



**Quick Unplugged Lombardia  
per la didattica a distanza**

**7**

**Come affronti le  
situazioni?**



**Regione  
Lombardia**

Materiale didattico realizzato a cura della UOS "Prevenzione specifica" della ATS di Milano Città Metropolitana, su mandato della Direzione Generale Welfare - Regione Lombardia nell'ambito delle attività di supporto regionale previste annualmente dalle Regole di Sistema Regione Lombardia © 2020 - Distribuzione gratuita. Vietata la vendita. La riproduzione anche parziale è consentita solo se citata la fonte.

## INTRODUZIONE

Nel corso della nostra esistenza capita di dover affrontare situazioni nuove che possono metterci in difficoltà. Non sapere come comportarsi quando siamo alle prese con un problema nuovo può generare un senso di preoccupazione, tristezza e disagio.

Per affrontare una situazione difficile sono sempre possibili diverse alternative, ma non è facile individuarle a prima vista. Occorre un po' di pratica per individuare e sperimentare i diversi modi per risolvere un problema, trasformando una situazione di svantaggio in una opportunità per sviluppare nuove competenze.

Unplugged propone agli studenti diverse attività per riconoscere e rinforzare le proprie abilità utili a fare scelte e risolvere problemi in maniera salutare.

La situazione di emergenza sanitaria in corso propone continue sfide e rende necessario individuare strategie efficaci per affrontare problemi nuovi e situazioni difficili.

Può capitare di sentirsi in difficoltà e avere il dubbio di non essere all'altezza della sfida: questo può farci sentire a disagio o tristi.

In questa Unità Quick Unplugged gli studenti sperimenteranno l'abilità di risoluzione dei problemi confrontandosi con la storia di Jacopo. A partire dall'empatia con questo compagno immaginario ricercheranno strategie efficaci per risolvere la situazione.

### “LATI FORTI” E “LATI MENO FORTI”

Alle prese con un problema nuovo ciascuno di noi fa conto sulle proprie caratteristiche e capacità. Alcune di queste possono essere definite come “lati forti” della persona, quelli cioè che aiuteranno ad affrontare la situazione in modo efficace superando eventuali difficoltà legate ai “lati meno forti” che ciascuno possiede.

Per chiarire meglio questo concetto proponete alcuni esempi e discutete insieme agli studenti se quelli elencati di seguito possano essere considerati “lati forti” o “lati meno forti” di una persona:

- avere una visione positiva
- essere timido/a
- essere socievole
- avere un grande o piccolo problema fisico
- essere paziente
- avere difficoltà di apprendimento o di concentrazione
- avere fiducia in sé
- essere impulsivo
- avere capacità di ascolto
- avere capacità di comunicazione e di espressione di se stesso/a
- sentirsi insicuro/a
- essere fisicamente attivo/a o bravo/a nello sport
- avere difficoltà a comunicare con gli/le altri/e
- essere bravo nelle materie scolastiche

Integrate l'elenco con altri lati forti o meno forti che gli studenti vorranno aggiungere.

Chiedete alla classe di individuare nell'elenco condiviso quali lati forti o meno forti hanno sperimentato in questo periodo di distanziamento.

Possono essere aspetti che hanno scoperto di sé ma anche eventuali aspetti che hanno cercato di migliorare per adattarsi meglio alla situazione nuova.

## LA STORIA DI JACOPO

Dite agli studenti che per affrontare situazioni nuove tutti noi utilizziamo la capacità di risolvere i problemi. Questa abilità può essere rinforzata con la pratica.

Chiedete agli studenti di leggere la lettera in cui Jacopo chiede aiuto per individuare il modo migliore per affrontare il suo trasferimento in una nuova città.

*Ciao! Ho bisogno di una mano. Che incubo!*

*Casa mia è piena di scatoloni e le tende sono state tolte dalle finestre; è impossibile impedire quello che sta per succedere.*

*Tra pochissimi giorni mi trasferirò per alcuni mesi in una casa nuova in un'altra città con mia madre, mio padre e mia sorella. Ancora non ne capisco il motivo, so solo che ha a che fare con la carriera di mia madre.*

*Come posso trasferirmi in una casa nuova? La città in cui ci trasferiamo è nel nord Europa, in Norvegia, a ridosso del Circolo Polare Artico: pensate che è considerata la città più a nord d'Europa! Con l'inverno in arrivo, per la maggior parte del tempo ci sarà buio e le temperature saranno bassissime: non credo si possa resistere all'aperto per molto tempo. Abbiamo visto le foto e un video della nuova casa e del quartiere in cui abiteremo! È tutto OK. La casa è carina, quasi più bella di quella in cui viviamo ora; temo, però, che non starò bene come qui. Visto che l'anno scolastico è in corso, i miei genitori hanno concordato con i miei insegnanti la possibilità di proseguirlo "a distanza" con video-lezioni e verifiche tramite internet: mi sembra di fare un salto nel futuro!*

*Ma se potrò uscire poco di casa e non andrò a scuola come farò a trovare nuovi amici? E come farò a mantenere le amicizie che ho qui in Italia, e a cui tengo tanto? Che cosa succederà con i miei compagni della squadra di calcio? Non voglio perdere gli amici che ho, compresa la mia ragazza! Come andrà a finire la mia prima relazione? Sono preoccupato!*

*Di solito sono una persona positiva, ma adesso mi è difficile vedere qualcosa di buono in questo trasloco!*

*Che cosa posso fare per superare il problema nel miglior modo possibile?*

*Per favore, datemi qualche consiglio!*

*Jacopo*

Notate insieme come questa situazione presenti alcuni aspetti in comune con l'esperienza di distanziamento fisico sperimentata in questo periodo di emergenza sanitaria.

Analizzate la situazione di Jacopo insieme agli studenti, chiedendo loro di esercitare la propria empatia, provando cioè a ragionare considerando il suo punto di vista:

- Perché Jacopo trova così difficile il trasferimento?
- Che cosa può esserci di positivo nel trasferimento?
- Jacopo ha alcuni lati forti che possono aiutarlo?
- Che cosa fareste nella situazione di Jacopo?

Invitate ogni studente a rispondere alla richiesta di Jacopo, preparando individualmente una email con i propri consigli per aiutarlo ad affrontare la situazione in maniera efficace e salutare.

Raccogliete le risposte degli studenti e proponete loro una sintesi da cui emergano le diverse strategie di risoluzione del problema.

### **CONCLUSIONI**

Riassumete gli argomenti sviluppati nell'Unità proponendo agli studenti le seguenti domande:

- Per affrontare il trasferimento in una nuova città Jacopo potrebbe sfruttare i propri lati forti: sei riuscito ad individuarli?
- Ciascuno di noi ha lati forti e meno forti: nella situazione di distanziamento che stiamo vivendo sei riuscito ad individuarne di nuovi rispetto a te stesso? Hai riconosciuto lati forti o meno forti che conoscevi già?
- Risolvere i problemi facendo affidamento sui propri lati forti è una abilità che può essere esercitata: pensi ti sia utile provare a individuare i tuoi lati forti prima di affrontare una situazione nuova?
- Pensi possa esserti utile questa abilità in questo periodo di distanziamento?