

Antani

F a t e i l n o s t r o g i o c o

Antani – La scelta del nome

Abbiamo deciso di chiamare il progetto svolto con Marco e Mirko con un nome particolare: "ANTANI". L' espressione rimanda senza dubbio al film *Amici miei*, che non abbiamo mai visto ma del quale ne abbiamo sentito parlare anche in altri contesti e ci ha sempre attratto.

Durante un'ora di lavoro, in uno dei primi incontri, è uscita come battuta da buona parte del gruppo, creando subito risate e un clima ancora più spensierato in classe. Tra l'altro, il nome "PLAY" per l'attività che ci era stata proposta non ci rappresentava niente di particolare e volevamo rendere il titolo "più nostro".

Riflettendo bene dopo il percorso svolto, non potevamo scegliere un titolo migliore:

Associazione

Nella

Tutela

Adolescenti

Non

Interessati

Al giorno d'oggi i ragazzi hanno perso l'interesse per incontrarsi con gli amici, avere dei passatempi, non seguono quello che accade ogni giorno nel mondo e si concentrano sul piccolo schermo del loro telefono isolandosi da tutto e da tutti, perdendo la propria vita sociale.

Il benessere, invece, per noi è tutt'altro... AMICI, TEMPO LIBERO, EMOZIONI, SENTIMENTI, STAR BENE CON I NOSTRI AMICI E COMPAGNI DI CLASSE!!!

Clip





Antani - premessa

Antani è un'attività dedicata agli studenti delle scuole secondarie di primo grado che può essere realizzato durante le ore di scuola sotto la guida di un insegnante o di un operatore formato.

L'attività prevede una serie di esercizi che affrontano temi importanti per promuovere il benessere dei giovani a scuola e nella vita di tutti i giorni come ad esempio le emozioni, le relazioni in classe e con gli amici, la prevenzione dei rischi legati all'uso di alcol e droghe, le richieste d'aiuto.

Le attività sono state ideate da una classe seconda dell'istituto comprensivo di Palmanova. Ogni scuola può contribuire ad estendere questa attività suggerendo temi e attività.

Ogni sessione di lavoro ha la durata di circa un'ora.

Alla fine di ogni sessione è prevista anche la compilazione di una scheda che permette di sintetizzare e condividere le riflessioni con le altre classi che partecipano al progetto.

Per partecipare all'attività ogni classe dovrà chiedere la password per accedere alla pagina dedicata.

Prima di iniziare riportiamo alcune istruzioni di carattere generale che permetteranno di realizzare le attività.

Questo manuale si integra con alcuni video che trovate sul sito.

Clip

Creare un contesto di lavoro piacevole e rispettoso

All'inizio dell'attività è importante creare un contesto di lavoro che faciliti il dialogo e la comunicazione tra i partecipanti. Per questa ragione vanno spostati i banchi addossandoli alle pareti. Le sedie vanno messe in cerchio. Vale la regola che non ci sono risposte sbagliate ma solo punti di vista. Nessuno deve obbligare, o essere obbligato, ad intervenire (bisogna rispettare i tempi delle persone). Ciò che va promosso è il dialogo tra persone cioè ascoltare essere ascoltati.

Durante l'attività è preferibile non parlare di aspetti personali

Clip





Lavori in coppia

I lavori di coppia vanno fatti sedendosi uno di fronte all'altro. Si parla a bassa voce per facilitare il clima e il dialogo di tutti. Finito il lavoro in coppia solitamente si riporta quello che si è pensato all'intero gruppo (lavoro in cerchio).

Le coppie dovrebbero essere formate da persone che non si conoscono molto. Questo permette di aumentare la conoscenza reciproca.

Le osservazioni possono essere appuntate su un cartellone o su un file se si usa la LIM. I lavori di coppia hanno la durata di 5-10 minuti.

Clip

Lavoro in cerchio (circle time)

Il lavoro in cerchio serve a condividere le idee su un argomento. Solitamente una persona scrive alla lavagna, su un foglio o in un file se si usa la LIM di quanto viene detto dai singoli o dalle coppie. Chi conduce l'attività (studente o insegnante), alla fine sintetizza il lavoro.

Per lavorare bene in cerchio i partecipanti devono ascoltare e essere ascoltati, parlare uno alla volta, lasciare lo spazio a tutti per intervenire.

Clip





Uso di video-clip (musicali)

La musica piace molto ai giovani. Una delle attività possibili è quella di ricercare su un canale video un brano musicale significativo e mostrarlo alla classe. Chi propone il video spiega i motivi per i quali l'ha scelto o chiede ai compagni di indovinare perché lui ha scelto quel video. Se in lingua straniera è bene scaricare anche la traduzione in italiano per commentare il testo.

Il video deve affrontare un tema specifico tra quelli definiti dal progetto. Ogni classe può inserire i propri video in una sezione dedicata. I video possono essere condivisi con altre classi l'importante che essi vengano accompagnati dalle riflessioni di chi li ha scelti.

Clip

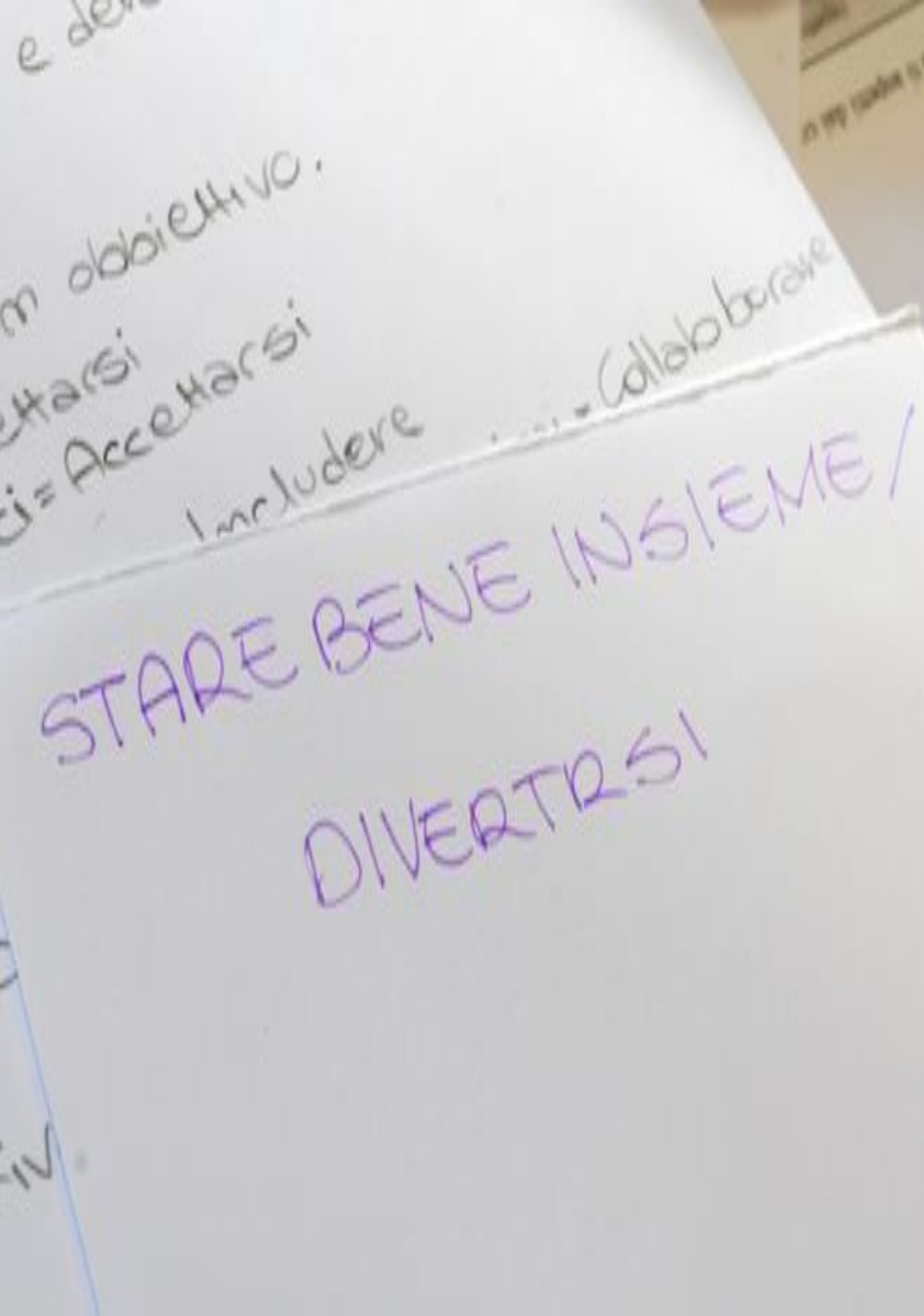
Uso dei Film

I video servono a discutere su un tema in particolare. Solitamente si usano spezzoni di film che trattano un argomento specifico: vanno visti una o più volte.

Si suggerisce di fare le seguenti domande: *Cosa vi dice questo video? Di cosa parla? Quali sono le emozioni dei personaggi? Cosa fareste al posto dei personaggi? Condividete le azioni dei personaggi? (...)*. Lo scopo è quello di facilitare la comunicazione su un tema.

Clip





Concludere l'attività

Alla fine di ogni esercizio, ogni partecipante scrive su un foglio di carta ciò che l'ha colpito maggiormente o ciò che gli è piaciuto di più della giornata.

Le cose vanno riportate su un foglio o su un file se si usa la LIM.

L'incontro successivo potrebbe partire riassumendo ciò che si è detto nelle attività precedenti.

Clip

Come contribuire a migliorare Antani

Ogni classe può suggerire all'amministratore di Antani sia dei temi nuovi che riguardano il benessere sia dei nuovi esercizi come ad esempio quelli proposti da noi. Ogni classe è libera di scegliere come inviare i materiali...video, cartacei. Tutti i materiali devono rispettare i diritti d'autore e le norme sulla privacy.

Clip



Esercizi



Benessere

Obiettivo

Aumentare la consapevolezza sul significato di benessere.

Riflessione

Per gli studenti il benessere è molto importante.

Esso si può suddividere in:

benessere fisico (stare bene con il proprio corpo)

benessere psicologico (stare bene con sé stessi)

benessere sociale (stare bene con gli altri).

Per stare bene quindi bisognerebbe ad esempio mangiare cibi genuini, fare movimento, stare bene nella relazione con gli altri (dialogare, comunicare) e riflettere su sé stessi per conoscersi meglio.

Materiali per lavorare

Fogli di carta, film "Wonder"

Descrizione

Lavoro di coppia: su un foglio scrivere cosa significa per te **BENESSERE**. In gruppo ogni coppia riporta il proprio punto di vista. Su un foglio l'insegnante scrive i diversi punti di vista. Alla fine si cerca di negoziare una definizione comune.

Vedere alcune parti del film Wonder. Ogni partecipante si mette nei panni del personaggio principale e risponde ad alcune domande (lavoro in cerchio) come per esempio il personaggio principale sta bene? Tu cosa faresti. Evitare di scendere sul personale ad esempio chiedendo: come ti sentiresti al posto del protagonista?

Durata

Il gioco dura minimo 1 ora.

Clip

Emozioni

Obiettivo

Aumentare le competenze emotive e affettive.

Riflessione

Conoscere le proprie emozioni e quelle degli altri è molto importante per il proprio benessere. Capire cosa ci succede internamente e quali sono le conseguenze per noi e nella relazione con gli altri ci permette di evitare di fare errori anche gravi.

Materiali per lavorare

Film Wonder.

Descrizione

Sistemare la classe mettendo le sedie in semicerchio.

Vedere alcune scene del film Wonder.

Riflettere sulle emozioni ed i sentimenti lavorando prima in coppia e poi in gruppo. Vedi istruzioni su come usare i video.

Domande per far riflettere la classe: quali emozioni prova il personaggio principale, cosa provano gli altri personaggi? Cosa dovrebbe fare il personaggio principale, cosa dovrebbero fare gli altri personaggi.

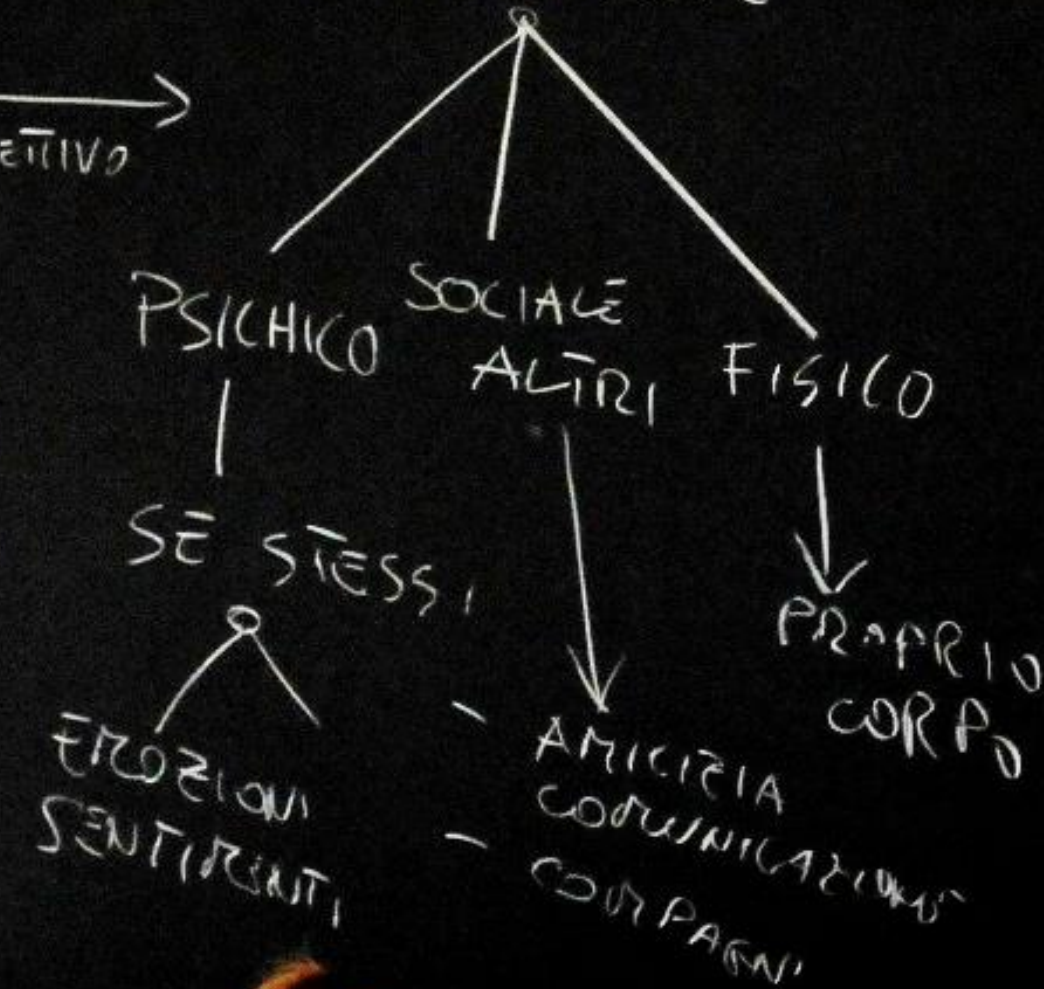
Durata

Il gioco dura minimo 1 ora.

Clip



PRODURRE BENESSERE



Fiducia a scuola

Obiettivo

Stare insieme con i compagni e lavorare bene in gruppo, rispettarci a vicenda

Riflessione

Non lasciare il proprio compagno in disparte ma invitarlo a giocare tutti insieme.

Materiali per lavorare

Due amici, la loro fiducia e un parco giochi.

Descrizione

Uno degli amici si lascia cadere all'indietro, mentre l'altro amico di fiducia deve prenderlo.

Alla fine del gioco ognuno riflette sul significato della fiducia in senso generale e non relativa al compagno.

Durata

Il gioco dura minimo 5 minuti

Amicizia e tempo libero

Obiettivo

Migliorare i rapporti tra i compagni, rimanere uniti come un gruppo e diventare più amici se possibile.

Riflessione

Chi è un amico vero? A chi dare fiducia? Come stare bene con gli amici nel tempo libero? Che importanza hanno la sincerità, la fiducia, il rispetto?

Materiali per lavorare

Gioco1 - Una trave appoggiata a terra.

Descrizione

Gioco1 - Fiducia

- due persone si prendono per mano su una trave
- esse devono cercare di scambiarsi di posto senza cadere

Gioco 2 - Rispetto

Commentare il video Wonder:

Wonder - In mensa

Durata

Il gioco dura circa un'ora.

Amicizia

Amicizia e tempo libero 1

Amicizia e tempo libero 2





Star bene a scuola

Obiettivo

Migliorare i rapporti tra i compagni, rimanere uniti come un gruppo, e diventare più amici se possibile

Riflessione

Nessuna in particolare

Materiali per lavorare

Il gioco va realizzato in palestra. Per realizzare il nostro gioco serviranno:

- Ostacoli (cerchi, coni, corde per saltare, cuscini a forma di solidi...) che verranno scelti dalle classi,
- Cartoncino su cui scrivere gli obiettivi secondari (stare bene insieme, divertirsi, rispettarsi, accettarsi, comprensione, collaborare, includere, essere aperti, rispetto privacy organizzazione),
- Fasce o bandane per legarsi le caviglie e i polsi.

Sarebbe meglio che i ragazzi preparassero il percorso insieme.

Descrizione

Due ragazzi (meglio se non si conoscono o se non vanno molto d'accordo) devono essere legati alle caviglie e ai polsi e devono fare un percorso. Ogni ostacolo è un obiettivo. Se si arriva alla fine del percorso l'obiettivo principale dovrebbe essersi realizzato, detto in precedenza, e instaurare nuove amicizie.

Durata

Il gioco dura minimo 1 ora.

CLIP

Richieste d'aiuto

Obiettivo

Con questo argomento vorremmo aiutare le persone in difficoltà, che potrebbero essere: in famiglia o nel rapporto con gli amici.

Riflessione

È importante chiedere aiuto, ai tuoi genitori o amici, per andare avanti con la tua vita perché loro ti potrebbero aiutare

Descrizione

Per fare questo gioco bisogna:

- Prendere due fogli e scrivere su di essi **ADULTI** e **AMICI**
- Metterli nei lati opposti di una stanza
- Una persona fa una domanda (es: se ti prendono in giro dove andresti?)
- I partecipanti si spostano dal centro della stanza in direzione dei cartelli che ritengono più opportuni
- I partecipanti che restano in centro indicano che preferiscono stare da soli
- Dopo, i partecipanti al centro, possono motivare la loro decisione

Durata

La durata di questo gioco è variabile dal numero dei partecipanti e da quante domande si fanno. La durata stimata è di 1 ora più la discussione.

CLIP

Richieste

d'aiuto



Rischi connessi al consumo di bevande alcoliche**

Premessa

Questo esercizio deve essere eseguito con la presenza di un adulto o di un operatore adeguatamente preparato.

Riflessioni

Il consumo di alcol è considerato "normale dai giovani". Il consumo e l'ubriacatura non vengono problematizzati all'interno dei gruppi giovanili. Molti giovani ritengono sbagliato consumare alcol soprattutto in modalità binge drinking (ubriacatura a seguito di una veloce assunzione di un elevato quantitativo di bevande alcoliche) ma non hanno il coraggio di esporsi in gruppo per paura di essere non accettati.

Obiettivi

Aumentare la consapevolezza sul significato di rischio, pericolo e sicurezza (in generale) legato al consumo di alcol e bevande alcoliche (specifico). Aumentare la capacità di dire di no e di sostenere le pressioni al consumo da parte dei compagni.

Attività

In coppia si scrive su un foglietto quali sono i rischi che si corrono in caso di abuso di bevande alcoliche. In cerchio si presentano i risultati delle singole coppie e si trascrivono su un foglio. Dalla discussione dovrebbe emergere che i rischi e i danni legati al consumo di bevande alcoliche in modalità Binge Drinking ha come effetto non tanto l'alcoldipendenza ma dei rischi concreti e immediati: stare male (coma etilico), essere ripresi con il telefono ed essere oggetto di derisione, fare cose che non si vorrebbero fare, subire atti di violenza (...). Inoltre si dovrebbe far riflettere sul fatto che le scelte sulla propria salute devono essere prese in forma autonoma. Questo aspetto si lega al significato di amicizia e divertimento. Considerata la delicatezza del tema si ritiene utile un'attività formativa per insegnanti e tecnici prima di intervenire in classe che possa approfondire gli argomenti con adeguati esercizi che vanno eventualmente ideati.

** Questa paragrafo è stato scritto dagli operatori del progetto sulla base di quanto è stato fatto nella classe pilota e sulla base delle osservazioni dei giovani.

