



PARLAMI VOLUME 2 DELL'AMORE

Manuale operativo di educazione socio affettiva sessuale per
gli alunni della scuola secondaria di primo e secondo grado

Alessandro Ricci, Marco Maggi

PERCORSI FILMICI/SERIE TV

INSIDE OUT 2

Educare alla salute: strumenti, percorsi e ricerche

FrancoAngeli

INSIDE OUT 2



Durata
900 minuti.



Target

- Alunni delle scuole secondarie di 1° e 2° grado (anche se è un film per tutti gli argomenti trattati nel film sono più consoni per ragazzini che hanno dai 12-15 anni)
- Adulti (personale scolastico e genitori).



Obiettivi

- Aumentare le competenze emotive
- Conoscere i cambiamenti che avvengono nella pubertà
- Comprendere i meccanismi della vita di gruppo nella relazione tra pari
- Aumentare la comprensione di Sé



Materiale

- Film
- Schede
- Biro



Metodi

- Media education
- Lavoro personale
- Discussione in gruppo



Sequenza

- Presentazione.
- Proiezione del film
- Analisi del film e lavoro personale
- Condivisione e discussione finale



Descrizione dell'attività

Inside Out 2 è il proseguimento del primo film uscito nel 2015 e ripercorre la storia e la crescita di Riley che entra nella fase della pubertà. È un film che mette subito in chiaro come al centro di tutta la narrazione ci sia il tema del gioco di squadra, delle rivalità e delle alleanze, creando così una metafora tra la situazione vissuta dalla protagonista e la partita che giocano le emozioni all'interno della sua mente. Il film si può suddividere in quattro grandi tematiche psico-pedagogiche: l'identità di Sé, le emozioni secondarie, la pubertà e lo sviluppo sociale. Le attività preposte per i ragazzi uniscono i contenuti teorici psicologici, gli argomenti trattati nella trama del film e dell'ambientazione sportiva. Alcune schede o giochi sono già stati inseriti all'interno del manuale cartaceo, ma qui si trovano allegate e collegate al percorso filmico. Il percorso è strutturato in sette sezioni:

1. **La prima sezione** è incentrata su cosa ricordano gli studenti del primo film Inside Out e sulla presentazione del secondo attraverso l'analisi della locandina e dei trailer (scheda *Prima della visione del film*).
2. **La seconda sezione** è in riferimento al *Feedback dopo la visione del film* e *Alcune domande sul film*.
3. **La terza sezione** si collega alle sequenze filmiche della presentazione dell'identità di Sé di Riley. In riferimento a questi argomenti si sono strutturati diversi esercizi/giochi da svolgere individualmente e in gruppo che permettono agli studenti di conoscersi: *Attività sportive, I miei interessi, Le carte dell'amicizia, L'amicizia secondo Aristotele, il Concetto e la Conoscenza di Sé, Emozioni e sport, Le emozioni scomode* e *Il Sistema di credenze*.
4. **La quarta sezione** analizza la pubertà e le nuove emozioni attraverso queste proposte formative: *Pubertà: i cambiamenti, La consolle delle emozioni, Ansia 1 e 2, L'alfabeto della noia, La noia, L'elogio della noia, Invidia, Imbarazzo, Delusioni e deludere* e *Cambio di scuola e di classe*.



- 5. La quinta sezione**, che è quella più voluminosa, approfondisce lo sviluppo sociale che in Riley avviene durante l'esperienza del campus sportivo e all'interno delle dinamiche relazionali dei gruppi dei pari. Lo sviluppo sociale concerne il modo in cui i minori interagiscono con gli altri, e quindi gli schemi di comportamento, i sentimenti, gli atteggiamenti e i concetti manifestati dai fanciulli in relazione alle altre persone e al modo in cui questi diversi aspetti variano durante la crescita. Inoltre, lo sviluppo sociale, avviene attraverso due processi: l'acquisizione e il mantenimento della propria differenziazione dagli altri (lo sviluppo del Sé) e l'apertura e partecipazione alle relazioni con gli individui e i gruppi sociali (lo sviluppo dell'interazione con gli altri). Seguendo la narrazione del film le prime tre attività sono inerenti alla vita di gruppo e allo sport (Riley ammira la leader della squadra di hockey della scuola superiore): *La mia storia nei gruppi*, *Campione e campionesse che ammira* e *Le qualità per diventare/essere campioni /campionesse*. La quarta attività è invece relativa al Digital detox: *stacca la spina dai dispositivi digitali* (la coach ritira gli smartphone di tutte le giocatrici). Il susseguirsi delle proposte educative sono: *La paura del giudizio degli altri*, *Emozioni represses*, *Il caveau degli oscuri segreti*, *Piacere agli altri: la ricerca dell'approvazione e del compiacere*, *La parata delle carriere future*, *Le mie trasgressioni*, *Taccuino: cosa pensano gli altri su di me*.
- 6. La sesta sezione**, è inerente all'Ansia e all'Attacco di panico e al contenimento emotivo-affettivo con *L'abbraccio* e **la settima sezione** all'*Analisi del film*.



Regole

Per realizzare l'attività in modo costruttivo e proficuo, bisogna che nel gruppo si instauri un clima di attenzione e di ascolto reciproco.

FILM: INSIDE OUT 2



Titolo originale: *Inside out 2*
Regia: *Kelsey Mann*
Paese di produzione: *USA*
Genere: *Animazione, commedia, fantastico*
Anno: *2024*
Durata: *96 min.*

Riley, ormai 13enne, sta per affrontare una nuova fase della sua vita, entrando al liceo. Le sue emozioni – Gioia, Tristezza, Paura, Rabbia e Disgusto – continuano a gestire le sue reazioni emotive e scoprono una nuova parte della sua mente chiamata "Senso di Sé", che racchiude ricordi e convinzioni fondamentali per la sua personalità. Gioia, convinta che Riley debba avere solo esperienze positive, inventa un meccanismo per eliminare i ricordi negativi, mandandoli nella parte inconscia della mente.

Riley, nel frattempo, si prepara per un bootcamp di hockey dove spera di entrare nella squadra della sua scuola, le Firehawks. Tuttavia, la notte prima del campo, suona un "Allarme Pubertà" e la sua mente viene aggiornata con nuove emozioni: Ansia, Invidia, Imbarazzo ed Ennui. All'inizio, le nuove emozioni sembrano collaborare con quelle vecchie, ma ben presto iniziano a scontrarsi. Gioia vuole che Riley si diverta al campo, mentre Ansia è più preoccupata per il suo futuro, in particolare per la possibilità di fare nuove amicizie e adattarsi alla sua nuova realtà, dato che le sue migliori amiche, Bree e Grace, andranno in un'altra scuola.

Durante il bootcamp, Riley, influenzata da Gioia, fa arrabbiare involontariamente la severa direttrice del campo, la Coach Roberts, causando problemi. Ansia, convinta che Riley debba cambiare per adattarsi meglio alle altre giocatrici, prende il controllo e, con l'aiuto di Imbarazzo e delle altre nuove emozioni, riesce a rinchiudere le vecchie emozioni e a far cambiare il Senso di Sé di Riley. Questo nuovo Senso, dominato da emozioni negative, spinge Riley a cercare di farsi accettare dalla popolare giocatrice Val, mettendo però a rischio la sua amicizia con Bree e Grace.

Le vecchie emozioni riescono a liberarsi grazie all'aiuto di alcuni personaggi dell'infanzia di Riley. Tristezza torna al Quartier Generale mentre Gioia e le altre si dirigono verso il retro della mente di Riley per recuperare il suo vecchio Senso di Sé. Tristezza, pur nascosta da Imbarazzo, riesce a evitare di essere scoperta e cerca di aiutare le altre emozioni a riprendere il controllo. Nel frattempo, Gioia convince un gruppo di "fumettisti mentali", che creavano scenari negativi su ordine di Ansia, a disegnare futuri positivi per Riley. Questo crea scompiglio, permettendo alle emozioni originali di sfuggire e tornare al comando.

Ansia, preoccupata per l'opinione della Coach su Riley, spinge la ragazza a intrufolarsi nell'ufficio della Roberts per sbirciare nel suo taccuino, scoprendo che la coach non la considera ancora pronta per diventare una Firehawk. Ansia, sconvolta, prende completamente il controllo, causando a Riley un attacco di panico durante una partita importante, dove sbaglia ripetutamente e ferisce accidentalmente Grace. L'escalation emotiva porta Riley a essere messa in panchina dalla Coach Roberts.

Le emozioni originali riescono a tornare al Quartier Generale e Gioia convince Ansia che non è necessario cambiare Riley per garantirle un futuro migliore. Il vecchio Senso di Sé viene reinstallato, ma poi Gioia capisce che né lei né Ansia possono determinare completamente chi sia Riley. Insieme, permettono la creazione di un nuovo Senso di Sé, più complesso, che integra sia ricordi positivi che negativi, dando a Riley una nuova stabilità emotiva.

Alla fine, Riley si riconcilia con Bree e Grace, accetta il suo vero Senso di Sé e riesce a controllare meglio le sue emozioni. Durante la partita, grazie a questa nuova consapevolezza, Riley riesce a dare il meglio di sé e finisce il gioco con un sorriso. Qualche tempo dopo, inizia il liceo, fa amicizia con Val e altre compagne di squadra, mantenendo però salda l'amicizia con Bree e Grace. Ora, le vecchie e nuove emozioni lavorano insieme per proteggere il Senso di Sé di Riley, che è in continua evoluzione.

[HTTPS://IT.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/INSIDE_OUT_2](https://it.wikipedia.org/wiki/Inside_Out_2)

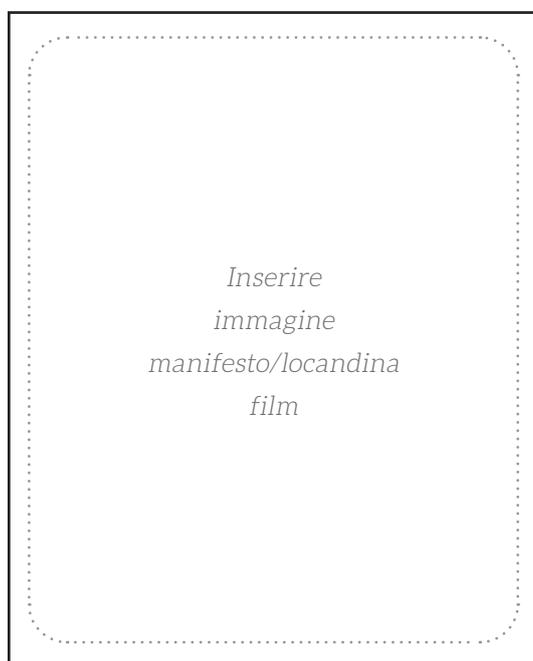
PRIMA DELLA VISIONE DEL FILM

Traccia formativa per il formatore per stimolare il gruppo/classe

- Chi ha visto il film Inside Out?
- Qual è il significato del titolo del film Inside Out?
- Che cosa racconta il film?
- Quali scene vi ricordate e vi avevano colpito di più?
- Quali emozioni erano rappresentate?

È possibile far vedere un breve video della sintesi del film che si trova su YouTube

ANALIZZA IL POSTER E/O LOCANDINA DEL FILM



Senza nessuna informazione sul film, a partire dalla sola locandina, si propone di fare previsioni relative ai personaggi ed ipotizzare la storia ed il contenuto del film attraverso domande stimolo.

TRACCIA PER ANALISI

- Descrivi cosa vedi
- Descrivi l'organizzazione del testo e delle immagini. Cosa fa pensare la composizione?
- Che tipo di colori sono utilizzati? Che sensazioni suscitano?
- Cosa ti colpisce?
- Qual è il messaggio che vuole trasmettere?
- Che informazioni dà?

ANALISI TRAILER DEL FILM

Il trailer o promo è un breve filmato promozionale di un film di prossima uscita. Solitamente proiettato al cinema prima dell'inizio dello spettacolo in programmazione, con l'avvento della televisione e del web viene distribuito anche in questi media. I trailers sono considerati uno dei principali strumenti pubblicitari dell'industria cinematografica. Il loro scopo è infatti quello di suscitare interesse verso il nuovo film, mostrando alcune sequenze selezionate, spesso le più eccitanti, divertenti o intriganti.

- Descrivi le immagini del trailer (che cosa vedi).
- Quali emozioni ti ha trasmesso?
- Quale immagine ti ha colpito maggiormente?
- Qual è il ritmo e l'andamento dello scorrere delle immagini? E l'andamento della musica?
- Utilizzo della traccia sonora: musica, dialoghi e quale relazione intercorre tra musica, parole ed immagini.
- Con quali immagini si apre il trailer e con quali si chiude?
- Quale frase ti è rimasta impressa?
- Quali informazioni ci vengono date nel trailers e come vengono presentate.
- Di cosa parla il film: prova ad immaginarti la storia.

FEEDBACK DOPO LA VISIONE DEL FILM

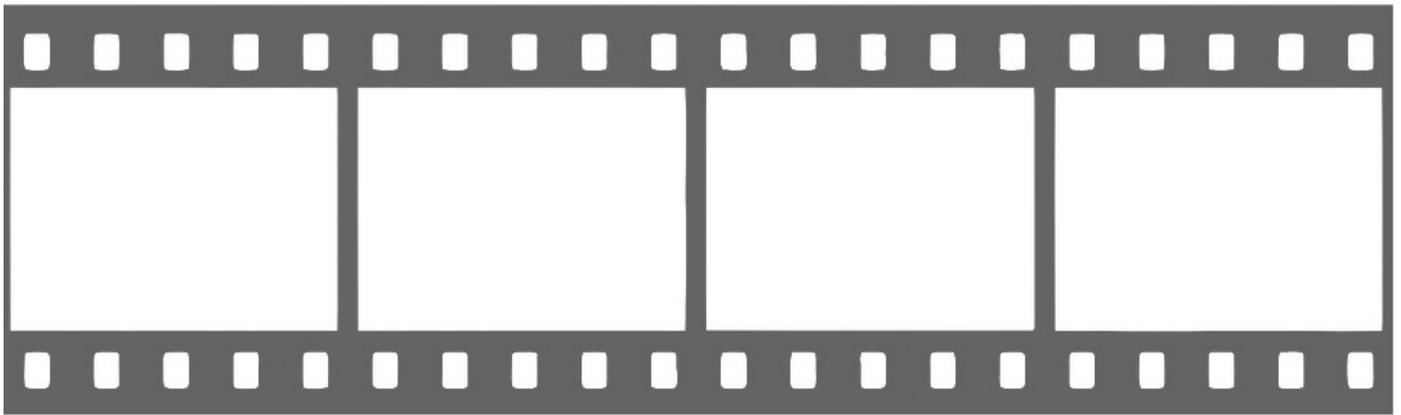
1 Scrivi 3 aggettivi che descrivono il tuo vissuto al termine della visione del film.

1.

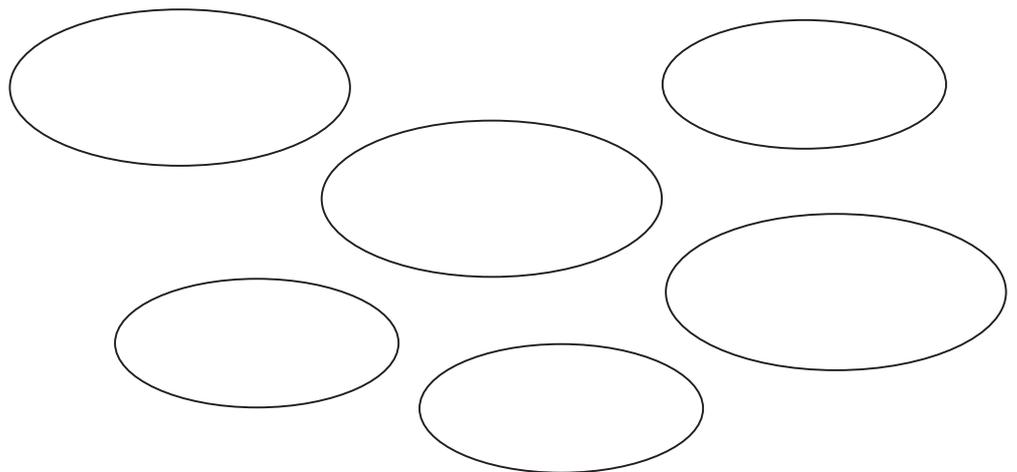
2.

3.

2 Quali sono le scene del film che ti hanno maggiormente colpito?
Scrivi dentro la pellicola le varie scene.



3 Dopo aver visto il film, secondo te, quali sono gli argomenti che sono trattati e approfonditi nello svolgimento della storia? Inserisci nei vari ovali i singoli temi.



4 Secondo te, qual è la morale del film?

ALCUNE DOMANDE SUL FILM

1 Il film ti è piaciuto?

Sì. Perché? _____

NO. Perché? _____

2 Indica se i fatti sono narrati:

In ordine cronologico

Interamente in flashback

Con alternanze di piani temporali (piano del presente, flashback, anticipazione di eventi futuri)

3 Quale personaggio (in senso positivo o negativo) ti ha particolarmente colpito e perché?

4 Ti è piaciuto di più, il primo o il secondo film di Inside out? Per quale motivo?

5 Quali sono le differenze tra le emozioni primarie e quelle secondarie?

6 Trovi che questo film:

sia adatto ai ragazzi della tua età in quanto _____

non sia adatto ai ragazzi della tua età in quanto _____

7 Scrivi una tua breve recensione del film.

ATTIVITÀ SPORTIVE

Lo sport incide sullo sviluppo fisico, psicologico e sociale di ogni persona, soprattutto quando si è giovani e contribuisce ad una crescita sana ed equilibrata, ma anche alla possibilità di instaurare relazioni con i coetanei e gli adulti, in un contesto di gioco. Qui sotto riportiamo una serie di domande che ci aiuteranno a comprendere come i ragazzi e le ragazze praticano le attività sportive.

1. Maschio Femmina Età _____

2. Fai attività sportiva? (scegli una risposta)

- Sì, ma solo a scuola
 Sì, ma anche fuori dalla scuola (palestra, piscina, campo sportivo)
 No

3. Se pratichi uno sport, ci spieghi come mai? (scegli una o più risposte)

- Perché lo fanno i miei amici e voglio stare con loro
 Perché mi piacerebbe diventare un campione famoso
 Perché fa bene al carattere
 Perché mi hanno iscritto i miei genitori
 Perché mi diverto
 Perché fa bene alla salute
 Altro _____

4. Oltre all'attività che fai a scuola, quante volte a settimana fai attività sportiva? (scegli una risposta)

- ① ② ③ ④ ⑤

5. Se pratichi attività sportiva, puoi indicare quale? (scegli una o più risposte)

- Arrampicata Baseball Calcio Equitazione Nuoto
 Arti marziali/
Altre discipline di
difesa personale Basket Ciclismo Ginnastica
(ritmica/artistica) Pallanuoto
 Snowboard Danza Jogging/running Pallavolo
 Sci (alpino, di fondo) Tennis Scherma Jogging/running Pattinaggio
 Skateboard Atletica Rugby
 Altro: _____

6. Quanto è importante vincere per te? (scegli una risposta)

- Poco Abbastanza Molto

7. Quanto ti diverti a fare attività sportiva? (scegli una risposta)

- Poco Abbastanza Molto

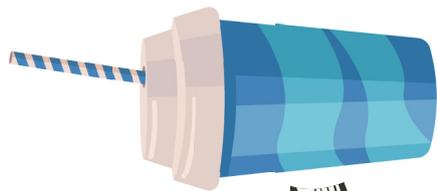
8. Quanto ti piace l'attività fisica che fai? (scegli una risposta)

- Poco Abbastanza Molto

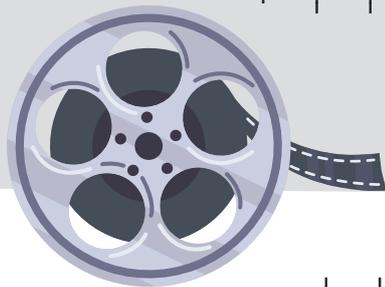


I MIEI INTERESSI

RIVISTE - GIORNALI
LIBRI - FUMETTI

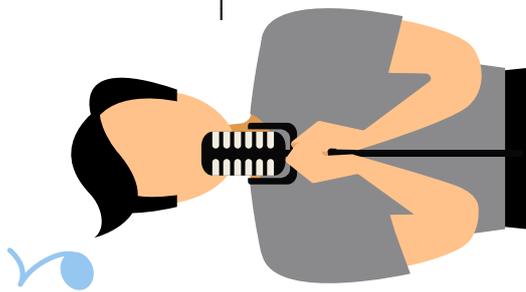


HOBBY NEL
TEMPO LIBERO



FILM - SERIE TV

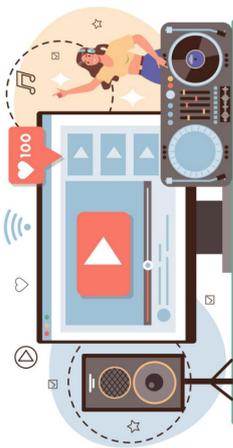
CANZONI - ARTISTA
GRUPPO MUSICALE



VIDEO GAMES - INTERNET



VIDEO MUSICALI



CARTE DELLE AMICIZIE

Nelle amicizie online non sempre è autentici/veri.



L'amicizia tra femmine è più profonda di quella tra i maschi.



Il/la vero/a amico/a ti può anche rimproverare se fai delle cose sbagliate.



La vera amicizia dura nel tempo



L'amico/a vero è presente soprattutto nelle difficoltà.



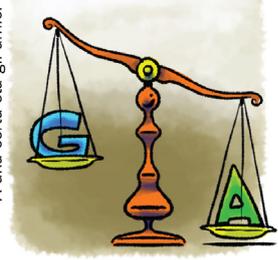
Quando un amico sbaglia bisogna comunque difenderlo di fronte agli altri.



A volte si frequentano alcuni gruppi per divertirsi ma non è detto che in quei gruppi ci siano veri amici.



A una certa età gli amici diventano più importanti dei genitori.



Chi trova un amico, trova un tesoro.



È rara l'amicizia tra un ragazzo e una ragazza spesso sfocia in una relazione di coppia.



Ci sono ragazzi/e che passano molto tempo in casa perché non hanno amici.



Attraverso le amicizie online un ragazzo allarga la propria rete sociale.



Nell'amicizia è importante non tradire la fiducia.



Quando un/a amico/a è in difficoltà bisogna sempre aiutarlo/a anche dicendo delle bugie.



Ci sono ragazze/e che quando hanno una fidanzato/a frequentano meno gli amici e rischiano di isolarsi.



Ci sono delle amicizie che a volte diventano delle prigioni in cui non ci si sente più liberi.



Alcuni ragazzi si lasciano influenzare e condizionare dalle pressioni dei gruppi.



Nell'amicizia non devi essere geloso/a.



Ci sono dei fidanzati o delle fidanzate che sono gelosi di alcune amicizie del partner.



Nella nostra classe ci sono alcuni compagni che sono isolati e hanno pochi amici.



L'AMICIZIA SECONDO ARISTOTELE

Secondo l'antico filosofo greco Aristotele (IV secolo a. C.) ci sono 3 tipi di amicizia:

- amici per una ragione (*basata su un piacere*)
- amici per una stagione (*basata su un interesse*)
- amici per tutta la vita (*basata sulla bontà e virtù*)

1 Analizzando le tue amicizie inserisci, all'interno delle tre colonne che rappresentano le tipologie di amicizia secondo Aristotele, i nomi dei tuoi amici e delle tue amiche.

**AMICI PER
UNA RAGIONE**

**AMICI PER
UNA STAGIONE**

**AMICI PER
TUTTA LA VITA**

2 Quale tipologia di amicizia è rappresentata di più?
Cosa ti fa capire del tuo modo di costruire rapporti amicali?

3 Aristotele lo ripete incessantemente: l'amicizia è fondamentale, risulta necessaria per l'essere umano. "Nessuno sceglierebbe di vivere senza amici anche se avesse tutti gli altri beni", afferma Aristotele. Ma, per essere definita tale, essa deve rispondere a tre requisiti: la mutua benevolenza, la volontà del bene, la manifestazione esteriore dei sentimenti. Queste caratteristiche rappresentano le tue amicizie?
Con quale amico/a vivi maggiormente questa tipologia di relazione?

CONOSCENZA DI SÉ

1 Descrivi te stesso utilizzando 3 parole positive

1. _____
2. _____
3. _____



2 Quale consideri il tuo maggior successo?

3 Se il/la tuo/a miglior amico/a dovesse esprimere la tua qualità più importante, quale sceglierebbe?

4 Qual è stato il messaggio più positivo che hai ricevuto dai tuoi genitori?

5 Cosa vorresti che rimanesse impresso di te negli altri?

6 In futuro, cosa vuoi diventare?

7 In futuro, cosa temi di diventare?



CONCETTO DI SÉ

Il sé è ciò che un individuo pensa di se stesso, l'immagine che ha di sé nei vari contesti sociali in cui è immerso, è espressione di specifici punti di vista e prospettive, è legato allo sviluppo cognitivo del soggetto e alle differenti esperienze che egli affronta nel corso della sua vita e in relazione con gli altri. All'interno della tabella sottostante sono riprodotte quattro rappresentazioni di sé. Prova a descriverti come ti raffiguri, presenti e definisci.

SÉ REALE

Per il SÉ REALE s'intende tutto ciò che sentiamo di rappresentare, di aver raggiunto grazie alle nostre forze e di poter raggiungere concretamente (quello che siamo realmente, i nostri punti forti e deboli)

SÉ IDEALE

Per il SÉ IDEALE s'intende tutto ciò che tendiamo a essere, ciò che vorremmo realizzare ma che non siamo sicuri di riuscire a fare (come vorremmo essere, le nostre ambizioni, i nostri desideri)

SÉ NORMATIVO

Per il SÉ NORMATIVO s'intende l'insieme delle caratteristiche che l'individuo sente richieste dalla sua educazione e più in generale da famiglia, gruppi e società di appartenenza (come dovrei essere)

SÉ VIRTUALE

Per il SÉ VIRTUALE s'intende l'atto di trasmettere informazioni e immagini che riguardano se stessi ad altre persone su social media, videogame e web (come mi mostro sui social: profilo, nickname, avatar, foto, video e post, ecc.)

EMOZIONI E SPORT

MATERIALE ONLINE

Nome e cognome: ----- Sesso: M F

ISTRUZIONI:

Valutazione delle emozioni. Crocetta dopo ogni gioco, l'intensità con la quale l'emozione indicata con un valore da 1 a 6. Il valore 1 corrisponde a non aver provato nessuna emozione, 6 corrisponde all'intensità massima dell'emozione.

GIOCO / SPORT MOTORIO	EMOZIONI POSITIVE		EMOZIONI NEGATIVE			RISULTATO	
	GIOIA	SORPRESA	RABBIA	TRISTEZZA	VINTO	PERSO	
	<input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	<input type="checkbox"/> 1 2 3 4 5 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

EMOZIONI POSITIVE

GIOIA: Felicità, allegria, divertimento

SORPRESA: Stupore, meraviglia

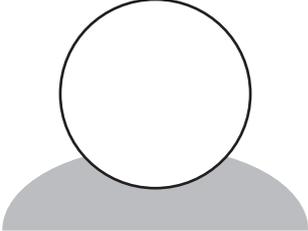
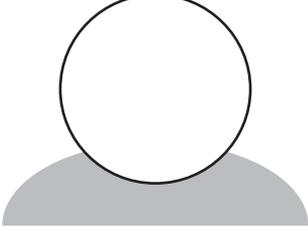
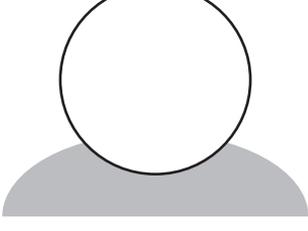
EMOZIONI NEGATIVE

RABBIA: Fastidio, irritazione, nervosismo

TRISTEZZA: Scontentezza, insoddisfazione, solitudine, noia

LE EMOZIONI SCOMODE

La capacità di ascoltare le proprie emozioni, di seguirle, di esprimerle, di gestirle e di saperle utilizzare a nostro vantaggio per un adattamento migliore, è una competenza che si apprende nel corso dell'arco di tutta la vita. È pur vero che non tutte le emozioni sono facili da riconoscere, vivere e gestire; soprattutto ce ne sono alcune che creano un forte disagio, e possono essere percepite come "scomode", nemiche, da evitare o combattere. Sono svariati i motivi che ci spingono a non volerle accogliere e riconoscerle. Qui sotto ti proponiamo un lavoro per decodificare tali emozioni e scoprire i motivi che ti spingono a evitarle e che possono ridurre la nostra vita al "gioco alla difesa".

Inserisci 3 emozioni scomode che di solito fa più fatica a vivere.	In quale situazione?	Per quali motivi sono "scomode" (crocetta le risposte corrispondenti)
<p>Nome emozione</p> <hr/> <p>Disegni l'emozione</p> 		<ul style="list-style-type: none"> • è troppo intesa; • risveglia ricordi e immagini spiacevoli; • mi travolge; • la sento minacciosa e pericolosa; • non la so riconoscere; • mi spaventa; • mi rende maggiormente instabile; • ho paura di stare peggio; • destabilizza una certa immagine di me; • destabilizza una certa realtà che mi ero costruito/a nel tempo; • mi imbarazza; • mi fa sentire debole, fragile e vulnerabile; • altro (inserisci tu un motivo) <hr/>
<p>Nome emozione</p> <hr/> <p>Disegni l'emozione</p> 		<ul style="list-style-type: none"> • è troppo intesa; • risveglia ricordi e immagini spiacevoli; • mi travolge; • la sento minacciosa e pericolosa; • non la so riconoscere; • mi spaventa; • mi rende maggiormente instabile; • ho paura di stare peggio; • destabilizza una certa immagine di me; • destabilizza una certa realtà che mi ero costruito/a nel tempo; • mi imbarazza; • mi fa sentire debole, fragile e vulnerabile; • altro (inserisci tu un motivo) <hr/>
<p>Nome emozione</p> <hr/> <p>Disegni l'emozione</p> 		<ul style="list-style-type: none"> • è troppo intesa; • risveglia ricordi e immagini spiacevoli; • mi travolge; • la sento minacciosa e pericolosa; • non la so riconoscere; • mi spaventa; • mi rende maggiormente instabile; • ho paura di stare peggio; • destabilizza una certa immagine di me; • destabilizza una certa realtà che mi ero costruito/a nel tempo; • mi imbarazza; • mi fa sentire debole, fragile e vulnerabile; • altro (inserisci tu un motivo) <hr/>

SISTEMA DI CREDENZE

Sin dai primi minuti del film viene introdotto il concetto del sistema di credenze, cristallizzate nella mente di Riley; esse vengono presentate come una sorta di convinzioni innervate e profonde, intrecciate con il sistema dei valori, dette isole della personalità.

1 Le tue credenze personali quali sono? (Elencane cinque per ogni categoria)

PERSONALI (cosa pensiamo di noi stessi) Ad esempio "Sono o non sono attraente, sono o non sono bravo in matematica"	SOCIALI (cosa pensiamo degli altri) "Avere molti amici è positivo e contribuisce in gran parte alla mia felicità" (oppure al contrario)	POLITICHE, FISICHE, SCIENTIFICHE... (cosa pensiamo della realtà) "Un partito è meglio di un altro" "La terra è sferica o piatta"
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.

2 Le tue credenze determinano cosa è possibile o impossibile per te. Hanno il potere di creare o distruggere. Nelle frasi sottostanti individua quali sono le **CONVINZIONI LIMITANTI** e quelle **POTENZIANTI** e inseriscili nelle diverse convinzioni

<ul style="list-style-type: none"> • "Sono io il responsabile del mio destino" • "Le ho provate tutte" • "Sono diverso (sono speciale nei miei problemi, non puoi capire)" • "Ho tutte le risorse di cui ho bisogno" • "Sono fatto così" 	<ul style="list-style-type: none"> • "I soldi non crescono sugli alberi" • "Attorno a me è pieno di opportunità" • "I fallimenti servono a migliorare" • "No no, io non me lo merito" • "Facile a dirlo, ma a farlo è molto più difficile" ("non posso")
CONVINZIONI LIMITANTI Sono tutte le credenze che minano la tua piena realizzazione personale.	CONVINZIONI POTENZIANTI Sono tutte le credenze in grado di farti vivere una vita felice e ricca di significato.

LA PUBERTÀ: I CAMBIAMENTI

La pubertà è un momento di passaggio che porta a dei grandi cambiamenti fisici. Tra i 9 e i 14 anni (ma può continuare anche oltre) il corpo dei bambini e delle bambine diviene gradualmente un corpo fisicamente adulto. Il termine pubertà si riferisce ai cambiamenti corporali della maturazione sessuale e psichica. È un periodo di transizione fisiologico non sempre facile da comprendere e da vivere. Qui sotto abbiamo inserito una tabella da compilare per cercare di aiutarti a capire le tue trasformazioni. Prova a individuare i tuoi cambiamenti che stanno avvenendo e come li stai vivendo.

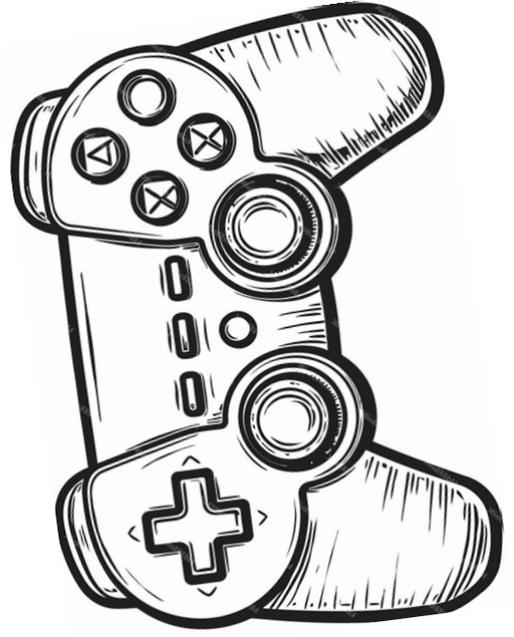
I CAMBIAMENTI	I MIEI CAMBIAMENTI	COME LI STO VIVENDO?
FISICI 		
PSICOLOGICI 		
EMOTIVI 		
RELAZIONI SOCIALI 		
LOOK 		
INTERESSI 		
ALTRI CAMBIAMENTI 		

LA CONSOLLE DELLE EMOZIONI

Tra le varie emozioni descritte in Inside Out 2 (vecchie e nuove) quali sono quelle che vivi maggiormente in questo periodo della tua vita?
In quale contesto? Per quale motivo? (inserisci le risposte all'interno della tabella)

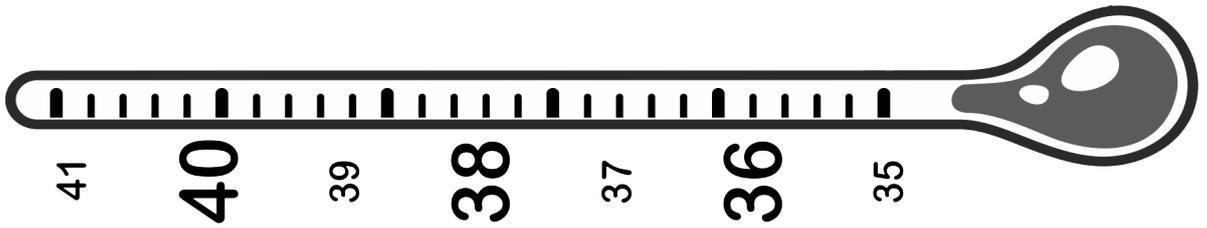


	Gioia	Tristezza	Rabbia	Disgusto	Paura	Ansia	Invidia	Imbarazzo	Noia
Contesto									
Motivo									



ANSIA

L'ansia è uno stato emotivo caratterizzato da preoccupazione e paura per una situazione futura.
Trascrivi alcune situazioni in cui vivi le diverse tipologie di ansia, a seconda dell'intensità.



**GRANDE
ANSIA**

**ABBASTANZA
ANSIA**

**POCA
ANSIA**

**NESSUNA
ANSIA**

ANSIA

Consapevolezza della propria ansia

1 Come mi sento quando sono in ansia:

2 Cosa mi impedisce di fare l'ansia:

3 Quando non ho l'ansia mi sento:

4 Quando non ho l'ansia io posso:

L'ALFABETO DELLA NOIA

Scivi tutte le cose più noiose che hai in mente per completare l'alfabeto della noia
(se serve utilizza anche delle parole in lingua straniera).

A	-	_____
B	-	_____
C	-	_____
D	-	_____
E	-	_____
F	-	_____
G	-	_____
H	-	_____
I	-	_____
J	-	_____
K	-	_____
L	-	_____
M	-	_____
N	-	_____
O	-	_____
P	-	_____
Q	-	_____
R	-	_____
S	-	_____
T	-	_____
U	-	_____
V	-	_____
W	-	_____
X	-	_____
Y	-	_____
Z	-	_____

LA NOIA

La noia è definita come uno stato psicologico ed esistenziale di insoddisfazione, temporanea o duratura, data l'assenza di azione, dall'ozio o dall'essere impegnato in un'attività caratterizzata da stimoli percepiti come ripetitivi o monotoni.

1 Sapresti elencare alcuni sinonimi della parola noia?

2 Sapresti dire uno o più termini opposti alla parola noia?

3 Sulla base della tua esperienza personale, in quali situazioni è più facile provare noia?

4 In una scala da 1 a 10 (dove 1 = "esperienza totalmente negativa" e 10 = "esperienza totalmente positiva") quanto definiresti negativa o positiva l'esperienza della noia?



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5 La noia è pericolosa quando...

6 Per combattere la noia si dovrebbe...

INVIDIA

L'invidia è un'emozione complessa caratterizzata da sofferenza e sentimenti tendenzialmente ostili. Essa allarma l'individuo rispetto ad una sua presunta posizione di inferiorità rispetto ad un altro e lo motiva ad adottare comportamenti finalizzati alla riduzione di tale sofferenza e vissuto di soggezione.

1 Secondo te, per quali motivi una persona può essere invidiosa? (fai un elenco dei motivi)

2 Alcuni studiosi hanno identificato tre tipi di invidia: l'invidia benigna, l'invidia maligna e l'invidia depressiva.

- **Invidia benigna:** è caratterizzata da emozioni, cognizioni e motivazioni orientate a migliorare la condizione dell'invidioso ed è accompagnata generalmente da sentimenti meno ostili;
- **Invidia maligna:** è caratterizzata da emozioni, cognizioni e motivazioni orientate a danneggiare la posizione dell'invidiato o comunque a desiderare che l'altro perda la sua percepita superiorità;
- **Invidia depressiva:** è caratterizzata da sentimenti di incapacità, umiliazione ed impotenza quando l'altro si confronta con la persona invidiata.

Prova a trovare dei tuoi esempi personali, oppure che hai visto agire da altre persone, che rappresentano alcune di queste tipologie di invidie. (compila la tabella sottostante)

Invidia BENIGNA	Invidia MALIGNA	Invidia DEPRESIVA

3 Secondo te, sono più invidiosi gli uomini o le donne? Dai una tua risposta motivando la tua scelta

4 La denigrazione è una delle modalità dell'invidia. La gamma dei comportamenti denigratori è molto vasta: può andare dalla rilevazione di un reale punto debole dell'invidiato, fino alla maldicenza più calunniosa, passando per il pettegolezzo allusivo, l'insinuazione di puri sospetti o la comunicazione di «dicerie» (anche online), sulla cui veridicità l'invidioso non si assume alcuna responsabilità. Ti è capitato di denigrare o di essere denigrato? Racconta un episodio.

5 Che emozioni e sentimenti vive l'invidiato (quando subisce) e chi invidia (quando agisce)?

Stato emotivo che vive l'invidiato	Stato emotivo che vive chi invidia

IMBARAZZO

L'imbarazzo è definito come uno stato emotivo associato a livelli di disagio da lievi a gravi, e che di solito si sperimenta quando qualcuno commette (o pensa a) un atto socialmente inaccettabile o malvisto che viene visto o rivelato ad altri.

Ci sono sei tipi di imbarazzo:

1. **Violazioni della privacy:** ad esempio quando una parte del corpo viene esposta accidentalmente o si verifica un'invasione dello spazio, della proprietà o delle informazioni che possono essere giustificate per la privacy;
2. **Mancanza di conoscenza e abilità:** ad esempio dimenticanza o fallimento durante l'esecuzione di un compito relativamente facile;
3. **Critica e rifiuto:** sono un'altra causa di imbarazzo, così come essere al centro dell'attenzione in modo positivo o negativo;
4. **Atti imbarazzanti:** si riferiscono a situazioni sociali, ad esempio conversazioni inappropriate, goffaggine o azioni sgraziate (come uno sfogo emotivo come parlare in modo involontario) che possono scatenare imbarazzo;
5. **Immagine non appropriata:** si riferisce a un riflesso più personale dell'imbarazzo, come l'immagine corporea, l'abbigliamento e i beni personali (ad esempio possedere un telefono cellulare più vecchio rispetto all'ultimo modello);
6. **Ambiente:** può anche avere l'effetto di provocare imbarazzo, come quando un individuo in un cinema con i suoi genitori, altri familiari, si sente a disagio a causa di un'inaspettata presenza di nudità nel film che il gruppo sta guardando.

1 Prova a descrivere una situazione d'imbarazzo che ti è successa

2 Quali sono i segnali fisici, psicologici e comportamentali quando si vive un'emozione d'imbarazzo?

3 Mettere in imbarazzo un'altra persona è considerato un peccato grave nell'ebraismo. I rabbini citati nel Talmud babilonese affermano che mettere in imbarazzo un'altra persona in pubblico è simile all'omicidio (letteralmente "spargere sangue"). Il rabbino Nahman bar Yitzhak risponde notando come l'analogia di "spargere sangue" sia appropriata poiché, quando una persona è imbarazzata, il suo viso diventa meno arrossato e più pallido (dopo l'arrossamento iniziale). Tu cosa ne pensi di questa affermazione? Esprimi un tuo parere.

4 In certe situazioni si vive la sensazione di imbarazzo derivante dall'osservazione delle azioni imbarazzanti di un'altra persona. Ti è mai successo di provare questo tipo d'imbarazzo? Racconta e descrivi l'episodio.

DELUSIONI E DELUDERE

La definizione psicologica della delusione fa riferimento "a uno stato d'animo di tristezza provocato da una frattura tra ciò che ci aspettavamo e ciò che è, dunque dalla constatazione che le nostre aspettative non hanno riscontro nella realtà". La delusione, quindi, è un sentimento di amarezza, di tristezza velato di rabbia e di rimpianto che ci invade quando percepiamo un'incongruenza tra quello che desideriamo e quello che accade.

1 Chi non ha conosciuto la delusione? Tutti ne abbiamo assaporato l'amarezza, di fronte a crollo di nostre aspettative o convinzioni. A volte sono le persone a deluderci, a volte le circostanze, e sembra che la vita si prenda gioco di noi. Racconta e descrivi un episodio in cui hai vissuto una delusione e le conseguenze ripercussione che ha causato tale evento.

2 Se nella prima domanda si sono analizzate le situazioni e lo stato emotivo di quando si è vissuto la delusione, in questa sezione analizzeremo il coraggio di deludere attraverso la lettura di uno scritto di una ragazza di nome Alina, tratto dal libro di Chapaux-Morelli, Pascale; Murralli, Eugenio. *Vincere le delusioni: Contromosse per superarle e non farsi avvelenare la vita*. Feltrinelli Editore.

Alina ci racconta la sua storia:

"Siamo una famiglia di medici. Mio padre è medico di famiglia, mia madre dermatologa. Per i miei genitori era logico che prendessi la loro stessa strada. Durante l'ultimo anno del liceo, quando bisogna scegliere a che facoltà iscriversi, abbiamo avuto discussioni accese. Io non mi vedevo per niente a fare Medicina. Non avevo voglia di passare dieci anni sui banchi universitari. Mi sono iscritta a Fisioterapia. Amo la relazione con i pazienti, seguirli per settimane, a volte mesi. Si passa parecchio tempo con loro, non è un semplice consulto. C'è anche un contatto fisico attraverso la rieducazione o i massaggi. È un'attività molto concreta. All'inizio è stata dura con i miei genitori. Sentivo di averli delusi. Poco a poco gli ho spiegato la mia scelta, e hanno capito. Sono contenta di aver resistito. Sono fatta per il mio mestiere".

Che cosa ti ha suscitato la storia Alina? Anche a te è capitato di deludere qualcuno/a perché hai fatto scelte che gli altri non dividevano, ma che tu sentivi giuste? Racconta e descrivi l'episodio.

3 Ti è successo invece di vivere delle situazioni o avvenimenti che hai tu deluso qualcuno agendo non in modo corretto? Cosa hai fatto? Come ha reagito la persona? E tu, come hai reagito?

4 La delusione è inevitabile, perché questa esperienza fa parte della vita, ma è sconsigliabile evitarla a ogni costo. Ci fa conoscere stati mentali spiacevoli, ma le emozioni negative ci arricchiscono. Ci lasciano un insegnamento. Accogliendole, impariamo ad adeguare le nostre attese e comprendiamo anche i nostri sbagli. L'importante è che le esperienze negative non siano troppo ricorrenti, che non divorino il quotidiano. Ma, in quali modi possiamo fronteggiare questi momenti di delusione? Fai un elenco delle strategie che si possono attuare per superare questi stati emotivi difficili.

CAMBIO DI SCUOLA E DI CLASSE

Il cambio di scuola, sia di ordine e grado che in generale e di classe, rappresenta un momento importante di transizione e delicato nella vita di ogni studente. Ha una valenza diversa e può essere associato anche a difficoltà. Qui sotto è riportata una tabella che riporta i vari ordini di scuola: infanzia, primaria, secondaria di 1° e 2° grado. Per ogni passaggio individua quali sono stati i vissuti.

TIPOLOGIA DI SCUOLE	PASSAGGIO CHE HAI FATTO E MOTIVO	VISSUTO
Scuola infanzia		
Scuola primaria		
Scuola secondaria 1° grado		
Scuola secondaria 2° grado		

1 In che modo hai affrontato questi cambiamenti?

2 Hai avuto qualcuno che ti ha aiutato e sostenuto, oppure li hai affrontati da solo/a? Avresti avuto bisogno di più supporto? Da parte di chi?

LA MIA STORIA DI VITA NEI GRUPPI

ETÀ/PERIODO	GRUPPO/ ASSOCIAZIONE	PERCHÈ SONO ENTRATO		PROFITTO TRATTO		PERCHÈ NE SONO USCITO	
		POTENZIALITÀ	BISOGNI	POTENZIALITÀ	BISOGNI	POTENZIALITÀ	BISOGNI

CAMPIONI O CEMPIONESSA CHE AMMIRI

Quali sono gli sportivi/ atleti /squadre che ammiri o hai ammirato di più come campione/campionessa? Per quali motivi?

1 Individua tre campioni dello sport



2 Per quali motivi lo/li ammiri?

3 Individua tre campionesse dello sport

2 Per quali motivi la/le ammiri?

LE QUALITÀ DI UN ATLETA/SPORTIVO PER DIVENTARE/ESSERE CAMPIONI/CAMPIONESSE

Individuate 10 qualità che deve possedere un atleta/sportivo per diventare/essere un campione o una campionessa.



1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____

DIGITAL DETOX: STACCA LA SPINA DAI DISPOSITIVI DIGITALI/1

Il digital detox, letteralmente “disintossicazione digitale”, è un termine che viene utilizzato per descrivere un periodo in cui si decide di staccare la spina dai dispositivi digitali, come smartphone, tablet, computer e social media. Spesso le persone e soprattutto i ragazzi non si rendono conto che trascorrono la media di 6 ore al giorno attaccati ai dispositivi tecnologici, che equivalgono a 2.000 ore, 3 mesi della nostra vita all'anno. Tutti siamo coinvolti da questa di dipendenza. Attraverso questa scheda ti proponiamo un modo graduale per “disintossicarsi digitalMENTE”, seguendo diversi STEP (1. Consapevolezza, 2. Motivazione, 3. Pianificazione azioni, 4. Verifica-monitoraggio).

- 1 Prenditi una pausa e prova a uscire di casa senza smartphone per almeno 1-2 ora/e. Prova a comprendere come hai vissuto questa esperienza (vissuti, reazioni ecc...).

- 2 Fai un elenco delle motivazioni che sostengono la scelta di ridurre l'utilizzo delle nuove tecnologie:

- 3 Pianifica due azioni concrete che ti permetteranno di mettere alla prova la tua volontà. Scrivi i tuoi prossimi due impegni che riguardano il cambiamento di abitudini nel tuo rapporto con il Web, lo smartphone/tablet e i social e che potranno portarti benefici nelle relazioni o in generale nella tua vita privata. Definisci il tuo obiettivo di cambiamento. Ricordati di definire il tempo: Quello dedicato alla pratica e quello che ti porterà al risultato finale?

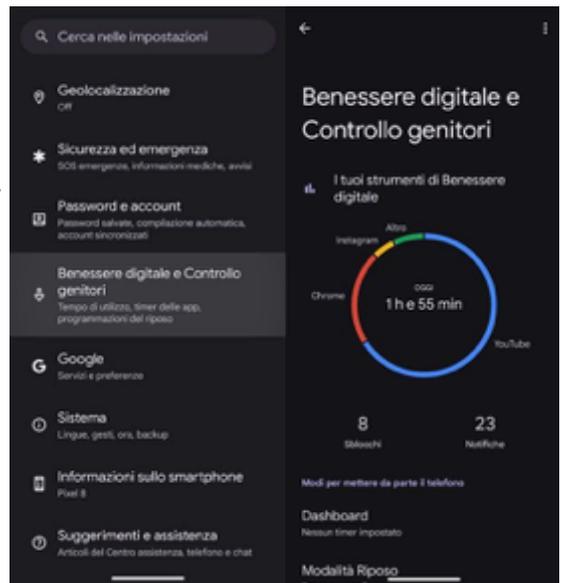
Impegno 1	Impegno 2
Cosa vuoi cambiare? _____	Cosa vuoi cambiare? _____
Quanto tempo dedicherai all'esercizio? _____	Quanto tempo dedicherai all'esercizio? _____

- 4 Il diario navigazione WEB e social (impegno da svolgere per qualche giorno o per tutta la settimana).

Giorno: ____ / Mattino	Giorno: ____ / Pomeriggio	Giorno: ____ / Sera
Dispositivo: _____ Ora iniziale dell'utilizzo: _____ Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.) _____ _____	Dispositivo: _____ Ora iniziale dell'utilizzo: _____ Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.) _____ _____	Dispositivo: _____ Ora iniziale dell'utilizzo: _____ Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.) _____ _____
Con chi ero: _____ Quali azioni ho svolto: _____ _____ _____	Con chi ero: _____ Quali azioni ho svolto: _____ _____ _____	Con chi ero: _____ Quali azioni ho svolto: _____ _____ _____
Ora finale dell'utilizzo: _____	Ora finale dell'utilizzo: _____	Ora finale dell'utilizzo: _____

DIGITAL DETOX: STACCA LA SPINA DAI DISPOSITIVI DIGITALI/2

5 Monitoraggio del tempo che si trascorre online attraverso App del proprio smartphone. Apri l'app Impostazioni del dispositivo. Tocca Benessere digitale e Controllo genitori. Il grafico mostra l'utilizzo del dispositivo nel giorno corrente. Tocca il grafico per maggiori informazioni. Oppure scarica altre App che eseguono questo controllo.



6 Sperimentare DIGITAL DETOX per un giorno intero. Chiarisciti le motivazioni che ti spingono a realizzare questa attività

7 Cosa si fa durante un digital detox? Si dedica del tempo a sé stessi, ai propri cari, alle attività che si amano di più. Quindi pianifica la tua giornata con un elenco di attività da svolgere al mattino, pomeriggio e sera.

ATTIVITÀ MATTINO	ATTIVITÀ POMERIGGIO	ATTIVITÀ SERA

8 Verifica dell'esperienza. Come è andata l'esperienza? Tre aggettivi per descriverla

1.	2.	3.
----	----	----

9 Quanto sei soddisfatto? Valuta da 1 a 10.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10 Fai un elenco delle motivazioni che sostengono la scelta di ridurre l'utilizzo delle nuove tecnologie:

DIGITAL DETOX: STACCA LA SPINA DAI DISPOSITIVI DIGITALI/3

LUNEDÌ Mattino	LUNEDÌ Pomeriggio	LUNEDÌ Sera
Dispositivo: _____ Ora iniziale dell'utilizzo: _____ Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.) _____	Dispositivo: _____ Ora iniziale dell'utilizzo: _____ Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.) _____	Dispositivo: _____ Ora iniziale dell'utilizzo: _____ Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.) _____
Con chi ero: _____ Quali azioni ho svolto: _____ _____	Con chi ero: _____ Quali azioni ho svolto: _____ _____	Con chi ero: _____ Quali azioni ho svolto: _____ _____
Ora finale dell'utilizzo: _____	Ora finale dell'utilizzo: _____	Ora finale dell'utilizzo: _____

MARTEDÌ Mattino	MARTEDÌ Pomeriggio	MARTEDÌ Sera
Dispositivo: _____ Ora iniziale dell'utilizzo: _____ Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.) _____	Dispositivo: _____ Ora iniziale dell'utilizzo: _____ Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.) _____	Dispositivo: _____ Ora iniziale dell'utilizzo: _____ Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.) _____
Con chi ero: _____ Quali azioni ho svolto: _____ _____	Con chi ero: _____ Quali azioni ho svolto: _____ _____	Con chi ero: _____ Quali azioni ho svolto: _____ _____
Ora finale dell'utilizzo: _____	Ora finale dell'utilizzo: _____	Ora finale dell'utilizzo: _____

MERCOLEDÌ Mattino	MERCOLEDÌ Pomeriggio	MERCOLEDÌ Sera
Dispositivo: _____ Ora iniziale dell'utilizzo: _____ Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.) _____	Dispositivo: _____ Ora iniziale dell'utilizzo: _____ Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.) _____	Dispositivo: _____ Ora iniziale dell'utilizzo: _____ Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.) _____
Con chi ero: _____ Quali azioni ho svolto: _____ _____	Con chi ero: _____ Quali azioni ho svolto: _____ _____	Con chi ero: _____ Quali azioni ho svolto: _____ _____
Ora finale dell'utilizzo: _____	Ora finale dell'utilizzo: _____	Ora finale dell'utilizzo: _____

GIOVEDÌ Mattino	GIOVEDÌ Pomeriggio	GIOVEDÌ Sera
Dispositivo: _____ Ora iniziale dell'utilizzo: _____ Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.) _____	Dispositivo: _____ Ora iniziale dell'utilizzo: _____ Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.) _____	Dispositivo: _____ Ora iniziale dell'utilizzo: _____ Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.) _____
Con chi ero: _____ Quali azioni ho svolto: _____ _____	Con chi ero: _____ Quali azioni ho svolto: _____ _____	Con chi ero: _____ Quali azioni ho svolto: _____ _____
Ora finale dell'utilizzo: _____	Ora finale dell'utilizzo: _____	Ora finale dell'utilizzo: _____

DIGITAL DETOX: STACCA LA SPINA DAI DISPOSITIVI DIGITALI/3

VENERDÌ Mattino	VENERDÌ Pomeriggio	VENERDÌ Sera
Dispositivo: _____	Dispositivo: _____	Dispositivo: _____
Ora iniziale dell'utilizzo: _____	Ora iniziale dell'utilizzo: _____	Ora iniziale dell'utilizzo: _____
Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.)	Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.)	Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.)
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Con chi ero: _____	Con chi ero: _____	Con chi ero: _____
Quali azioni ho svolto: _____	Quali azioni ho svolto: _____	Quali azioni ho svolto: _____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Ora finale dell'utilizzo: _____	Ora finale dell'utilizzo: _____	Ora finale dell'utilizzo: _____

SABATO Mattino	SABATO Pomeriggio	SABATO Sera
Dispositivo: _____	Dispositivo: _____	Dispositivo: _____
Ora iniziale dell'utilizzo: _____	Ora iniziale dell'utilizzo: _____	Ora iniziale dell'utilizzo: _____
Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.)	Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.)	Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.)
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Con chi ero: _____	Con chi ero: _____	Con chi ero: _____
Quali azioni ho svolto: _____	Quali azioni ho svolto: _____	Quali azioni ho svolto: _____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Ora finale dell'utilizzo: _____	Ora finale dell'utilizzo: _____	Ora finale dell'utilizzo: _____

DOMENICA Mattino	DOMENICA Pomeriggio	DOMENICA Sera
Dispositivo: _____	Dispositivo: _____	Dispositivo: _____
Ora iniziale dell'utilizzo: _____	Ora iniziale dell'utilizzo: _____	Ora iniziale dell'utilizzo: _____
Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.)	Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.)	Motivo per cui l'ho utilizzato (navigare, chattare, ecc.)
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Con chi ero: _____	Con chi ero: _____	Con chi ero: _____
Quali azioni ho svolto: _____	Quali azioni ho svolto: _____	Quali azioni ho svolto: _____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Ora finale dell'utilizzo: _____	Ora finale dell'utilizzo: _____	Ora finale dell'utilizzo: _____

LA PAURA DEL GIUDIZIO DEGLI ALTRI

Varie indagini sottolineano che molti adolescenti soffrono di paure relative alla sfera sociale, quali la paura di essere rifiutati, ignorati, disapprovati, di perdere il controllo delle proprie azioni, di essere criticati, di mostrarsi o di parlare in pubblico, tutte queste paure si possono raggruppare nella paura del giudizio degli altri, tipiche di quello stato transitorio che è l'adolescenza.

1 In quali situazioni ti è capitato o ti capita di vivere la paura del giudizio degli altri?

2 In generale, quanto valuti (è presente) la tua paura del giudizio degli altri? (da 1 a 10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3 La paura del giudizio degli altri crea dei limiti. Lo scenario che costruiamo nella nostra mente ci impedisce di essere a proprio agio nella vita reale. Che cosa passa nella tua mente? Che cosa pensano gli altri di te? In che cosa ti preclude e condiziona di essere o di fare? Analizziamo una situazione reale che ti è successa.

Situazione in cui hai vissuto la paura del giudizio degli altri	Che cosa passa nella tua mente?	Cosa pensano gli altri di te?	La paura in che cosa ti sta limitando?

4 Esercizio di immaginazione

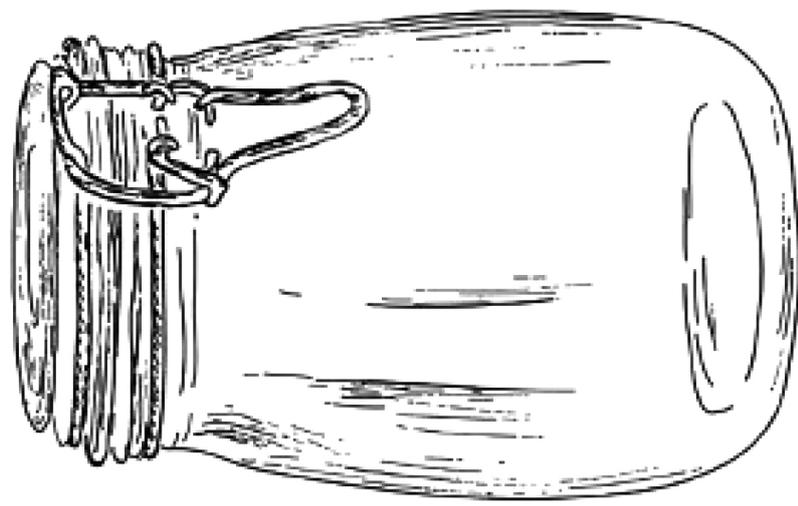
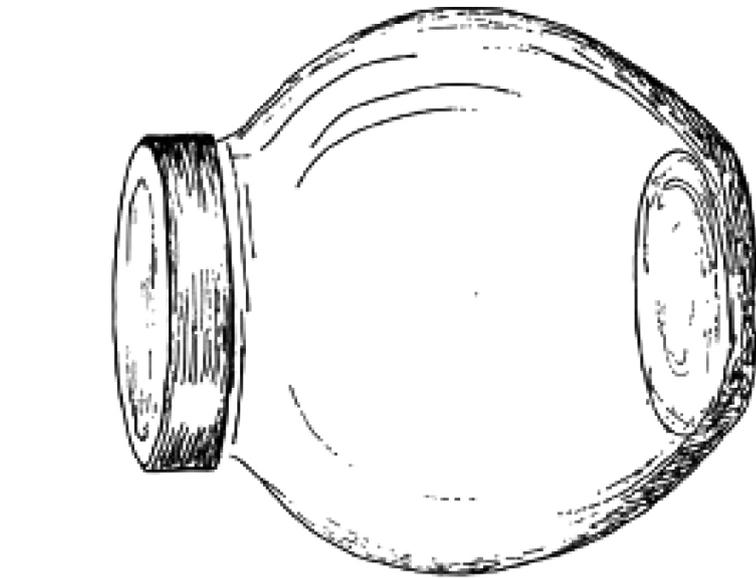
Disegna una porta: oltre la porte c'è l'esperienza che temi di affrontare (definisci in modo concreto la paura esempio: un interrogazione, parlare davanti a un gruppo di persone ect...) Cosa immagini potrebbe accadere? C'è solo questo? Cosa ti darebbe la forza per affrontare questa situazione?

(Disegna la porta)

Ricordati puoi andare oltre quella porta con tutto ciò che già sei e che già hai. **PROVACI.**

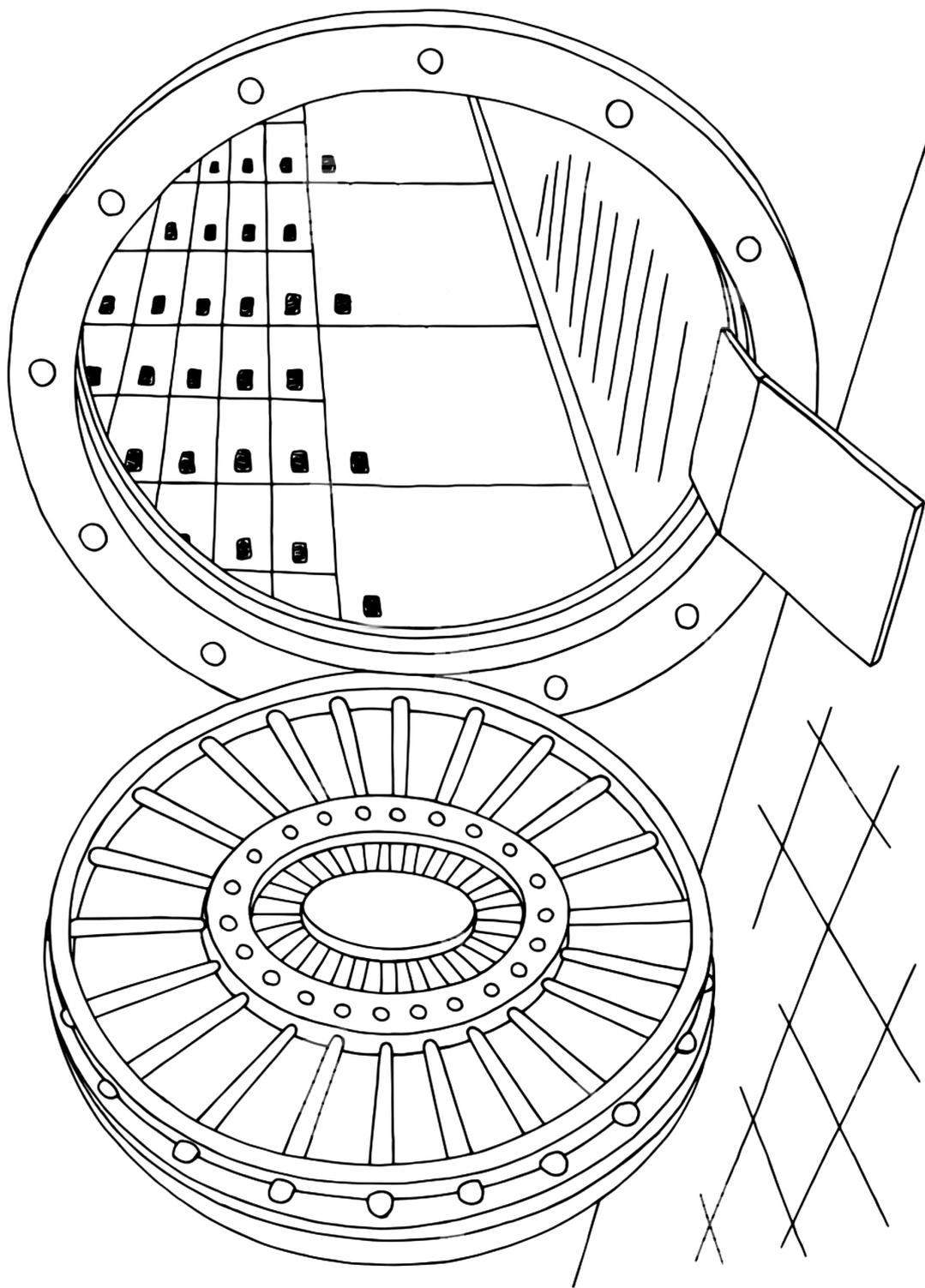
EMOZIONI REPRESSE

Nel film *Inside Out 2*, Ansia allontana tutte le emozioni primarie: le confina nell'inconscio, in quella parte della mente di cui non siamo consapevoli. Le emozioni rischiano di diventare "emozioni represse", per usare il linguaggio del film. Utilizzando la metafora filmografica, inserisci nei barattoli le emozioni troppo intense che provi o hai provato a reprimere quando vivi o hai vissuto momenti di difficoltà.



IL CAVEAU DEGLI OSCURI SEGRETI

Quando Ansia bandisce dal quartier generale le “vecchie” emozioni, Gioia, Tristezza, Paura e Disgusto, queste finiscono nel caveau della memoria della nostra protagonista. Durante questo esilio forzato, le emozioni primarie si imbattono in alcuni personaggi dell'infanzia di Riley e del suo Oscuro Segreto, qualcosa di inconfessabile. Tutti abbiamo dei vissuti stipati nella memoria con cui facciamo fatica a interfacciarci e ci vergogniamo a parlarne. Prova a ricordarti e descrivere quali sono i tuoi «oscuri segreti». Inseriscili nelle cassette dentro del caveau.



PIACERE AGLI ALTRI: LA RICERCA DELL'APPROVAZIONE E DEL COMPIACERE

Il bisogno di approvazione è il desiderio profondo di sentirsi accettati/e dagli altri, validate nelle scelte e nei comportamenti. È una richiesta di conferme sul proprio operato che porta a compiere azioni finalizzate a soddisfare le aspettative altrui anziché i propri desideri e necessità. Nel film *Riley*, quando si relaziona con le giocatrici della squadra di hockey delle *Firehawks*, cerca in vari modi di compiacere, conformandosi allo stile del nuovo gruppo, negando i propri gusti e interessi.

1 Prova a valutarti (da 1 a 10) quanto riesci a essere te stesso/a all'interno di alcuni gruppi che frequenti:

Famiglia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Classe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gruppo di amici - amiche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Squadra sportiva	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Altro (inserisci nome del gruppo) _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Altro (inserisci nome del gruppo) _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 Ripensando al tuo modo d'interagire con gli altri, riesci a essere veramente te stesso/a nei gruppi (amici, compagni di classe e di squadra, in famiglia ecc.) oppure ti adegui alle loro aspettative, richieste e stili per essere accettato/a e apprezzato/a? Trascrivi le tue considerazioni.

3 Il **bisogno di approvazione** è una trappola che porta a mettere da parte se stessi/e, il proprio spazio, il proprio tempo, i propri sogni per amore (degli altri), per senso del dovere, per spirito di sacrificio, per convenzione sociale, perché si fa così. Tu cosa ne pensi?

LA PARATA DELLE CARRIERE FUTURE

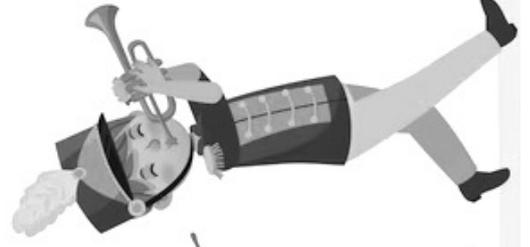
Nel film, mentre le emozioni primarie scappano inseguiti dai poliziotti della mente, s'imbattono nella parata delle possibili carriere future di Riley. Prova anche tu a immaginare le tue probabili carriere lavorative-professionali future, nelle quali desideri realizzarti, e inseriscile nei riquadri sottostanti.

(Inserisci le carriere future)

(Inserisci le carriere future)

(Inserisci le carriere future)

(Inserisci le carriere future)

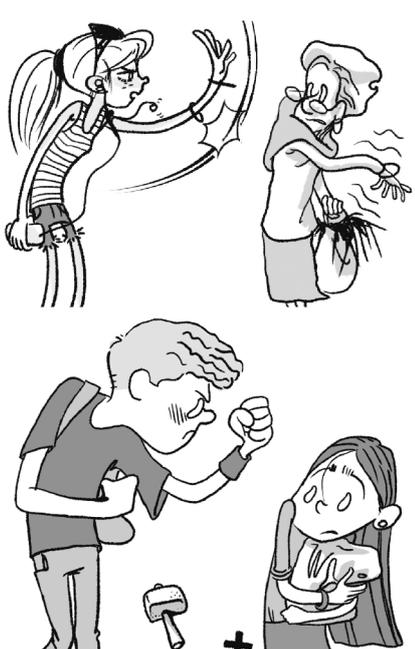


LE TRASGRESSIONI - 1 (tipologie di trasgressioni)

<p>1 Dire bugie</p>	<p>2 Rifiutare il cibo o mangiare troppo</p>	<p>3 Alzarsi da tavola durante il pasto</p>	<p>4 Rifiutare di lavarsi/vestirsi/svestirsi</p>	<p>5 Rifiutare di andare a letto/dormire</p>
<p>6 Rifiutare di spegnere la TV o la play station</p>	<p>7 Rifiutare di smettere di giocare</p>	<p>8 Rifiutare di spegnere internet/pc</p>	<p>9 Toccare oggetti della casa vietati</p>	<p>10 Allontanarsi dai genitori/da casa senza permesso</p>
<p>11 Dire parolacce e rispondere male</p>	<p>12 Sporcare, mettere in disordine la casa o la propria stanza</p>	<p>13 Fare capricci, scene di rabbia</p>	<p>14 Non fare quello che i genitori dicono</p>	<p>15 Prendere e/o distruggere le cose</p>
<p>16 Perdere tempo e/o essere lento/a</p>	<p>17 Usare e consumare droghe</p>	<p>18 Consumare alcolici (e anche ubriacarsi) e fumare sigarette</p>	<p>19 Non fare i compiti e non impegnarsi a scuola</p>	<p>20 Usare bicicletta/motorino senza il permesso</p>
<p>21 Risultati scolastici negativi e prendere note disciplinare/sospensioni a scuola</p>	<p>22 Offendere/minacciare qualcuno</p>	<p>23 Rifiutare/discutere sui compiti domestici (non sistemare la camera, non aiutare in cucina ecc...)</p>	<p>24 Rispetto degli orari (entrata e uscita) concordati</p>	<p>25 Fugare da scuola</p>
<p>26 Rispondere male e aggredire un insegnante</p>	<p>27 Farsi fare un tatuaggio e/o un piercing</p>	<p>28 Uso del denaro/paghetta</p>	<p>29 Non andare a messa/catechismo (o altri contesti/pratiche religiose)</p>	<p>30 Frequenzazione di compagnie/amici</p>
<p>31 Uso del cellulare</p>	<p>32 Rubare dei soldi</p>	<p>33 Rivalità/ litigi con fratelli/sorelle</p>	<p>34 Frequenzazione di un fidanzato/a</p>	<p>35 Prendere una multa o fare un'infrazione stradale</p>
<p>36 Fare atti di vandalismo</p>	<p>37 Non pagare il biglietto del bus/treno</p>	<p>38 Rubare oggetti in negozi</p>	<p>39 Aggredire fisicamente delle persone</p>	<p>40 JOLLY (Aggiungi una trasgressione che non c'è)</p>

LE TRASGRESSIONI - 2

Con il termine trasgressione si intende il comportamento di un soggetto che non rispetta le regole, di tipo molto diverso: sociali, culturali, morali ecc. La trasgressione non è di per sé negativa. In molti casi ha una valenza se non positiva, fisiologica e naturale come parte del comportamento evolutivo di un individuo. Trasgredire può significare compiere nuove esperienze, uscendo da ciò che è considerato usuale e rassicurante; misurarsi con i limiti prestabiliti mettendo alla prova se stessi e gli altri, come avviene per esempio nell'adolescenza. Osservando l'illustrazione "Tipologie di trasgressioni" le chiediamo di individuare 3 tipologie di trasgressioni attuate più spesso da suo/a figlio/a. Cerchi di spiegare i motivi, di comprendere quali conseguenze comportano queste trasgressioni, quali sanzioni sono state attuate e gli effetti e le reazioni che ne conseguono.

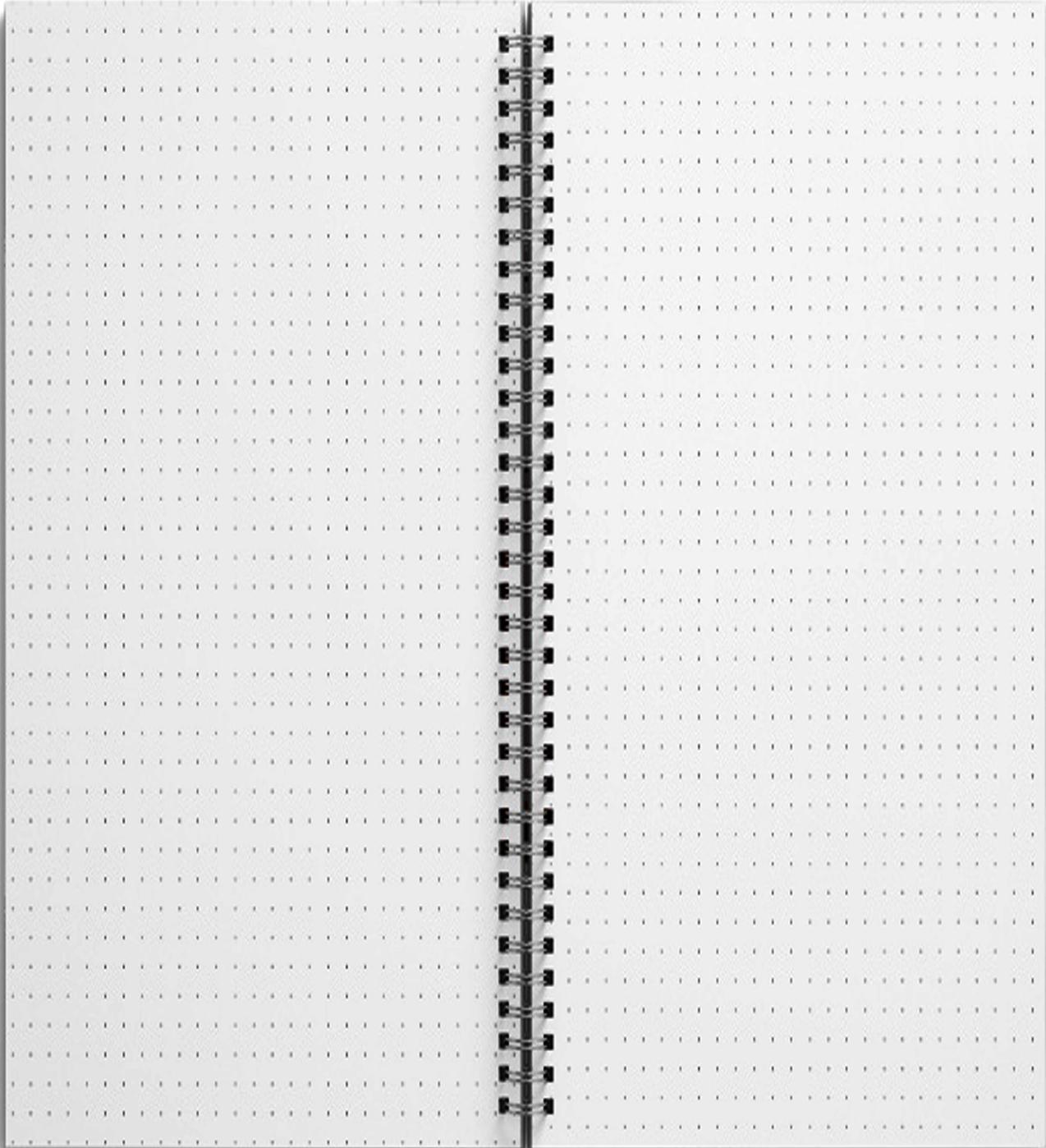
TRE TRASGRESSIONI CHE ATTUA MAGGIORMENTE SUO/A FIGLIO/A	
Trasgressione	Ambiente (<i>casa, scuola, tempo libero, sport ecc.</i>)
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
	Motivazione della trasgressione 1. _____ 2. _____ 3. _____
	Conseguenza della trasgressione (<i>sul figlio/a, sugli altri, sugli oggetti e sull'ambiente ecc.</i>) 1. _____ 2. _____ 3. _____
	Sanzione educativa/disciplinare attuata 1. _____ 2. _____ 3. _____
	Effetti della sanzione 1. _____ 2. _____ 3. _____
	Reazioni della sanzione 1. _____ 2. _____ 3. _____

TACCUINO: COSA PENSANO GLI ALTRI SU DI ME

All'interno della narrazione del film il taccuino del coach rappresenta simbolicamente quello che pensano gli altri di noi. Inserisci nel taccuino disegnato sotto i pregi e i difetti che pensano di te le persone che ti conoscono bene (genitori, amici, fidanzato/a, compagni di classe, allenatore, insegnanti ecc..).

Pregi

Difetti



ATTACCO DI PANICO

Nel film la scena dell'attacco di panico che vive Riley rappresenta proprio il punto più alto che può raggiungere l'ansia. Psicologicamente, un attacco di panico è un'esperienza di paura intensa e improvvisa, che si manifesta anche a livello fisico come palpitazioni, sudorazione e una sensazione di soffocamento. La lacrima di Ansia durante l'attacco di panico è un dettaglio significativo che esprime la profondità della sofferenza e della vulnerabilità associate a questo stato emotivo.

1 Che cosa hai provato durante la visione della scena del film dell'attacco di panico di Riley?

2 Ti è capitato anche tu di vivere delle situazioni in cui hai vissuto degli attacchi di panico? Quando? Per quale motivo?

3 Che cosa ti ha aiutato a gestire quei momenti?



Se non ti è mai successo di vivere crisi di panico, cosa pensi delle persone che invece le vivono?

In che modo si potrebbero aiutare?

L'ABBRACCIO

L'abbraccio è un gesto volto ad esprimere affetto o amore che consiste nello stringere le braccia e le mani attorno al corpo di un'altra persona. Si tratta di una delle forme di effusione più diffuse fra gli umani. In generale, un abbraccio può rappresentare un'effusione romantica o una generica forma di affetto verso una persona, ad esempio un modo per manifestare gioia o felicità nell'incontrare o salutare qualcuno. Alternativamente, un abbraccio può essere volto a confortare o rincorare qualcuno. In definitiva, si tratta di un gesto che esprime affetto in una vasta gamma di gradi. Qui sotto sono elencati diverse tipologie di abbracci. Individua quelli che utilizzi/ricevi maggiormente e analizza con chi lo vivi e qual è il tuo vissuto emotivo.

TIPOLOGIE DI ABBRACCI	CON CHI L'HO VISSUTO	EMOZIONI VISSUTE
Abbraccio formale		
Abbraccio genitoriale		
Abbraccio filiale		
Abbraccio fraterno		
Abbraccio amicale		
Abbraccio riconciliante		
Abbraccio di gruppo (sportivo / associazionismo...)		
Abbraccio amoroso/intimo (fidanzati/coniuge ...)		
Abbraccio dei nemici		
Abbraccio consolatorio, protettivo/contenitivo		
Abbraccio di riconoscenza		
L'auto abbraccio		
Abbraccio divino		
Abbraccio animale/natura (cane, gatto, albero)		
Altro (inserisci tipologia) -----		

ANALISI DEL FILM

1

Indica se i fatti del film sono narrati:

- In ordine cronologico
- Interamente in flashback
- Con alternanze di piani temporali (piano del presente, flashback, anticipazione di eventi futuri)

2

Come inizia il film?

3

Quali emozioni ti ha suscitato la visione del film?

4

Scrivi una breve recensione del film.

5

Conosci altri film che trattano il tema delle emozioni e della conoscenza di sé?
Se sì, fai un elenco di questi film e spiega il motivo della tua risposta.

6

Se avessi potuto cambiare il finale, come l'avresti voluto?
