero sorgere.

1

2

CONSIDERA LA DIVERSITÀ

Le barriere linguistiche e cognitive possono richiedere più tempo e strategie di comunicazione alternative. Pianifica di conseguenza e mantieni una certa flessibilità. Se utile, valuta la possibilità di dare priorità alle attività pratiche e visive. Questi formati consentono di partecipare attivamente senza fare troppo affidamento su un linguaggio astratto articolato. Al contrario, considera la presenza di giovani con disabilità motorie o ipovedenti e assicurati di creare attività coinvolgenti accessibili a tutti.

ADATTATI ALLE DIMENSIONI DEL GRUPPO

La dimensione del gruppo influenza naturalmente le dinamiche e i tempi. Prima di ogni sessione, adegua la durata degli esercizi di conseguenza. Come regola generale, concedi circa uno o due minuti a partecipante per ogni turno di condivisione o discussione.

3

4

MONITORA I LIVELLI DI ENERGIA

Rimani in sintonia con la capacità di attenzione del tuo gruppo. Incorpora pause o brevi attività energizzanti secondo le necessità per mantenere il coinvolgimento o per allentare la tensione. Una pausa al momento giusto può ripristinare la concentrazione e l'equilibrio emotivo.

NOTE IMPORTANTI SULLA FACILITAZIONE

CREA UNO SPAZIO SICURO

Alcune attività potrebbero toccare argomenti delicati, specialmente per giovani che hanno vissuto situazioni di vulnerabilità. Presta molta attenzione al livello di coinvolgimento dei partecipanti e riconosci sia l'espressione emotiva sia il ritiro e la riflessione silenziosa come risposte valide. L'obiettivo principale è quello di coltivare visioni di società inclusive e umane. Regola il ritmo e la profondità delle attività in modo che tutti possano partecipare positivamente e significativamente. Sii pronto a offrire una guida o a indirizzare i partecipanti a professionisti specializzati, se necessario. Se si verificano gravi situazioni di disagio (panico, pianto o crisi), interrompi con calma la sessione e crea un diversivo (ad esempio, una breve pausa, un gioco, il passaggio a un'attività pratica). Torna sulla situazione in un secondo momento per rassicurare i partecipanti e aiutarli a dare un senso a ciò che è accaduto. Ricorda: il tuo ruolo non è quello di seguire rigidamente il programma, ma di guidare i giovani e le giovani attraverso un processo di apprendimento significativo e sicuro.

5

6

SII PREPARATO E FLESSIBILE

Prepara in anticipo i materiali, l'allestimento e i tempi, ma lascia spazio all'improvvisazione. Se un'attività non va come previsto, non forzarla: rallenta, cambia approccio o chiedi alle partecipanti e ai partecipanti come vorrebbero procedere.

PRENDITI CURA DELL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO

Quando possibile, prepara lo spazio in anticipo: disponi le sedie in cerchio, organizza i materiali e disponili in modo che siano ben visibili. Accogli il tuo gruppo in un ambiente accogliente e ben preparato che inviti alla partecipazione e all'apprendimento. Crea insieme ai partecipanti e alle partecipanti le regole del gruppo, assicurandoti che tutti si sentano coinvolti e abbiano le idee chiare. Fai riferimento a questi accordi condivisi ogni volta che è necessario per sostenere dinamiche positive di gruppo e interazioni rispettose.

7

STRUTTURA

DURATA	TITOLO DELLA SESSIONE	CUORE DELLA SESSIONE
2h	<i>1. Leggere le emozioni</i>	I partecipanti e le partecipanti imparano a riconoscere le emozioni e sviluppano empatia e comunicazione non verbale.
2h	<i>2. Un giorno nel futuro: dalle emozioni alle azioni</i>	I partecipanti e le partecipanti entrano in contatto con le proprie emozioni riguardo ai possibili futuri e imparano a trasformare le emozioni in motivazione per il cambiamento sociale.
2h	<i>3. Messaggio al me del futuro</i>	I partecipanti e le partecipanti sono incoraggiati a usare le proprie emozioni per individuare piccoli passi e impegni da compiere per creare un futuro desiderabile per tutti.

LEGGERE LE EMOZIONI

OBIETTIVI

- Promuovere lo sviluppo socio-emotivo
- Sviluppare il vocabolario emotivo, le capacità di comunicazione non verbale e l'empatia
- Aiutare i partecipanti e le partecipanti a esprimere le proprie emozioni relative al futuro
- Fornire strumenti per accettare e gestire le proprie emozioni

TEMPISTICHE E PROGRAMMA

TEMPO TOTALE: 2 ORE	
5 MIN	BENVENUTO E INTRODUZIONE DELL'UNITÀ DIDATTICA
30 MIN	ENERGIZER SU EMOZIONI E MANIFESTAZIONE EMOTIVA
30 MIN	MIMO DELLE EMOZIONI
30 MIN	QUATTRO QUADRANTI
25 MIN	CHIUSURA

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ

BENVENUTO E INTRODUZIONE ALL'UNITÀ DIDATTICA - 5 min

Inizia salutando i partecipanti e le partecipanti e ringraziandoli per aver aderito alla sessione. Presentati e spiega perché per te è importante dedicare questo tempo ad esplorare insieme a loro le emozioni legate al futuro. Chiedi loro di presentarsi dicendo il loro nome, i pronomi con cui desiderano essere chiamati e come si sentono in quel momento. Una volta terminate le presentazioni, ringrazia nuovamente e sottolinea quanto sia importante il contributo di ciascuno di loro per la ricchezza di questo momento insieme.

Chiedi di proporre e discutere le regole del gruppo per una discussione rispettosa e inclusiva. Scrivile su una lavagna/poster e chiedi al gruppo di impegnarsi a rispettarle. Spiega come è composta l'unità, quante volte vi incontrerete e dai un'idea generale di cosa farete in questo tempo insieme.

ENERGIZER SU EMOZIONI E MANIFESTAZIONE EMOTIVA - 30 min

Chiedi ai partecipanti e alle partecipanti di camminare per la stanza/lo spazio e di reagire alle tue istruzioni. Spiega che, una volta data un'istruzione, dovranno fermarsi ed eseguire l'istruzione in coppia con la persona più vicina.

Una volta che le coppie hanno completato l'istruzione, batti le mani per segnalare ai partecipanti e alle partecipanti di riprendere a camminare fino al successivo battito di mani. Continua con questo schema per tutte le istruzioni.

Dai queste quattro istruzioni in sequenza separatamente :

1. "Trovate una persona e scambiatevi un complimento". Ricorda ai partecipanti e alle partecipanti di formare delle coppie e di scambiarsi un complimento molto breve. Ogni volta che batti le mani, devono continuare a fare lo stesso con una nuova persona. Questo continua per 4-5 complimenti dati e ricevuti da ciascun partecipante.
2. "Trovate una persona e raccontatele qualcosa di bello che vi è successo o vi sta succedendo (ad esempio, 'Ho mangiato un gelato a pranzo'), ma con un'espressione triste e disperata". Lascia che ripetano l'esercizio per 2-3 incontri.
3. "Trovate una persona e raccontatele qualcosa di poco piacevole che vi è successo o vi sta succedendo (ad esempio, "fuori fa molto caldo"), ma con un'espressione felice e allegra". Lascia che ripetano l'esercizio per 2-3 incontri.
4. "Trovate una persona e raccontatevi a vicenda qualcosa di fantastico che sta per succedere o che avete in programma di fare molto presto (ad esempio, "il prossimo mese mi laureo")".

Poi aggiungi: "Quando batto le mani, trovate un'altra persona e raccontatele la storia felice che vi è stata appena raccontata, ma come se fosse la vostra storia, facendo vostra la storia dell'altra persona e parlando in prima persona". Lascia che continuino a scambiarsi storie, ogni volta facendo propria la nuova storia. Lascia che ripetano l'esercizio per 4-5 scambi.

Chiedi loro di formare un cerchio. Invita chiunque voglia condividere la storia che li ha colpiti di più a raccontarla in prima persona. Se qualcuno del gruppo lo desidera, può anche condividere alcune sensazioni sull'esercizio e su come si è sentito nell'essere rappresentato o potenzialmente mal interpretato dagli altri.

MIMO DELLE EMOZIONI - 30 min

Posiziona una borsa con le situazioni e la ruota delle emozioni al centro del cerchio (Allegato 1 e Allegato 2). Chiedi ai partecipanti e alle partecipanti se conoscono la ruota delle emozioni. Se necessario, invita a guardarla e spiega loro che durante l'esercizio potranno consultarla se hanno difficoltà a dare un nome all'emozione che devono rappresentare o indovinare.

Chiedi a ciascun partecipante di scegliere una situazione dalla busta e di tenerla segreta. Invita a rappresentare, attraverso le espressioni facciali e il linguaggio del corpo, l'emozione che proverebbero in quella situazione, uno alla volta. Il resto del gruppo deve cercare di indovinare l'emozione. Una volta identificata, invita ad una breve condivisione di quali segnali fisici hanno aiutato a riconoscerla: la postura, l'espressione facciale, i gesti delle mani o qualcos'altro? Chiedi loro se avrebbero scelto di rappresentare un'emozione diversa, in quella situazione. Lascia che il gruppo discuta sul fatto che situazioni simili possono essere vissute con emozioni diverse e che le stesse emozioni possono essere espresse in modi opposti.

Assicurati che tutti abbiano la possibilità di esprimere e indovinare almeno un'emozione. Limita i turni a un massimo di 3 minuti per mantenere l'energia e la concentrazione di tutto il gruppo.

Se l'energia cala, introduci delle varianti come:

- Indovina l'emozione basandoti solo sul tono della voce (senza parole, solo suoni)
- Più persone mettono in atto la stessa situazione

Chiedi ai partecipanti e alle partecipanti in che modo riconoscere i diversi modi di manifestare le emozioni può aiutare nelle interazioni della vita reale.

Incoraggia a riflettere su come la comprensione del linguaggio del corpo possa migliorare la comunicazione e su come questa consapevolezza favorisca l'empatia.

QUATTRO QUADRANTI - 30 min

Distribuisci un foglio A4 a ciascun partecipante. Chiedi di piegare il foglio due volte in modo da creare quattro quadranti. Chiedi ai partecipanti e alle partecipanti di disegnare qualcosa nel primo quadrante che risponda alla domanda "Come ti senti riguardo al tuo futuro?". Lascia 3 minuti per disegnare.

Poi di' loro di disegnare nel secondo quadrante qualcosa che mostri la risposta alla domanda "In che modo questa emozione influenza la tua vita/ti fa sentire?". Hanno 3 minuti per disegnare.

Quando hanno finito, chiedi loro di disegnare nel terzo quadrante "un'emozione che provano oggi che vorrebbero cambiare". Hanno 3 minuti per disegnare.

Infine, chiedi loro di disegnare nel quarto quadrante "un passo che possono compiere per cambiare quell'emozione". Hanno 3 minuti per disegnare.

Quando i partecipanti e le partecipanti hanno finito di disegnare, possono condividere ciò che hanno rappresentato. Ogni partecipante ha 1 minuto per parlarne. La condivisione non è obbligatoria.

Concludi l'esercizio ringraziandoli e sottolineando l'importanza dei piccoli passi e della costanza per dare una direzione alla propria vita e fare dei cambiamenti, sia a livello personale che a livello di comunità.

CHIUSURA - 15 min

Chiedi loro di condividere se si sono sentiti particolarmente in sintonia con qualcosa che qualcun altro ha condiviso.

Lascia spazio alle domande e ai commenti aperti. Incoraggiali a condividere le loro opinioni, sia positive che negative, e a esprimere eventuali dubbi.

Chiedi di condividere una cosa che li ha sorpresi durante la sessione e di esprimere con una sola parola come hanno trovato gli esercizi.

Se questo è il tuo primo incontro con il gruppo, raccogli i feedback sulla sessione in termini di tempo, attività, ritmo, chiedendo loro se vorrebbero che qualcosa fosse diverso nella prossima sessione. Se possibile, modifica le sessioni future di conseguenza, per massimizzare il coinvolgimento.

CONSIGLI PER YOUTH WORKER

Ricorda ai partecipanti e alle partecipanti che esplorare le emozioni può risultare scomodo per alcuni. Sebbene l'umorismo possa essere un modo naturale per esprimere disagio, è importante rimanere consapevoli e rispettosi, lasciando spazio agli altri di mostrarsi vulnerabili senza giudicarli.

MATERIALI

- Allegato 1 - Schede delle situazioni
- Allegato 2 - Ruota delle emozioni
- Fogli e pennarelli, penne



UN GIORNO NEL FUTURO: DALLE EMOZIONI ALLE AZIONI

OBIETTIVI

- Aiutare i partecipanti e le partecipanti a esprimere e riconoscere le proprie emozioni relative ai possibili futuri
- Fornire strumenti per trasformare le loro emozioni in motivazione per il cambiamento verso futuri desiderabili e azioni positive per la comunità

TEMPISTICHE E PROGRAMMA

TEMPO TOTALE: 2 ORE	
5 MIN	INTRODUZIONE
45 MIN	NEWS GLOBAL
10 MIN	LA LINEA DELLA SPERANZA E DELLA PAURA
55 MIN	DALLE EMOZIONI ALLE AZIONI
5 MIN	CHIUSURA

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ

INTRODUZIONE - 5 min

Chiedi loro cosa ricordano del workshop precedente e fornisci un breve riassunto di ciò che è successo. Ricorda loro le regole stabilite durante la sessione precedente e chiedi se desiderano aggiungere qualcosa.

NEWS GLOBAL- 45 min

Dai il benvenuto ai partecipanti e alle partecipanti nella redazione del futuro! Inizia il gioco di ruolo dicendo al gruppo che interpreteranno il ruolo di giornalisti che lavorano per 3 diversi quotidiani. Dovranno creare la prima pagina di un giornale datato esattamente 10 anni da oggi (Allegato 3).

Devono immaginare cosa succederà nel mondo tra 10 anni. Di al gruppo che avrà 15 minuti per creare la prima pagina.

Possono usare immagini ritagliate da riviste e giornali, pennarelli e post-it per creare una prima pagina che includa:

- Titoli e sottotitoli
- Un paio di righe di testo per descrivere le notizie principali
- Immagini o disegni
- Una pubblicità futura

Ricorda di assicurarsi che ciascuna prima pagina includa tutti gli elementi necessari per attirare l'attenzione dei lettori: testo, immagini, titoli grandi. Suggestisci loro di iniziare identificando le notizie che vogliono raccontare e poi di procedere con la creazione delle notizie, la scelta delle immagini, ecc.

Aiuta il gruppo nella gestione del tempo comunicando loro quando mancano 5 minuti alla fine, in modo che possano finalizzare il loro lavoro.

Dopo 15 minuti, chiedi a ciascuna redazione di presentare il proprio giornale agli altri gruppi. Concedi a ciascun gruppo 3 minuti per parlare, quindi appendi il giornale alla parete (o posizionalo al centro del pavimento).

Puoi utilizzare una sveglia o una clessidra per tenere il tempo e garantire che tutti abbiano lo stesso tempo a disposizione per la presentazione.

Al termine delle presentazioni, disponi alcune icone emoji sul pavimento (vedi Allegato 4).

Chiedi ai partecipanti e alle partecipanti di immaginare di vivere realmente in quel futuro. Chiedi loro di identificare le emozioni che proverebbero leggendo i giornali del futuro e di posizionare le icone emoji su ogni pagina per rappresentare tali sentimenti.

Quando hanno finito di posizionare le loro emozioni, chiedi loro di commentare la scelta di ciascuna emozione.

Ascolta attentamente le loro risposte e concludi l'esercizio sottolineando quanto sia importante collegare i futuri immaginati alle loro risposte emotive, sviluppando una consapevolezza più profonda di come i diversi futuri li farebbero sentire e quali futuri preferirebbero.

LA LINEA DELLA SPERANZA E DELLA PAURA - 10 min

Chiedi ai giovani di iniziare a pensare al proprio futuro. Attacca un nastro adesivo di carta sul pavimento, per creare una linea. Posiziona due cartelli con le scritte "speranza" e "paura" (Allegati 5a e 5b) ai due capi opposti della linea tracciata. Chiedi loro di posizionarsi lungo la linea rispondendo alla domanda: Come vi sentite riguardo al vostro futuro?

Quando tutti hanno preso posto, chiedi loro di guardarsi l'un l'altro. Chi vuole può commentare (ma consenti solo contributi limitati). Chiedi di concentrarsi sul fatto che i sentimenti riguardo al proprio futuro e al futuro dell'umanità stessa possono essere diversi, ma sono equamente legittimi.

DALLE EMOZIONI ALL'AZIONE - 55 min

Dividi i partecipanti e le partecipanti in gruppi di 4/5 persone e chiedi loro di pensare individualmente a un momento nella loro comunità in cui hanno provato un'emozione forte (ad esempio frustrazione, speranza, rabbia, orgoglio) di fronte a una sfida, un cambiamento o un'opportunità.

Il gruppo è quindi invitato a scegliere la situazione più rilevante per tutti tra quelle che sono state condivise. Come gruppo, chiedi di identificare anche:

- La situazione scelta
- Le emozioni che hanno provato
- Perché era importante per loro

Quindi da' a ciascun gruppo la tabella dell'allegato 6 e chiedi di scrivere:

- Quali competenze o punti di forza hanno utilizzato o avrebbero potuto utilizzare individualmente in questa situazione?
- Quale cambiamento volevano ottenere (o avrebbero voluto ottenere) per la loro comunità?
- Cosa potrebbero fare di diverso se la situazione dovesse ripetersi?

Quando hanno finito, chiedi a qualcuno del gruppo di offrirsi volontario e di condividere con gli altri gruppi.

CHIUSURA - 5 min

Chiedi ai partecipanti e alle partecipanti di condividere una cosa che li ha sorpresi durante la sessione e di esprimere con una sola parola come hanno trovato gli esercizi.

CONSIGLI PER YOUTH WORKER

- Alcuni partecipanti potrebbero condividere emozioni difficili. Porta dei fazzoletti e preparati ad accogliere con empatia ogni tipo di condivisione. Ringrazia per il loro coraggio e riconosci al gruppo il merito di aver creato uno spazio davvero sicuro, premuroso e solidale.
- Non esercitare mai pressioni sui partecipanti affinché condividano qualcosa, se non si sentono pronti.
- Se pensi che la musica possa aiutare il tuo gruppo a concentrarsi o a creare l'atmosfera giusta per l'auto-riflessione, prepara una playlist da riprodurre in sottofondo a volume basso. Assicurati di scaricarla in anticipo per evitare interruzioni o pubblicità.

MATERIALI

- Matite, pennarelli, carta, post-it, nastro adesivo, colla, forbici, scotch di carta
- Allegato 3 - Prima pagina di un quotidiano
- Allegato 4 - Emoji stampate e ritagliate
- Riviste e quotidiani con immagini
- Allegato 5 - Cartelli con le parole "Speranza" e "Paura" stampati
- Allegato 6 - Competenze, Cambiamento, Da fare



UN MESSAGGIO A ME NEL FUTURO

OBIETTIVI

- Rafforzare la capacità di immaginare un futuro desiderabile a livello personale e collettivo
- Identificare misure concrete per realizzare un futuro desiderabile
- Promuovere la consapevolezza di sé, l'apprezzamento reciproco e il senso di responsabilità collettiva per plasmare un futuro desiderabile condiviso

TEMPISTICHE E PROGRAMMA

TEMPO TOTALE: 2 ORE	
10 MIN	INTRODUZIONE
40 MIN	PICCOLE AZIONI PER GRANDI PASSI
30 MIN	NUVOLA DI PAROLE: IL NOSTRO FUTURO DESIDERABILE
10 MIN	MESSAGGIO A ME NEL FUTURO
20 MIN	LA SEDIA DEI COMPLIMENTI
10 MIN	CHIUSURA

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ

INTRODUZIONE - 10 min

Chiedi ai partecipanti e alle partecipanti cosa ricordano del workshop precedente e fornisci loro un breve riassunto di ciò che è accaduto. Ricorda le regole stabilite durante la sessione precedente e chiedi se desiderano aggiungere qualcosa.

PICCOLE AZIONI PER GRANDI PASSI - 40 min

Invita a dividersi negli stessi gruppi di lavoro dell'ultima sessione. Restituisci a ciascun gruppo il proprio lavoro sull'Allegato 6 e chiedi di leggerlo insieme e di discutere brevemente eventuali modifiche che vorrebbero proporre.

Quando sono pronti a proseguire, invita a proporre e discutere quali piccole azioni concrete ogni gruppo potrebbe intraprendere per influenzare positivamente la situazione scelta. Per aiutarli, puoi condividere alcuni esempi: organizzare un circolo di ascolto, creare un gruppo di sostegno tra pari, pubblicare messaggi positivi nella comunità, proporre una piccola campagna di sensibilizzazione, proporre di organizzare un evento di sensibilizzazione o anche un piccolo servizio alla comunità, ecc.

Dopo averne discusso per un po', chiedi a ciascun gruppo di compilare una semplice mappa delle azioni (Allegato 7): Emozione - Sfida - Punti di forza - Piccola azione - Impatto. Una volta pronti, chiedi a ciascun gruppo di presentare il proprio lavoro.

NUVOLA DI PAROLE- 30 min

Torna in cerchio e chiedi al gruppo, alla luce di ciò che hanno esplorato finora, come vorrebbero che fosse il loro futuro personale tra 15 anni. Lascia che condividano le loro idee.

Invita ad immaginare come vorrebbero che fosse la loro comunità in quello stesso futuro, tra 15 anni. Lascia che condividano le loro idee.

Posiziona un grande poster al centro e alcuni pennarelli, chiedi di creare una nuvola di parole con le parole chiave dei loro futuri desiderabili. Chiedi loro di scrivere in caratteri più grandi e al centro i desideri più comuni, ma consenti anche di scrivere ambizioni individuali molto importanti in caratteri più piccoli.

Fornisci dei post-it e chiedi di scrivere ciò che ritengono importante iniziare a fare oggi per assicurarsi che il futuro sia come lo desiderano. Raggruppa le idee e leggile ad alta voce. Lascia uno spazio per il commento libero.

MESSAGGIO A ME NEL FUTURO - 10 min

Fornisci una cartolina (Allegato 8) e chiedi ai partecipanti e alle partecipanti di scrivere un breve messaggio al loro io futuro, possono scrivere un incoraggiamento o un piccolo impegno per motivarsi a dare seguito ai buoni propositi. Chiedi di nascondere in un posto dove sanno che la troveranno in futuro.

LA SEDIA DEI COMPLIMENTI- 20 min

Crea uno spazio sicuro e positivo in cui i partecipanti possano esercitarsi a fare e ricevere complimenti sinceri per rafforzare l'autostima e il legame con il gruppo.

Disponi le sedie in cerchio. Spiega l'attività e stabilisci delle regole chiare:

- ogni partecipante rimane al centro per 1-2 minuti (a seconda del numero di partecipanti e del tempo a disposizione).
- Gli altri offrono complimenti specifici e significativi o parole di ringraziamento, concentrandosi su come quella persona ha partecipato e interagito durante la sessione e su come ha contribuito all'esperienza condivisa.
- La persona al centro risponde solo con "grazie" (senza commenti autoironici).

Tu, in qualità di facilitatore, dovresti essere l'ultimo a parlare. Assicurati che ogni partecipante riceva almeno un complimento o una parola di apprezzamento. Se non ricevono feedback dagli altri partecipanti, sii pronto a sottolineare i punti di forza e i contributi positivi di ciascun partecipante alla dinamica di gruppo.

CHIUSURA - 10 min

Esponi tre poster al centro del cerchio, con le scritte "Tesoro", "Spazzatura" e "Pentola". Distribuisci dei post-it e invita il gruppo a riflettere sulla loro esperienza in questa unità. Chiedi loro di scrivere una cosa che conserveranno come tesoro per il futuro, un pensiero o una sensazione che sono pronti a lasciarsi alle spalle e una cosa che necessita di più tempo per essere compresa o elaborata appieno. Una volta scritte le loro riflessioni, invitali ad attaccare i post-it sui poster corrispondenti. Incoraggiali a condividere ad alta voce i loro pensieri, se lo desiderano, sia positivi che critici, e a esprimere eventuali dubbi o domande che potrebbero ancora avere. Se il tempo lo consente, chiedi a tutti di completare la frase: "Quando penso al futuro, mi sento...". Concludi l'attività raccogliendo i feedback e ringraziandoli per la loro autenticità, i loro contributi e la significativa esperienza condivisa insieme.

CONSIGLI PER YOUTH WORKER

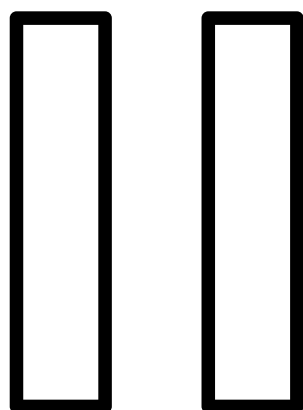
Durante la sessione, prendi nota dei contributi positivi alla dinamica di gruppo di ciascun partecipante, in modo da preparare dei feedback significativi per l'esercizio "la sedia dei complimenti". Se lo desideri, puoi scriverli su piccoli foglietti di carta e consegnarne uno a ciascun partecipante alla fine della sessione, come regalo/promemoria del loro valore per il gruppo.

MATERIALI

- Matite, pennarelli, carta, post-it, poster
- Allegato 7 - Piccola azione - Impatto
- Allegato 8 - Cartolina



ALLEGATI

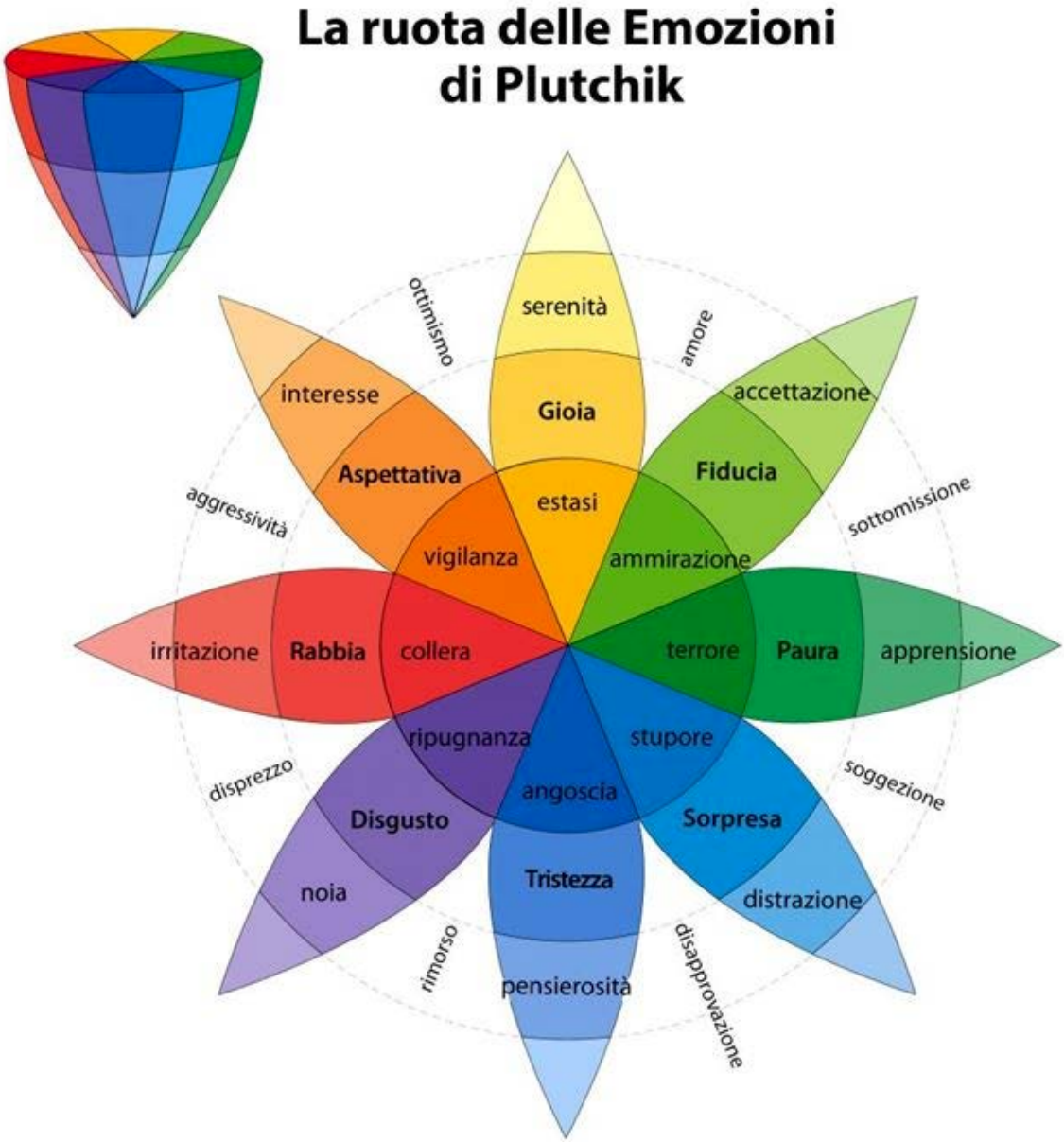


Allegato 1 - Schede delle situazioni

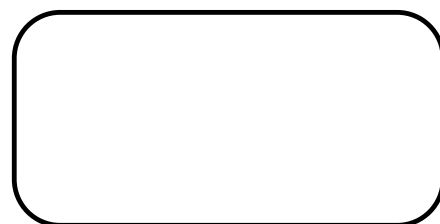
Stampa e ritaglia tutte le domande in anticipo. Piega ogni domanda singolarmente e mettile tutte in una scatola.

Come ti sei sentito/a la prima volta che hai incontrato il/la tuo/a migliore amico/a? Come ti sei comportato/a?	Come ti sei sentito/a il primo giorno di scuola? Come ti sei comportato/a?	Come hai reagito la prima volta che hai provato un senso di ingiustizia?	Come ti sei sentito/a durante il tuo primo viaggio senza i tuoi genitori? Come ti sei comportato/a?
Come ti sei sentito/a la prima volta che ricordi di aver aiutato qualcuno?	Come ti sei sentito quando da bambino/a hai ricevuto un regalo che avevi molto desiderato? Come ti sei comportato/a?	Come ti sei sentito/a quando hai realizzato qualcosa di difficile per la prima volta?	Come ti sei sentito/a la prima volta che ti sei esibito davanti a un pubblico?
Come ti sei sentito/a quando hai dovuto dire addio a una persona importante? Come ti sei comportato/a?	Come ti sei sentito una volta che da bambino/a hai dovuto provare un cibo che proprio non ti piaceva? Come ti sei comportato/a?	Come ti sei sentito da bambino/a una volta che ti sei perso/a in un luogo pubblico? Come ti sei comportato/a?	Come ti sei sentito/a quando qualcuno ti ha difeso? Come ti sei comportato/a?
Come ti sei sentito/a quando hai fallito in qualcosa che desideravi davvero riuscire a fare? Come ti sei comportato/a?	Come ti sei sentito/a quando hai dovuto chiedere scusa per qualcosa che avevi fatto di sbagliato? Come ti sei comportato/a?	Come ti sei sentito/a quando qualcuno ti ha fatto una sorpresa speciale? Come hai reagito?	Come ti sei sentito/a quando hai dovuto condividere qualcosa che non volevi condividere? Come ti sei comportato/a?
Come ti sei sentito/a quando hai superato una paura? Come ti sei comportato/a?	Come ti sei sentito/a quando hai stretto una nuova amicizia in un luogo sconosciuto? Come ti sei comportato/a?	Come ti sei sentito/a quando hai assistito a un trattamento ingiusto nei confronti di qualcun altro? Come hai reagito?	Come ti sei sentito/a quando hai raggiunto un obiettivo per cui hai lavorato duramente? Come ti sei comportato/a?

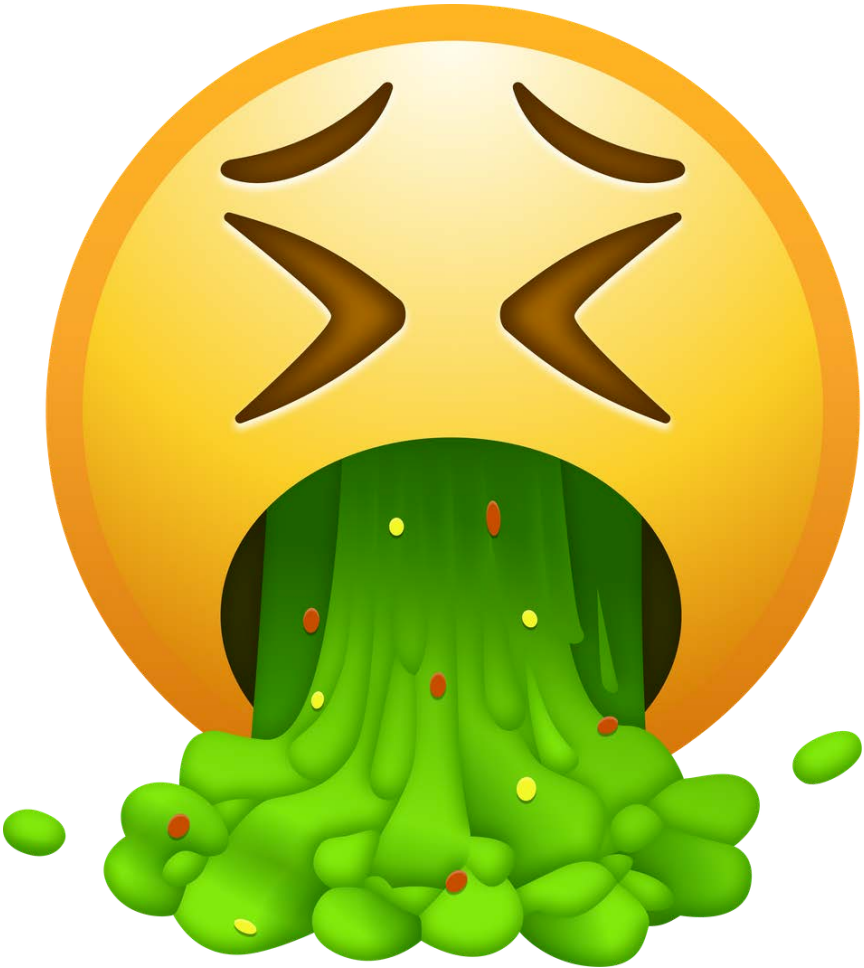
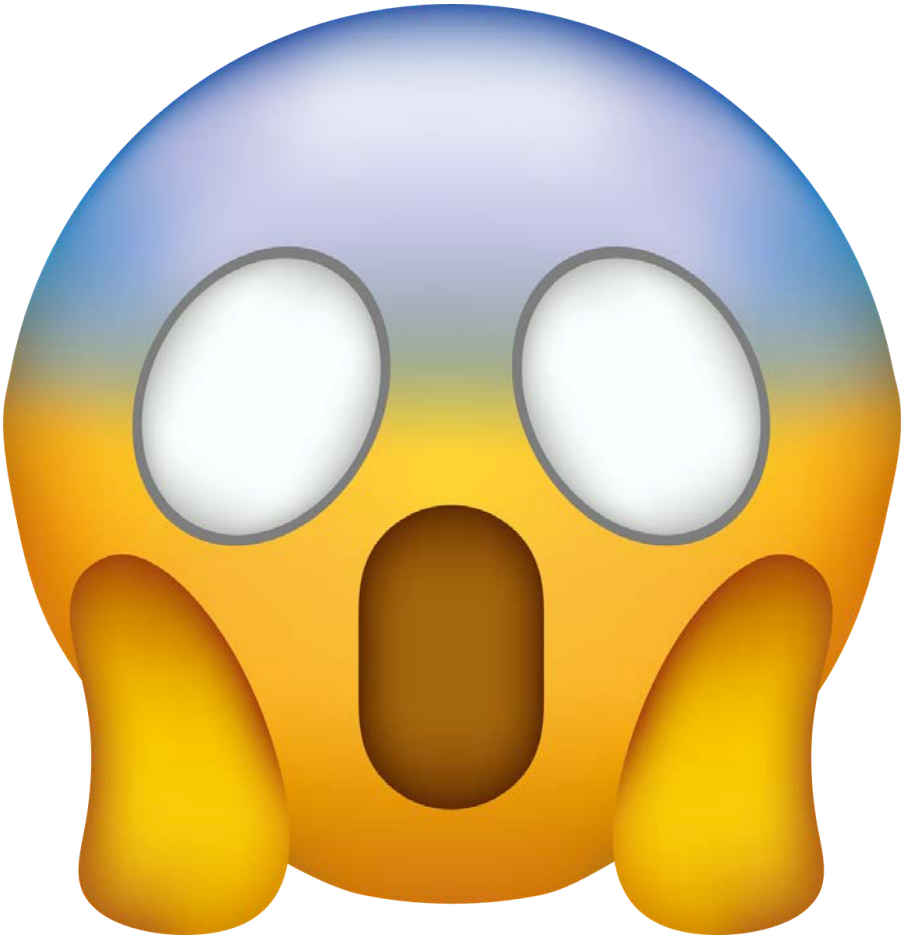
Allegato 2 - Ruota delle emozioni

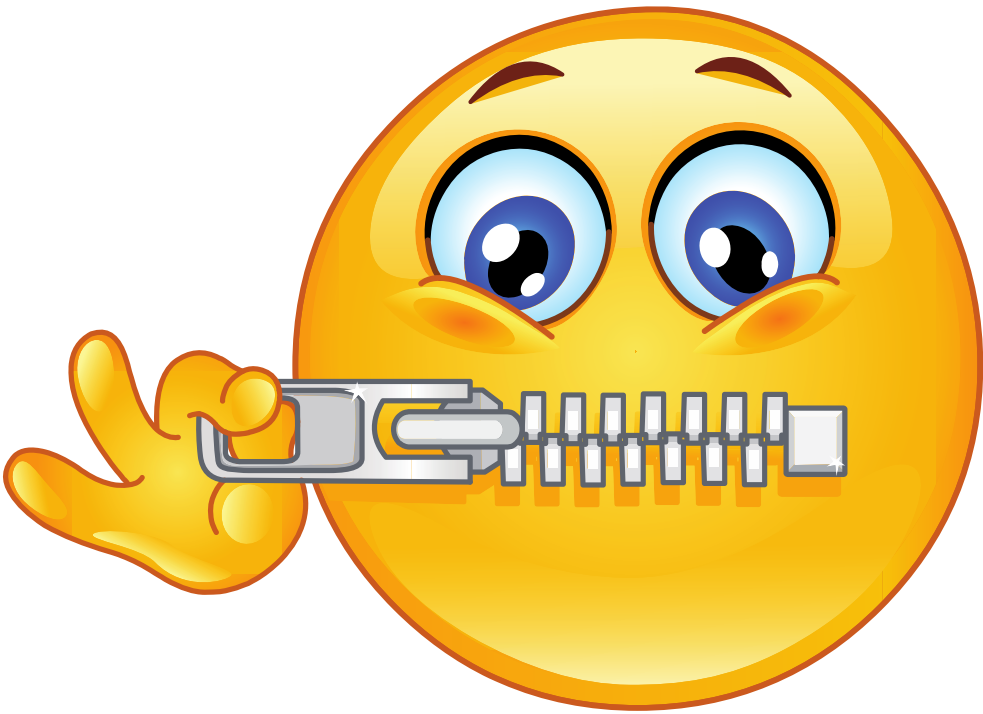


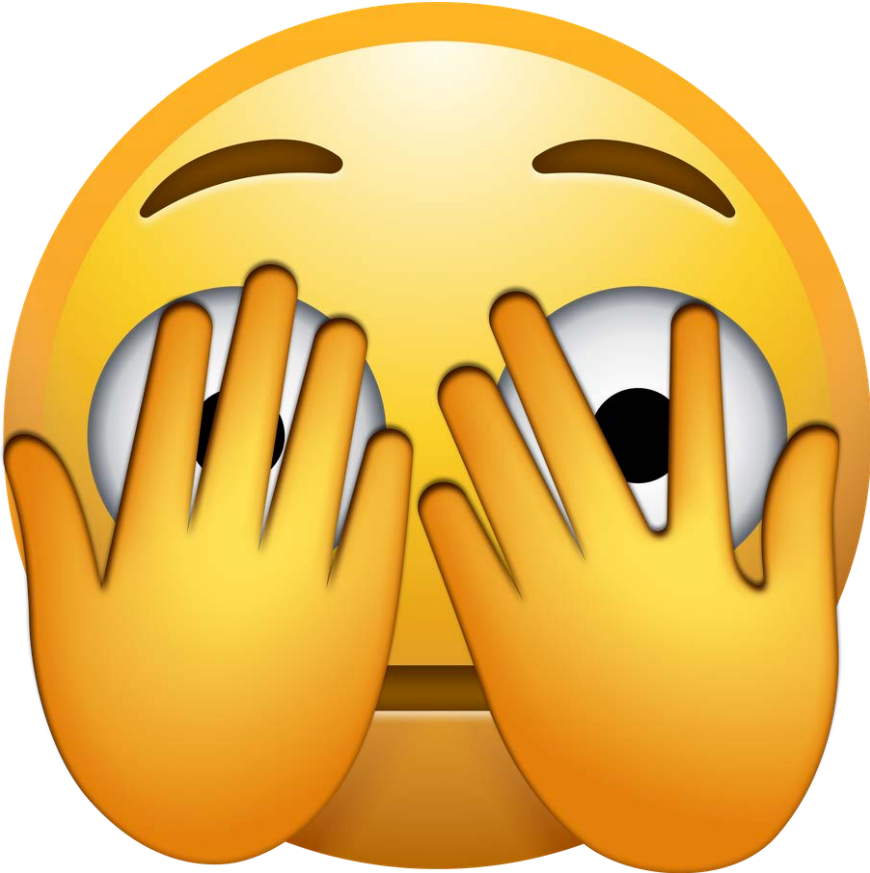
NEWSGLOBAL













Allegato 5 - Cartelli "speranza" e "paura"

PAURA



SPERANZA



Allegato 6 – Competenze, cambiamento, cose da fare

Quali competenze o punti di forza hai utilizzato/avresti potuto utilizzare?	Quale cambiamento volevi ottenere per la tua comunità?	Cosa potresti fare di diverso se dovesse succedere di nuovo?

Allegato 7 - Piccola azione - Impatto

SFIDA	EMOZIONE	FORZA	PICCOLA AZIONE	IMPATTO

[illegible]



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

