

# Tu e il futuro te stesso

---

 [learn.kids4all.eu/it/tg1/know-what/you-and-your-future-self](https://learn.kids4all.eu/it/tg1/know-what/you-and-your-future-self)

1. Februar 2023

## Primary tabs

---

Sapevate che alcune persone scrivono un diario ogni giorno? Altri invece iniziano o terminano le loro giornate esprimendo la loro gratitudine. Alcuni parlano con se stessi per sentirsi meglio. Perché le persone fanno queste cose e perché potrebbero essere utili anche per voi?

---

Prima di immergervi nel journaling, mettete alla prova le vostre conoscenze e fate il quiz con il vostro buddy!



---

Cominciamo con qualcosa che sempre più persone amano fare: il journaling. Cosa pensate che sia? È la stessa cosa che scrivere un diario? Condividi con il tuo buddy le tue idee e scopri qui quello che ancora non sapevi!

Scaricate il file

---

Proviamo, giusto per farci un'idea!  
Aprirete il journal che trovate qui e stampatelo/salvatelo

oppure

Scrivete le domande su un foglio di carta.

Ognuno di voi deve avere la propria copia.

Inserite le vostre risposte personali.

Se volete potete anche cambiare il formato! Come?

Fate clic su uno dei due lati neri e poi sul pulsante "cancella". Le parole rimarranno, ma lo sfondo scomparirà.

Potete anche cambiare il colore e il carattere delle caselle di testo! Oppure potete farlo voi stessi su carta, nel modo che preferite!

Fatto?

**Mostratelo agli altri e condividete le vostre risposte!**



---

La facilità o la difficoltà della vita di ciascuno di noi dipende da vari fattori. La discriminazione è uno di questi fattori: rende la vita più difficile e rende difficile raggiungere i propri obiettivi. Tuttavia, anche in questo caso è importante un atteggiamento positivo, per non arrendersi mai e per aumentare la propria autostima.

Oltre al Journaling, c'è un'altra strategia che può aiutare a sentire quanto si è meravigliosi e a favorire la crescita personale. Guarda qui!

Queste affermazioni sono brevi frasi che uno si può dire tra sé e sé, ad alta voce o scrivendole (ad esempio su un journal).

Quale di queste frasi è particolarmente utile per te?

**Condividi con il tuo buddy e scoprite se vi vengono in mente altre affermazioni utili che piacciono a entrambi!**



---

Le affermazioni sono utili anche per rendere gli obiettivi più concreti.

Per esempio: parteciperò ai campionati nazionali di skateboard. Questo vi motiva a concentrarvi sul vostro obiettivo. È possibile integrare tali affermazioni con delle visualizzazioni. Muhammad Ali disse una volta: "Se la mia mente può immaginarlo e il mio cuore sognarlo, allora posso raggiungerlo". In effetti, molti atleti si allenano anche immaginandosi mentre giocano.

Le visualizzazioni sono quindi utili per

- motivarsi a raggiungere un obiettivo
- allenare alcune abilità
- modificare il proprio comportamento

Ora riflettete su ciò che volete visualizzare e condividete la vostra idea con il vostro compagno.

Dopo averla visualizzata nella vostra mente, createne una rappresentazione grafica (disegnando o utilizzando immagini).

**Infine, fate un collage dei vostri lavori e dategli un titolo che rappresenti le due visualizzazioni!**

Se volete che il vostro contenuto sia presente nella galleria di KIDS4ALLL, chiedete al vostro educatore di caricarlo nell'area work.it.



---

Concentriamoci ora su ciò che fate quando siete preoccupati o turbati, o quando gli altri sono turbati e sfogano la loro rabbia su di voi.

Guardate qui!

Che cosa fate di solito quando siete arrabbiati o preoccupati

- a scuola
- a casa

oppure

in altri luoghi (ad esempio, quando giocate con gli amici)?

Quanto sono utili queste strategie? Quali altre strategie usate o potreste usare per sentirvi meglio? Visualizzatele con la mente e scambiate le vostre prospettive con il buddy.

Infine, create una scenetta (fumetto, gioco di ombre, spettacolo di marionette...) che mostri cosa succede quando:

- si reagisce in modo aggressivo a una situazione fastidiosa
- si reagisce con strategie di calma e riflessione.

**Caricatelo nella work-it area!**



---

Condividi con il tuo buddy!

Qual è la cosa più importante che avete imparato da questa unità?

Cosa potete pensare di sperimentare nella vostra vita quotidiana?

**Create insieme una cartolina!**

Scaricate l'app gratuita KIDS4ALLL e il vostro desiderio diventerà realtà!



Condividi le cartoline

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.