



UN MANUALE PIENO DI SEMI PER  
A APPROCCIO CREATIVO ALLA  
RESILIENZA E AL CORAGGIO  
IN EDUCAZIONE.



**AMMATTIKORKEAKOULU**  
*University of Applied Sciences*



cesie  
the world is only one creature



Co-funded by  
the European Union

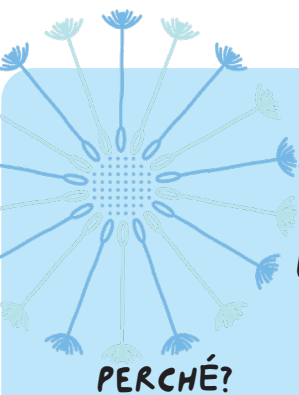


**Hummus**  
Meerstemmigheid mogelijk maken

# STRUMENTI AGGIUNTIVI







## STRUMENTO 5: MOMENTO AMACA PER PRATICARE IL SUPPORTO RECIPROCO

### PERCHÉ?

- Per trovare soluzioni a un problema o dilemma grazie alla saggezza dei e delle proprie pari
- Per sostenersi a vicenda nelle sfide della vita, della scuola e del lavoro
- Per costruire resilienza e fiducia attraverso il mutuo supporto e il confronto.

### COME?

Si inizia con una riflessione individuale, poi si lavora in gruppi di tre. Alla fine si può fare una condivisione collettiva. Il lavoro si svolge in 3 turni di “consultazione”: a ogni turno, una persona porta un tema e le altre due la supportano come “coach”. In questo modo ognuno ha uguale opportunità di ricevere e offrire supporto. Esempi di argomenti/sfide:

- Ripensare a un’esperienza difficile vissuta a scuola
- Come affrontare lo stress degli esami?
- Strategie per gestire un conflitto all’interno del gruppo di amici

### COSA SERVE?

#### Materiali

- Fogli e penne
- Timer per ogni gruppo o segnale orario (ad esempio campanella o ciotola tibetana)
- gestito dal facilitatore
- Telefoni o fotocamere

#### Durata

- Circa 35 minuti per la sessione base
- Fino a 50 minuti se si aggiunge un check-in iniziale o una condivisione finale in cerchio

#### Spazio

- Piccoli gruppi di 3 sedie, preferibilmente posti a sedere ginocchio a ginocchio, senza tavolo

#### Dimensione del gruppo

- Gruppi di 3 - può essere utilizzato anche in gruppi numerosi

## STRUTTURA DELLA SESSIONE

1. Spiegare il senso dello strumento (3 min)
2. Dare agli studenti un momento per pensare al tema che vogliono portare (1 min)
3. Formare i gruppi di tre in modo casuale (es. contando 1-2-3 o usando cartoncini colorati) (1 min)
4. Ogni turno dura circa 10 minuti, da ripetere 3 volte:
  - Lo studente porta il tema (1 min).
  - I coach pongono domande di chiarimento per capire meglio la difficoltà (2 min).
  - Lo studente si gira di spalle.
  - I coach generano idee, suggerimenti, consigli (4 min).
  - Lo studente si rigira e sceglie ciò che ritiene più utile o significativo (2 min).
  - Si cambiano i ruoli e si inizia un nuovo turno.

## VERSIONE ESTESA

Se c'è più tempo, condividere con il gruppo gli spunti più significativi emersi. Si può utilizzare lo strumento "Passo nel cerchio" (vedi manuale p. 21).

## SUGGERIMENTO FOTOGRAFICO

Nella riflessione iniziale, invitare a scattare una foto che rappresenti la difficoltà.  
Dopo la consultazione, scattare un'altra foto che rappresenti come intendono affrontarla.  
Condividere le immagini in cerchio, riflettendo su emozioni e strategie.

## SUGGERIMENTO SCRITTURA RIFLESSIVA

Chiedere di scrivere 10 righe su cosa hanno imparato da un tema portato da un altro studente.

Domande guida:

- Cosa ti ha colpito della difficoltà raccontata?
- Quale consiglio potrebbe essere utile anche a te?
- Cosa ti ha colpito di più di questo esercizio?

Poi, a coppie, confrontare i testi e creare una WordCloud con 10 parole comuni da presentare al gruppo.

## SUGGERIMENTO LAVORO CORPOREO

In trio, rappresentare con un “fermo immagine” come valutano la loro cooperazione durante l’attività. Filmarli e poi guardare il breve “aftermovie” insieme, invitando i gruppi a commentare.

### CONSIGLI

1. Mescolare i gruppi il più possibile.
  2. Tenere i tempi serrati.
  3. Spiegare bene la differenza tra porre domande di chiarimento e iniziare a dare suggerimenti.
  4. Se serve più fiducia, stabilire regole di sicurezza all’inizio.
- Ricordare: le domande di auto-riflessione possono essere più potenti dei consigli su “cosa fare”.

## INFORMAZIONI DI CONTESTO

Fonte: questo strumento è ispirato a Troika Consulting, una Liberating Structure. Maggiori info su: [www.liberatingstructures.com](http://www.liberatingstructures.com)

# STRUMENTO 6: IL SOLE SPLENDE SU...

## PER ESPLORARE L'ENERGIA DEL GRUPPO

### PERCHÉ?

- Per dare energia al gruppo
- Per sviluppare la consapevolezza emotiva
- Per stimolare l'apprendimento attivo e la condivisione in un clima sicuro

### COME?

*Il sole splende su...* è un gioco di gruppo che aiuta a conoscersi meglio, sviluppare empatia e riflettere sulle proprie emozioni. I partecipanti siedono in cerchio, con una persona in piedi al centro. Chi sta al centro dice: «*Il sole splende su...*» seguito da qualcosa di vero su di sé. Tutti quelli a cui si applica devono alzarsi e cambiare posto, mentre chi è in mezzo cerca di sedersi. Il gioco inizia con verità visibili (per esempio un colore di abbigliamento), passa poi a verità non visibili (come interessi o esperienze personali) e termina con emozioni, favorendo una riflessione sempre più profonda.

### COSA SERVE?

#### Materiali

- Lavagna a fogli mobili o whiteboard per annotare le frasi emerse

#### Durata

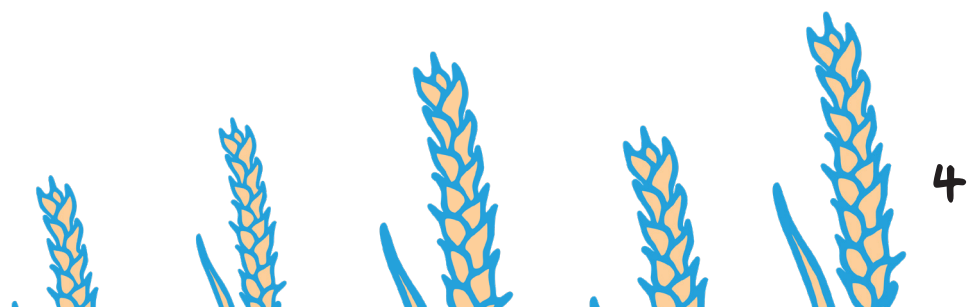
- 5 minuti di spiegazione
- 20 minuti di gioco in 3 round
- 10 minuti di riflessione finale

#### Spazio

- Uno spazio libero e sicuro
- Sedie in cerchio

#### Dimensione del gruppo

- da 8 a 40



## STRUTTURA DELLA SESSIONE

1. Tutti siedono in cerchio, con una sedia in meno rispetto al numero dei partecipanti.
2. La persona senza sedia si mette al centro e spiega qualcosa di vero su di sé: «*Il sole splende su chi...*»
3. Chi si riconosce in quella frase si alza e cambia posto, mentre la persona al centro cerca di sedersi.
4. Chi resta in piedi prende il turno successivo.

### ROUND 1 - VERITÀ VISIBILI

5. Il sole splende su chi... indossa una maglia blu / ha i capelli ricci, ecc.

### ROUND 2 - VERITÀ NON VISIBILI

6. Il sole splende su chi... ha un fratello / ama leggere, ecc.

### ROUND 3 - EMOZIONI

7. Il sole splende su chi... si arrabbia quando non viene ascoltato / si sente felice quando gioca con gli amici, ecc.

## RIFLESSIONE FINALE

8. Al termine del gioco si apre una breve discussione:
  - Come vi siete sentiti durante i diversi round?
  - Che cosa avete scoperto sugli altri?
  - Che differenza c'è stata tra condividere aspetti visibili e condividere emozioni?
  - Come vi siete sentiti a stare "al centro"?

### CONSIGLI

1. Deve essere sempre una verità personale.
2. Nessuna corsa o spinta: la sicurezza viene prima.
3. Non si può scambiare il posto con il vicino.
4. Chi si alza deve per forza trovare una nuova sedia.



## VERSIONE ESTESA

Per consolidare l'esperienza si possono proporre alcune attività creative:

### SUGGERIMENTO FOTOGRAFICO

Chiedi ai partecipanti di scattare una foto che rappresenti come si sono sentiti in diversi momenti del gioco:

1. quando erano al centro
2. quando erano gli unici ad alzarsi
3. quando si alzavano tutti
4. quando non si alzava nessuno

Si possono anche creare tre foto distinte: una per le verità visibili, una per quelle non visibili, e una per le emozioni.

### SUGGERIMENTO SCRITTURA RIFLESSIVA

Invita i partecipanti a scrivere qualche riga su:

1. un momento in cui si sono sentiti più vicini agli altri
2. come sono cambiate le emozioni nei vari round
3. che differenza c'è tra condividere qualcosa di personale e qualcosa di visibile
4. cosa hanno imparato ascoltando gli altri

Poi, in coppia, possono confrontare i testi e scegliere 10 parole chiave comuni da trasformare in una nuvola di parole da presentare al gruppo.

### SUGGERIMENTO LAVORO CORPOREO

Invite students to:

1. Creare con il corpo una "scena congelata" che rappresenti come ci si è sentiti al centro.
2. Usare il movimento per mostrare connessione, vulnerabilità o energia vissuta nel gioco.
3. In piccoli gruppi, rappresentare con il corpo un momento significativo del gioco.
4. Chiudere con un esercizio di rilassamento (respirazione, stretching) per scaricare le emozioni.

