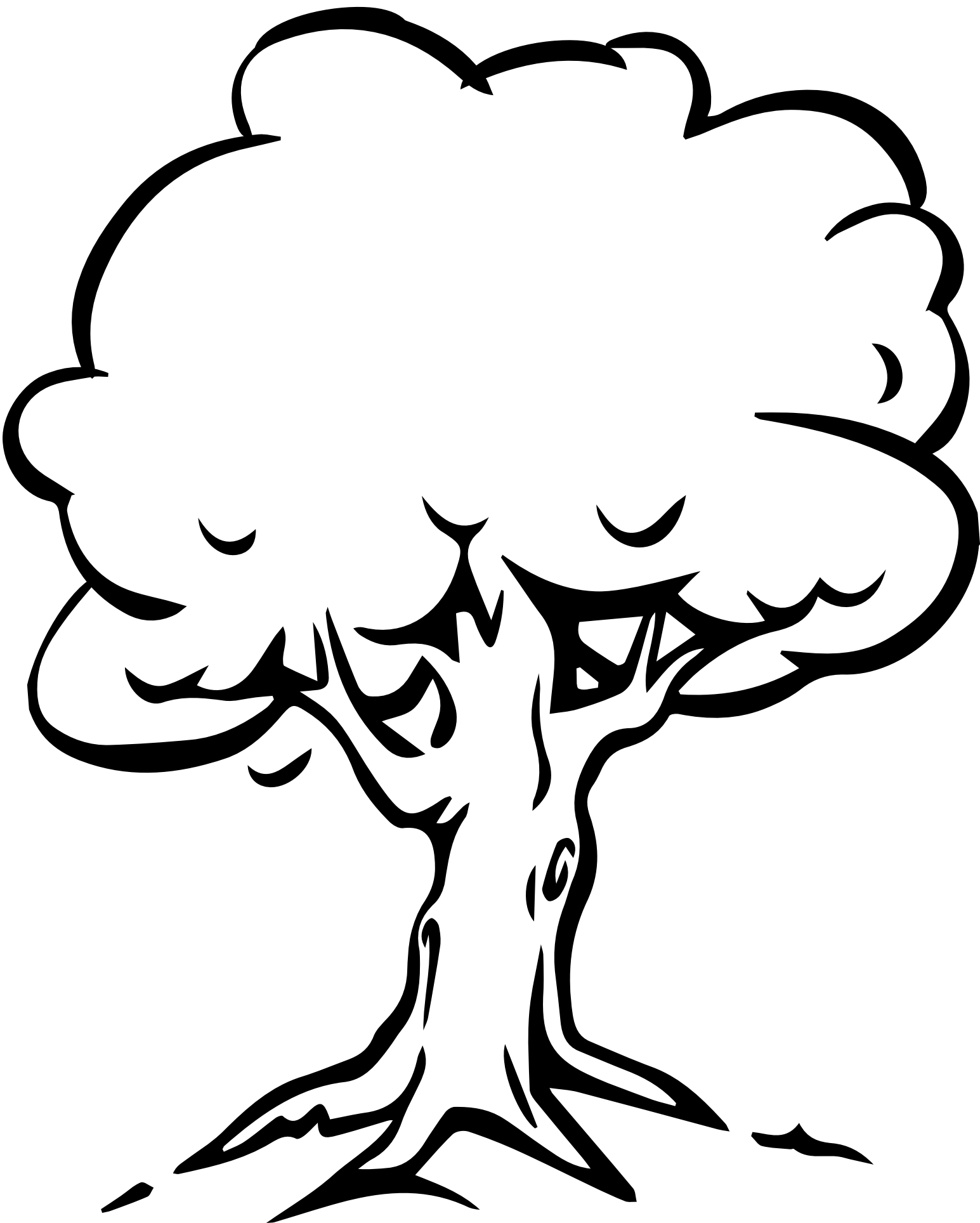


**NUTRIRE UNA VISIONE
POSITIVA DI SÉ**

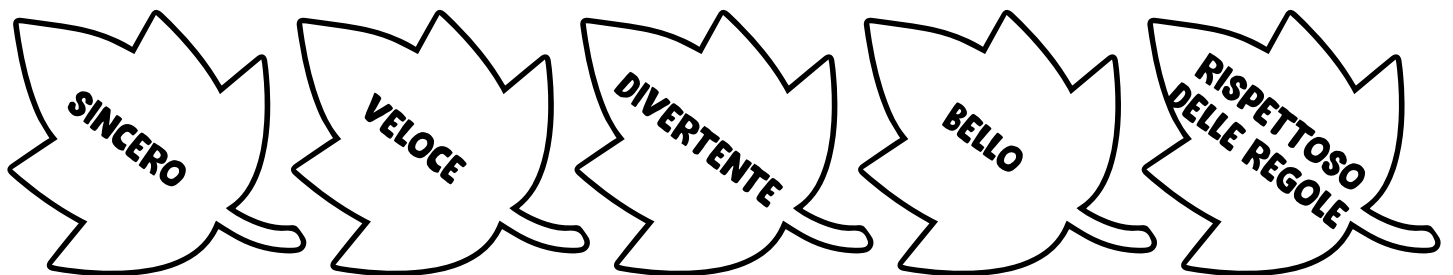
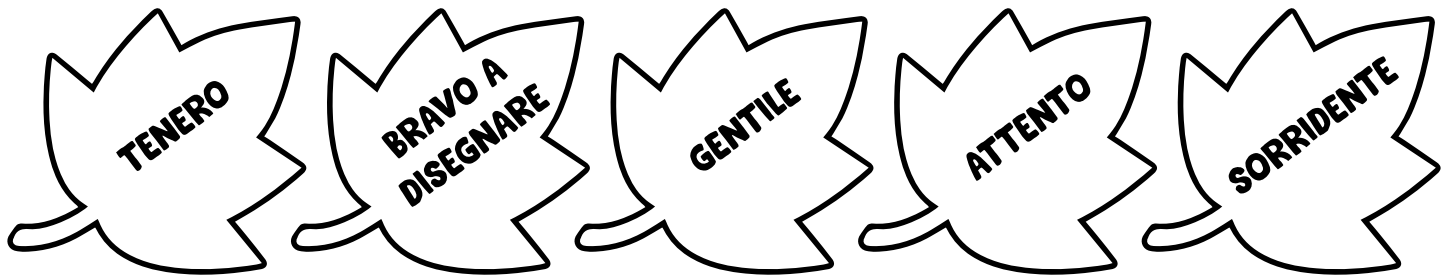
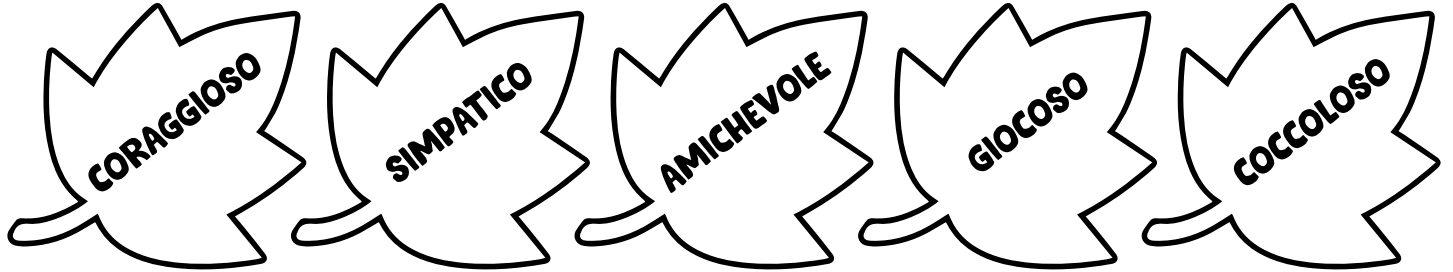
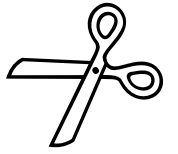
L'ALBERO DELLE QUALITÀ'

Colora il tuo albero delle qualità su cui poi aggiungerai le foglie!



LE FOGLIE DELLA QUALITÀ

Su queste foglie ci sono scritte tante qualità e capacità. Scegli quelle che secondo te possiedi e incollale sul tuo albero delle qualità.



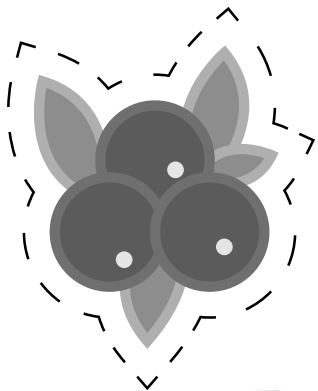
IL CESTO DELLE QUALITÀ'

Colora il tuo cesto delle qualità, così potrà raccogliere i frutti che ti verranno donati!

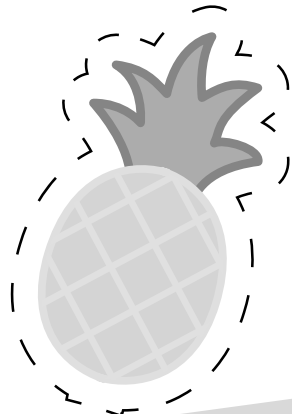


I FRUTTI DELLE QUALITÀ

Su questi frutti ci sono tante qualità e capacità.
Dona un frutto a chi pensi possessa quella qualità.



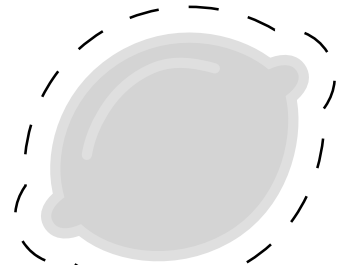
CORAGGIOSO/A



SIMPATICO/A



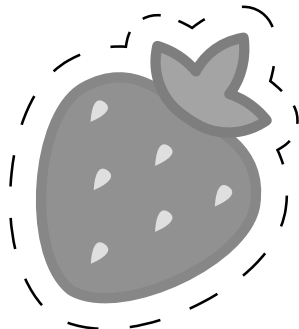
AFFETTOSO/A



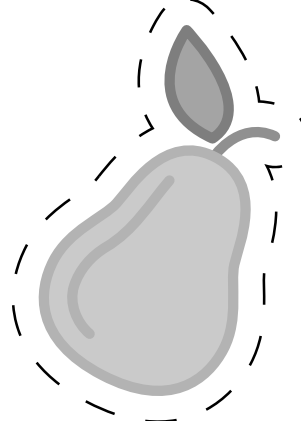
GENTILE



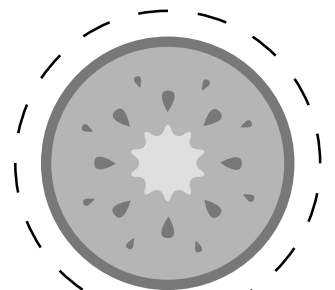
CALMO/A



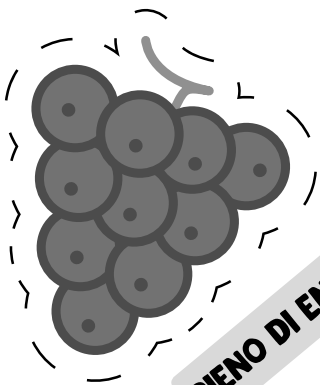
GENEROSO/A



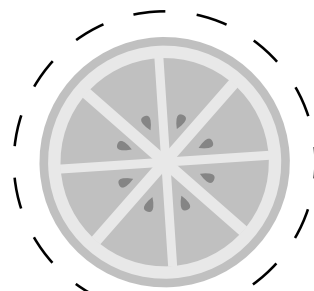
DIVERTENTE



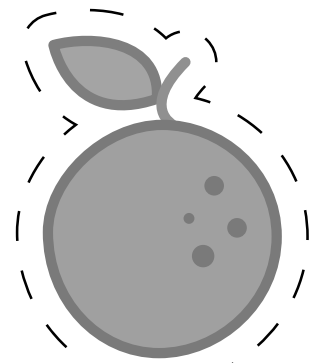
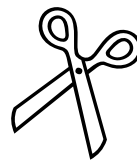
SINCERO/A



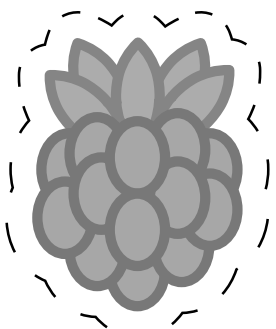
PIENO DI ENERGIA



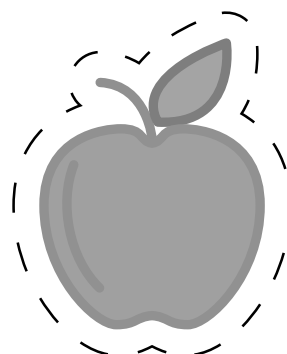
CREATIVO



RISPETTOSO/A



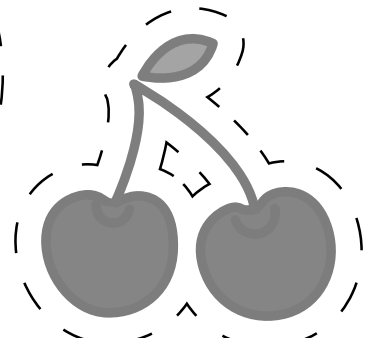
ORDINATO/A



CURIOSO/A



SPORTIVO/A



OTTIMISTA

GLI INGREDIENTI DELL'OK...

Un buon livello di autostima serve per affrontare in modo positivo ansia e stress, serve ad “usare” le difficoltà per progredire ed imparare senza crogiolarsi troppo a lungo nelle frustrazioni. L'autostima è la capacità di riconoscere in se stessi le potenzialità che ci permettono di attraversare le difficoltà. Trasformare il “non ce la faccio” in “posso provarci”. Utilizza questa lista per completare le schede seguenti.

AMOREVOLE	ORGANIZZATO/A	RISERVATO/A	VULNERABILE
SENSIBILE	ATLETICO/A	AVVENTUROSO/A	BUFFO/A
CORAGGIOSO/A	ALLEGRO/A	RESPONSABILE	ESPRESSIVO/A
INTELLIGENTE	GRAZIOSO/A	AFFIDABILE	CALMO/A
PREMUROSO/A	ELEGANTE	EDUCATO/A	RIFLESSIVO/A
GENEROSO/A	GIOCOSO/A	CALDO/A	AFFEZIONATO/A
LEALE	UN GRANDE AMICO/A	GENTILE	ATTENTO/A
FIDUCIOSO/A	PAZIENTE	PRATICO/A	VIVACE
FORTE	PIENO/A DI PROGETTI	RILASSATO/A	OTTIMISTA
ENERGICO/A	TIMIDO/A	BELLO/A	PROTETTIVO/A
DECISO/A	IMPEGNATO/A	GRADEVOLE	DOLCE
CREATIVO/A	COINVOLTO/A	RICCO/A	TENERO/A
DIVERTENTE/A	ATTRAENTE	INTERESSANTE	COMPENSIVO/A

IO SONO OK PERCHE' IN QUESTO MOMENTO...

In questa scheda ti chiediamo di scegliere tre aspetti positivi in cui ti riconosci e di descrivere concretamente il comportamento/i con cui esprimi quella caratteristica (es: io sono ok perché in questo momento sono premuroso e lo esprimo chiamando tutti i giorni mia nonna per sentire come sta).



Io sono ok perché in questo momento sono...

Comportamento/i



Io sono ok perché in questo momento sono...

Comportamento/i



Io sono ok perché in questo momento sono...

Comportamento/i

LUI/LEI SONO OK PERCHE' IN QUESTO MOMENTO...

In questa scheda ti chiediamo di scegliere aspetti positivi che riconosci in alcuni familiari e persone significative (padre, madre, fratelli, nonni, zii, cugini, insegnanti, compagni di classe, amici, ecc.) e di descrivere concretamente il comportamento/i con cui esprimono quella caratteristica.



È ok perché in questo momento è...

È ok perché in questo momento è...

È ok perché in questo momento è...

Comportamento

Comportamento

Comportamento

IL POSITIVO CHE GLI ALTRI VEDONO IN ME

OBIETTIVI

Valorizzare gli aspetti positivi di tutti i membri del gruppo.

Potenziare l'autostima dei partecipanti.

Affinare l'attenzione a ciò che gli altri hanno di bello.

MATERIALE

Per ogni partecipante, tanti foglietti quanti sono i compagni.

Una scheda dell'attività per ogni partecipante, preparata e fotocopiata dal conduttore.

METODI

Lavoro di gruppo.

SEQUENZA

Il conduttore spiega l'attività.

Chiama al centro il primo "protagonista" e comincia l'attività; quando tutti avranno scritto i complimenti che gli vogliono rivolgere, egli raccoglierà i suoi biglietti e lascerà il posto ad un altro.

Quando tutti hanno ricevuto i loro biglietti si può scegliere (in base al tempo a disposizione e al clima del gruppo) se: leggere tutti o alcuni biglietti a turno e ad alta voce; leggerli ognuno per sé.

REGOLE

Mantenere un clima ordinato e di rispetto per chi si trova al centro.

Scrivere uno o due complimenti veramente sinceri.

Se non viene in mente nulla, consegnare in bianco.

Le caratteristiche negative e gli insulti torneranno al mittente o verranno eliminati.

I biglietti devono essere tutti firmati.

Mantenere un clima di ascolto e di rispetto nell'eventuale comunicazione finale.

MODALITÀ

Il conduttore invita i ragazzi a sedersi in cerchio. Inizia dunque a spiegare l'attività, chiedendo silenzio e rispetto. Si stabilirà un ordine secondo il quale tutti, a turno, si alzeranno dal loro posto per portarsi al centro. Qui aspetteranno che gli altri partecipanti scrivano su un bigliettino uno o due complimenti per loro, firmandoli.

Si possono lasciare i biglietti bianchi, firmandoli. Qualcuno infatti potrebbe non riuscire a dire nulla di carino ad un compagno in particolare. In questo caso è meglio "consegnare in bianco", piuttosto che inventare qualcosa che non si pensa. Eventuali scorrettezze, qualità negative o insulti, verranno eliminati o "rispediti al mittente".

Quando tutti hanno scritto, sarà l'interessato a passare da tutti per raccogliere i messaggi. Tornato a posto dovrà mettere tutto da parte per dedicarsi con impegno al resto dell'attività.

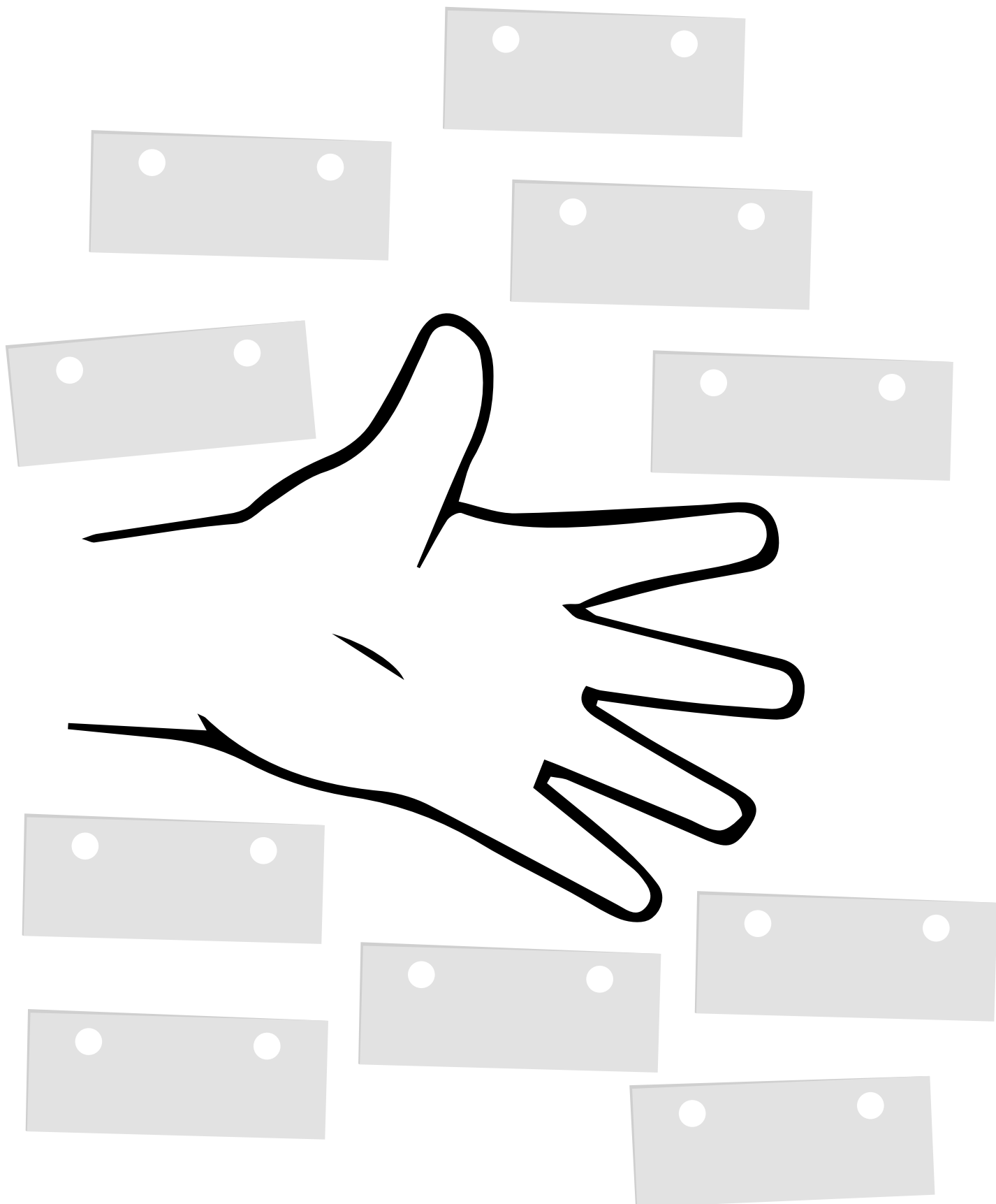
Quando tutti hanno raccolto, si può scegliere tra due modalità diverse:

- leggere, a turno tutti o alcuni biglietti ad alta voce
- leggerli ognuno per sé.

Anche il lavoro sulla scheda può essere svolto al termine della riletture, in classe oppure a casa, trascrivendo tutti i complimenti ricevuti in modo da poterli conservare anche se qualche biglietto dovesse andare perduto. Queste scelte devono essere fatte dal conduttore, nel corso dell'attività, tenendo conto del tempo e della stanchezza dei partecipanti.

LE QUALITÀ POSITIVE DELLA MIA CLASSE

Ogni classe, per quanto turbolenta possa essere, è composta da bambini o ragazzi con numerose qualità e risorse. Ti chiediamo di inserire in queste forme il nome di queste abilità-potenzialità che maggiormente osservi nella classe. Esempio: dolcezza, gentilezza, comprensione, fiducia...



LE QUALITÀ POSITIVE DEL MIO ESSERE INSEGNANTE

**Ogni insegnante ha dentro di sé qualità e potenzialità positive, costruttive, facilitanti.
Ti chiediamo di inserire in queste forme il nome di queste abilità-potenzialità che fanno parte del tuo
ruolo di insegnante e che vivi ed esprimi quando sei in relazione con i tuoi alunni.**

Esempio: dolcezza, gentilezza, comprensione, fiducia...

