



Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad apprendere

Gestire l'incertezza

Scommetto che conosci la sensazione di incertezza. Quando ti senti stressato, smarrito e non hai idea di cosa accadrà in futuro. Non preoccuparti! **Non sei solo.** In questa unità imparerai a capire meglio i tuoi sentimenti e apprenderai le capacità necessarie per aiutarti a gestire l'incertezza.

Area disciplinare	Scrittura, lettura e letteratura
Argomento	Benessere
Tempo previsto	1h 40'
Obiettivi di apprendimento	<p>Se completi questa unità, potrai</p> <ul style="list-style-type: none"> • capire meglio le tue emozioni • riuscire ad affrontare meglio le situazioni di stress

Attivati

Prima di imparare a gestire l'incertezza, vediamo cosa sapete tu e il tuo buddy di voi stessi in queste situazioni:

1

Pensa a una situazione in cui **ti sei sentito perso** e non sapevi cosa sarebbe successo a te o a qualcuno di importante per te. Cerca di ricordarti la situazione. Perché eri preoccupato? Con chi potevi parlarne? Come è stata risolta la situazione (se è stata risolta)?

2

Rivolgiti al tuo buddy e condividi con lui i tuoi ricordi. Ascolta attentamente il tuo buddy.

3

Riscontri qualche somiglianza nei vostri ricordi e nelle vostre emozioni? Convidete le vostre osservazioni.

4

E ora, riesci a pensare ad almeno un altro modo per gestire la situazione vissuta dal tuo buddy? Dai spazio alla creatività e pensa a delle alternative. Convidetele tra di voi.

Scopri

1

Le pandemie o altre situazioni di incertezza possono influenzarci mentalmente.

Ecco alcuni consigli per affrontare queste situazioni.

Prima della pandemia, andare a scuola e vedere i propri amici e familiari rappresentavano delle certezze. Purtroppo, queste cose sono diventate incerte con la pandemia. Le scuole sono state chiuse, non hai potuto vedere i tuoi amici nella vita reale e potresti non aver visto alcuni dei tuoi familiari per molto tempo. Questa incertezza potrebbe aver contribuito a farti sentire turbato, infastidito, spaventato, preoccupato o potresti anche semplicemente non aver provato nulla. È importante ricordare che **provare una qualsiasi di queste emozioni è perfettamente normale** e scommetto che gli adulti vicini a te hanno provato lo stesso. Potresti aver provato questa sensazione non solo durante la pandemia, ma anche in altre situazioni di stress come una malattia, una guerra o un trasloco.

Scopriamo alcuni consigli che potrebbero aiutarti in questi momenti di incertezza:

CONDIVIDERE

Se sei preoccupato per qualcosa, ricordati che è del tutto normale e che la cosa migliore da fare è condividerlo. Vai da un adulto di cui ti fidi, digli che sei preoccupato e fai del tuo meglio per spiegargli il perché. Puoi anche scriverlo o disegnarlo.

CONSAPEVOLEZZA

Essere consapevoli ci aiuta quando la nostra testa è piena di emozioni. Fai affidamenti sui tuoi sensi! Quali sono le 5 cose che puoi **vedere**? Quali sono le 4 cose che puoi **sentire**? Quali sono le 3 cose che puoi **provare**? Quali sono le 2 cose che puoi **annusare**? Che cosa puoi **assaggiare**? Potresti non riuscire a rispondere a tutte queste domande, ma interrompere quello che stai facendo e prendere coscienza dei tuoi sensi può aiutarti nei momenti di stress. Dopo averlo fatto alcune volte, prova a farlo anche in luoghi rumorosi e affollati. È un'esperienza divertente e interessante che aiuta a prestare attenzione in qualsiasi situazione.

RIMANERE IN CONTATTO

È molto importante rimanere in contatto con i propri amici, anche se non è possibile incontrarli di persona. Se non hai accesso a un telefono o a un PC, chiedi a un adulto di aiutarti a connetterti, oppure prova con la buona vecchia maniera: scrivi una lettera o fai un disegno per le persone a te care e spediscigliela/o.

HOBBY

Anche se le circostanze non ti permettono di praticare i tuoi hobby, prova a cimentarti in qualcosa che puoi fare: ballare, fare bricolage, disegnare, cantare, ascoltare musica o praticare sport da solo. Questi sono anche ottimi modi per esprimere noi stessi, se non possiamo farlo attraverso le parole. Continua a fare le cose che ti piacciono e chiedi a un adulto di aiutarti se ne hai bisogno.

Ecco un consiglio fondamentale: ricorda che è molto importante prendersi cura di sé nei momenti di incertezza e che **non devi fare tutto da solo!**

Ora è il momento di discutere e scrivere le risposte alle seguenti domande con il tuo buddy.

1. Come ha influito la pandemia sulle scuole e sulle amicizie?
2. Elenca 4 consigli per affrontare l'incertezza.
3. Hai un tuo metodo per affrontare l'incertezza?
4. Quali sono i 5 sensi? (Torna al testo e verifica se hai indovinato).

2

Insieme al tuo buddy collega le seguenti cose ai 5 sensi.

(Una cosa può essere abbinata a più di un senso).

ape

gelato

sole

biscotti bruciati

fiori

miagolio

fragola

calzini sporchi

tavolo

cinguettio

orsetto

pizza

treno

stampante

acqua bollente

onde

tamburo

fuoco

Crea

1

Insieme al tuo buddy, scrivi le emozioni principali: gioia, tristezza, rabbia, paura, preoccupazione, eccitazione. Se vuoi aggiungerne altre, sei libero di farlo!

2

Ora rifletti in silenzio, da solo: pensa a situazioni in cui hai provato queste emozioni. Collega le emozioni alle situazioni. Ora pensa alle tue reazioni quando ti sei trovato in una certa situazione e hai provato una determinata emozione (ad esempio, ero preoccupato prima di un esame -> era difficile concentrarsi e mi faceva male lo stomaco, non volevo parlare con nessuno). È molto importante capire come reagiamo in determinate situazioni e perché. Scrivetele.

3

Torna dal tuo buddy e realizza un disegno su un foglio di carta grande. Disegna le emoji che rappresentano le emozioni elencate sopra. Senza indicare i nomi, scrivi alcune delle tue reazioni sotto le emoji. Hai delle reazioni in comune con il tuo buddy?

Rifletti

Diventate il coach della felicità l'uno dell'altro!

1

Ognuno di voi scrive su strisce di carta separate almeno 15 cose che vi fanno stare bene e sono benefiche per voi (possono essere oggetti, persone, azioni, luoghi...). Siate precisi e concreti.

2

Quando avete finito entrambi, leggetele ad alta voce* e, mentre lo fate, collocate ciascuna di queste strisce davanti a voi. Mettetele in ordine di importanza. Fatto?

3

Quali di queste cose non sono (abbastanza) presenti nella tua vita quotidiana e come potresti cambiarle? Aiutatevi a vicenda a sviluppare strategie per aumentare il vostro benessere.

4

In futuro, cercate di scambiarsi regolarmente informazioni sul benessere reciproco: le vostre strategie funzionano? In caso contrario, ispiratevi a vicenda per trovarne di nuove!

*Se ci sono cose che non vuoi condividere con il tuo compagno, scrivile, senza leggerle ad alta voce.