

**VERSO GLI
OBIETTIVI
UN PASSO
ALLA VOLTA**

Quando ci si trova di fronte a una difficoltà, è importante evitare un atteggiamento passivo (staccarsi completamente dai problemi e dalle fonti di stress e desiderare soltanto che scompaiano). Spesso restare passivi è una semplice dimostrazione di resistenza- coesistenza allo stress, mentre la resilienza ha più a che fare con la capacità di prendere iniziative, essere reattivi ed intraprendenti.

Per sostenere i processi di resilienza, è utile aiutare i bambini e i ragazzi a focalizzarsi non solo su ciò che manca, ma anche su ciò che concretamente si può fare o che è già stato fatto. E' necessario mostrargli un "itinerario" per fare andare bene le cose.

Aiutiamoli a visualizzare quali sono i comportamenti, le regole, i pensieri, le risorse a cui possono attingere per raggiungere un obiettivo desiderato. E' necessario lavorare sulla loro capacità di vedere delle possibilità di azione e percepirsi capaci di effettuarle. Questo approccio accresce il sentimento di AUTOEFFICACIA, intesa come sicurezza nella propria capacità di risolvere i problemi, sicurezza che deriva anche dalla conoscenza dei propri punti di forza e di debolezza.

Le attività proposte nel capitolo 4 intendono lavorare su questi aspetti a partire da una riflessione sui propri atteggiamenti (pensieri, vissuti) di fronte a un obiettivo/desiderio e su quanto questi incidano sui nostri comportamenti, impedendoci talvolta di realizzare i nostri scopi. La finalità è di aiutare i bambini e i ragazzi a sostituire alla paura di soccombere davanti al problema il senso di poter fare, tramite un agire concreto.

Il Genio della lampada

Fascia di età: 8-10 anni

Obiettivo: saper individuare i propri desideri e riconoscere ciò che è importante per noi.

Materiale: una scheda per ogni partecipante.

Procedura: il conduttore consegna una scheda a ogni partecipante e invita i bambini a scegliere tre desideri che vorrebbero realizzare. Per rendere l'attività più efficace e introdurre le schede successive, è utile provare a focalizzarsi su qualcosa che può essere effettivamente realizzabile. Può essere facilitante che sia il conduttore a dare l'esempio, condividendo per primo i suoi desideri e invitando i bambini a fare lo stesso.

Darsi la possibilità

Fascia di età: 8-10 anni

Obiettivo: favorire una maggiore consapevolezza dell'atteggiamento che si ha rispetto a un desiderio o a un obiettivo che si vorrebbe realizzare.

Materiale: una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione

Procedura: questa attività è collegata alla precedente. Dopo avere individuato tre desideri/ obiettivi da realizzare, il conduttore consegna la scheda e invita i bambini a posizionarsi su un gradino della scala, a seconda dell'atteggiamento che sentono di avere rispetto a ciascun desiderio. E' di aiuto suggerire che non importa collocarsi necessariamente nei gradini più alti della scala, ma capire quali sono i propri sentimenti e pensieri, rispetto a un desiderio/ obiettivo, per poter eventualmente provare a modificarli.

Verso gli obiettivi un passo alla volta

Fascia di età: 8-13 anni e adulti

Obiettivo: insegnare a porsi degli obiettivi raggiungibili e a perseguirli un passo alla volta individuando i comportamenti e le azioni concrete che aiutano a realizzarli.

Materiale una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione.

Procedura: in questa scheda viene chiesto di focalizzarsi su un solo desiderio/ obiettivo. Il passaggio successivo è di individuare le azioni concrete che possono aiutare a realizzare quell'obiettivo (ovvero come è possibile salire i gradini della scala). Successivamente il conduttore invita a individuare le persone a cui poter chiedere aiuto e che possono essere di sostegno. La stessa scheda è proposta agli alunni della scuola secondaria di 1° grado, dopo aver svolto l'attività *La Ruota degli obiettivi*.

La ruota della vita

Fascia di età: 11-13 anni e adulti

Obiettivo: fare un bilancio della propria vita, soffermandosi a riflettere su vari aspetti al fine di cogliere e valorizzare ciò di cui si è soddisfatti e ciò che potrebbe essere migliorato.

Materiale: una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione

Procedura: il conduttore introduce l'attività spiegando l'importanza di dedicarsi un tempo per riflettere sui vari ambiti della propria vita al fine di focalizzare meglio ciò che si è conquistato e ciò che ancora si desidera realizzare. Per facilitare la comprensione dell'attività, il conduttore inizia sempre per primo, condividendo alcuni aspetti della sua vita. Successivamente, dopo aver consegnato una scheda ad ogni partecipante, invita alla compilazione. E' importante ricordare che la tipologia dell'attività rende necessario prendersi il giusto tempo e che la condivisione in gruppo potrà essere fatta nel rispetto di ciò che ognuno sente di volere comunicare. Dopo aver fatto un bilancio della propria vita, viene chiesto di focalizzarsi su alcuni desideri che si vorrebbero realizzare. (Scheda *Verso gli obiettivi un passo alla volta*).