

1. Titolo	Navigare tra scelte difficili: Sviluppo della resilienza e delle competenze decisionali		
2. Target	Età 15 - 18		
3. Durata	2 ore. Può anche essere organizzato in 2 slot/lezioni. La durata dei passaggi è calcolata per classi con 20 studenti		
4. Ambiente di apprendimento	In aula		
5. Risultati di apprendimento attesi	Sviluppare strategie efficaci per gestire scelte difficili, costruire resilienza e migliorare le proprie capacità decisionali		
6. Discipline e argomenti	Scelte difficili nella vita reale (workshop SEL)		
7. Competenze SEL	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p><u>PERSONALE</u></p> <input type="checkbox"/> Identificare ed esprimere le emozioni <input type="checkbox"/> Autoregolazione <input type="checkbox"/> Identificare i punti di forza/autoefficacia <input type="checkbox"/> Mentalità di crescita <input type="checkbox"/> Benessere <input checked="" type="checkbox"/> Affrontare le emozioni negative <input checked="" type="checkbox"/> Flessibilità/resilienza/problem solving </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <p><u>SOCIALE</u></p> <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Apprezzare la diversità <input type="checkbox"/> Costruzione di relazioni <input type="checkbox"/> Collaborazione <input type="checkbox"/> Risoluzione dei conflitti <input checked="" type="checkbox"/> Comportamento e decisioni etici e responsabili <input checked="" type="checkbox"/> Affrontare relazioni negative come il bullismo </td> </tr> </table>	<p><u>PERSONALE</u></p> <input type="checkbox"/> Identificare ed esprimere le emozioni <input type="checkbox"/> Autoregolazione <input type="checkbox"/> Identificare i punti di forza/autoefficacia <input type="checkbox"/> Mentalità di crescita <input type="checkbox"/> Benessere <input checked="" type="checkbox"/> Affrontare le emozioni negative <input checked="" type="checkbox"/> Flessibilità/resilienza/problem solving	<p><u>SOCIALE</u></p> <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Apprezzare la diversità <input type="checkbox"/> Costruzione di relazioni <input type="checkbox"/> Collaborazione <input type="checkbox"/> Risoluzione dei conflitti <input checked="" type="checkbox"/> Comportamento e decisioni etici e responsabili <input checked="" type="checkbox"/> Affrontare relazioni negative come il bullismo
<p><u>PERSONALE</u></p> <input type="checkbox"/> Identificare ed esprimere le emozioni <input type="checkbox"/> Autoregolazione <input type="checkbox"/> Identificare i punti di forza/autoefficacia <input type="checkbox"/> Mentalità di crescita <input type="checkbox"/> Benessere <input checked="" type="checkbox"/> Affrontare le emozioni negative <input checked="" type="checkbox"/> Flessibilità/resilienza/problem solving	<p><u>SOCIALE</u></p> <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Apprezzare la diversità <input type="checkbox"/> Costruzione di relazioni <input type="checkbox"/> Collaborazione <input type="checkbox"/> Risoluzione dei conflitti <input checked="" type="checkbox"/> Comportamento e decisioni etici e responsabili <input checked="" type="checkbox"/> Affrontare relazioni negative come il bullismo		
8. Metodi / Strategie didattiche	Analisi di scenario, Discussione, Autovalutazione, Pianificazione		
9. Risorse	<ul style="list-style-type: none"> - Lavagna a fogli mobili o lavagna bianca -Marcatori - Note adesive - Carte-scenario preparate in anticipo con varie situazioni impegnative (alcuni esempi sono inclusi nella descrizione dettagliata) 		
10. Descrizione delle attività	"Prendere decisioni difficili" nel contesto dello sviluppo dell'apprendimento socio-emotivo (SEL) si riferisce alla capacità di		



navigare e prendere decisioni di fronte a situazioni complesse o sfidanti. Essa comporta la capacità di considerare prospettive diverse, valutare le possibili conseguenze e scegliere un corso d'azione in linea con i propri valori, obiettivi e il benessere proprio e degli altri.

Nel contesto del SEL, prendere decisioni difficili va oltre la semplice presa di decisione. Comprende i seguenti elementi:

1. Pensiero critico: La capacità di analizzare le informazioni, valutare le opzioni e pensare criticamente alle possibili conseguenze e impatti delle diverse scelte.
2. Considerazioni etiche: Considerare i principi morali, i valori e gli standard etici nel prendere decisioni che possono avere un impatto su sé stessi o sugli altri.
3. Regolazione emotiva: Gestire e regolare le proprie emozioni durante il processo decisionale per assicurarsi che le emozioni non offuschino il giudizio o portino a scelte impulsive.
4. Empatia e assunzione di prospettiva: Considerare le prospettive e i sentimenti degli altri coinvolti nella situazione e comprendere come le scelte possano influenzarli.
5. Risoluzione dei problemi: Applicare competenze di risoluzione dei problemi per identificare soluzioni potenziali, valutarne la fattibilità e scegliere il corso di azione più efficace e appropriato.
6. Consapevolezza di sé: Avere una profonda comprensione dei propri valori, punti di forza, debolezze e obiettivi, che aiuta a guidare la presa di decisione e ad allineare le scelte con i valori personali e gli obiettivi a lungo termine.

Sviluppare la capacità di prendere decisioni difficili nel contesto del SEL comporta offrire agli studenti opportunità di partecipare a esercizi decisionali, dilemmi etici e scenari reali che richiedono pensiero critico e considerazione di vari fattori. Comprende anche fornire orientamento e supporto per aiutare gli studenti a riflettere sulle loro scelte, imparare dalle proprie esperienze e sviluppare resilienza di fronte a decisioni difficili.

Coltivando la competenza nel prendere decisioni difficili all'interno del quadro del SEL, gli studenti acquisiscono competenze preziose che

contribuiscono alla loro crescita personale, alle interazioni sociali e al benessere complessivo.

Attraverso discussioni e riflessioni su questi scenari, gli studenti possono sviluppare la capacità di prendere decisioni difficili con empatia, pensiero critico, ragionamento etico e decisioni responsabili. Gli esempi reali mettono in evidenza la complessità della presa di decisioni in vari aspetti della vita, come le relazioni, l'etica e i valori personali. Questi scenari richiedono alle persone di considerare i propri valori, l'impatto potenziale su di loro stessi e sugli altri, e le conseguenze a lungo termine delle loro scelte.

A. Scenari che coinvolgono decisioni difficili a scuola:

1. Scenario: Assisti a un compagno di classe che viene bullizzato da un altro studente. Hai la scelta di intervenire o tacere.

- Scelta difficile: Decidere se parlare e sostenere il compagno di classe che viene bullizzato, affrontando potenziali reazioni negative o disagi sociali, o tacere e evitare conflitti potenziali.

2. Scenario: Hai un progetto di gruppo in cui i tuoi compagni non stanno contribuendo in modo equo al lavoro. Hai la scelta di affrontare il problema o continuare a lavorare senza affrontarli.

- Scelta difficile: Decidere se comunicare le tue preoccupazioni ai tuoi compagni, rischiando potenziali conflitti o relazioni tese, o accettare un carico di lavoro disuguale per mantenere l'armonia.

3. Scenario: Scopri che un caro amico sta diffondendo voci su di te. Hai la scelta di affrontare il tuo amico o ignorare la situazione.

- Scelta difficile: Decidere se affrontare il problema con il tuo amico, rischiando potenzialmente l'amicizia o affrontando il disagio emotivo di evitare il problema.

4. Scenario: Hai l'opportunità di barare in un test per ottenere un voto migliore. Hai la scelta di imbrogliare o mantenere la tua integrità personale.

- Scelta difficile: Decidere se dare priorità al successo accademico a breve termine attraverso mezzi disonesti o mantenere la tua integrità e accettare le possibili conseguenze di un voto più basso.

5. Scenario: Fai parte di una squadra sportiva e un compagno di squadra sta assumendo un comportamento antisportivo. Hai la scelta di segnalare il comportamento o tacere.

	<p>- Scelta difficile: Decidere se segnalare il comportamento antisportivo, rischiando di compromettere la dinamica del team o subire ritorsioni, o tacere e compromettere l'integrità della squadra.</p> <p>B. Scenari che coinvolgono decisioni difficili al di fuori dell'ambiente scolastico:</p> <p>1. Scenario: Assisti a un amico che si comporta in modo rischioso, come l'abuso di sostanze, e ti chiede di mantenere il segreto. - Scelta difficile: Decidere se rispettare la richiesta di segretezza dell'amico, potenzialmente agevolando il suo comportamento dannoso, o cercare aiuto da un adulto di fiducia o una figura autoritaria per supportare il benessere del tuo amico.</p> <p>2. Scenario: Hai un'opportunità di lavoro che richiede di trasferirti in una nuova città, ma ciò significherebbe lasciare amici stretti e familiari. - Scelta difficile: Decidere se dare priorità alla crescita professionale e alle aspirazioni personali accettando l'offerta di lavoro, potenzialmente provando un senso di isolamento o mancanza della rete di supporto, o dare priorità alle relazioni personali rispetto all'avanzamento professionale.</p> <p>3. Scenario: Ti trovi di fronte a una decisione finanziaria in cui hai la scelta di dare priorità ai tuoi desideri personali o contribuire a una causa benefica. - Scelta difficile: Decidere se spendere soldi per soddisfare i tuoi desideri personali o destinare risorse a supporto di un'organizzazione benefica, bilanciando potenzialmente la soddisfazione personale con il desiderio di avere un impatto positivo sugli altri.</p> <p>4. Scenario: Scopri che un familiare o un amico ha assunto comportamenti contrari ai tuoi valori personali, come discriminazione o pregiudizio. - Scelta difficile: Decidere se affrontare la persona riguardo al suo comportamento, rischiando di mettere a dura prova il rapporto o di mettere in discussione credenze profondamente radicate, o scegliere di allontanarti dalla persona per mantenere la tua integrità e il tuo impegno per l'uguaglianza.</p> <p>5. Scenario: Hai l'opportunità di prendere il merito del lavoro o delle idee di qualcun altro per ottenere riconoscimento o avanzamento nella tua professione. - Scelta difficile: Decidere se agire eticamente e dare credito dove è dovuto, potenzialmente sacrificando guadagni personali o</p>
--	---

	<p>riconoscimento, o cedere alla tentazione di prendere il merito in modo disonesto.</p> <p>Titolo: "Navigare tra scelte difficili: Sviluppo della resilienza e delle competenze decisionali"</p> <p>Obiettivo: Aiutare gli adolescenti a sviluppare strategie efficaci per gestire scelte difficili, costruire resilienza e migliorare le loro competenze decisionali.</p> <p>Istruzioni:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendere le scelte difficili (10 minuti): <ol style="list-style-type: none"> a. Introdurre il concetto di scelte difficili e discutere diversi fattori che possono rendere una decisione complessa, come valori contrastanti, incertezza o conseguenze potenziali. b. Condividere alcuni esempi pertinenti per illustrare la gamma di scelte difficili che gli adolescenti affrontano spesso nella loro vita. 2. Analisi di scenari di gruppo (20 minuti): <ol style="list-style-type: none"> a. Dividere gli studenti in piccoli gruppi. b. Fornire a ciascun gruppo una carta scenari contenente una situazione problematica. c. Istruire i gruppi a discutere e analizzare lo scenario, prendendo in considerazione le opzioni potenziali, le conseguenze e le emozioni coinvolte. d. Incoraggiarli ad esplorare prospettive diverse e condividere le loro intuizioni all'interno dei gruppi. 4. Strategie di resilienza (15 minuti): <ol style="list-style-type: none"> a. Introdurre il concetto di resilienza e il suo ruolo nella gestione delle scelte difficili. b. Discutere le principali strategie per sviluppare la resilienza, come cercare supporto, mantenere una mentalità positiva, stabilire obiettivi realistici e praticare l'autocura. 5. Quadro decisionale (15 minuti): <ol style="list-style-type: none"> a. Introdurre un quadro decisionale, come il metodo "STOP": <ul style="list-style-type: none"> - S: Fermati e prendi un momento di pausa. - T: Pensa alle opzioni disponibili e alle loro possibili conseguenze. - O: Osserva le tue emozioni e considera come possono influenzare la tua decisione. - P: Procedi nella scelta basandoti su un'analisi ponderata e sui tuoi valori personali.
--	---



	<p>b. Discutere ogni passaggio del quadro e sottolineare l'importanza dell'autoriflessione e della considerazione delle conseguenze a lungo termine.</p> <p>6. Discussione di gruppo e riflessione (20 minuti):</p> <p>a. Riunire i gruppi per una discussione a classe intera.</p> <p>b. Invitare ciascun gruppo a condividere la loro analisi degli scenari e delle opzioni prese in considerazione.</p> <p>c. Agevolare una conversazione sulle strategie di resilienza e sul quadro decisionale che gli studenti hanno trovato più utili o rilevanti per la propria vita.</p> <p>d. Incoraggiare gli studenti a riflettere sulle sfide che affrontano nel gestire scelte difficili e condividere intuizioni o lezioni apprese.</p> <p>7. Piano d'azione personale (15 minuti):</p> <p>a. Fornire a ciascuno studente schede o post-it.</p> <p>b. Istruirli a riflettere su una scelta difficile che stanno affrontando attualmente o che si aspettano di affrontare.</p> <p>c. Chiedere loro di scrivere la strategia o l'approccio scelto per gestire la scelta, incorporando le strategie di resilienza e il quadro decisionale discusso.</p> <p>d. Incoraggiare gli studenti a conservare il loro piano d'azione come promemoria e attuarlo nella loro vita.</p> <p>8. Conclusione (10 minuti):</p> <p>a. Riassumere le idee principali discusse durante la sessione.</p> <p>b. Invitare gli studenti a condividere eventuali pensieri finali o intuizioni acquisite dall'attività.</p> <p>c. Rinforzare l'importanza della resilienza, dell'autoriflessione e della ponderata presa di decisione nel navigare tra scelte difficili.</p>
11. Compiti per casa	<i>NO</i>
12. Feedback e valutazione	Feedback formativo durante l'attività per stimolare la partecipazione di ogni studente
13. Diritti d'autore / fonte	CC Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International / Università Ca' Foscari Venezia