

# Come gestire al meglio le attività

Check-in | Community agreement |  
Come attirare l'attenzione del gruppo | L'ambiente ideale

Le prossime pagine sono dedicate alla preparazione della classe e alla creazione di un clima accogliente e adatto all'esplorazione di sé attraverso: momenti di "check-in" per far sì che le persone siano concentrate sulle attività proposte, un "community agreement" che dia una lista di norme comuni e condivise, accortezze pedagogiche e suggerimenti di facilitazione.

## Iniziare bene

Affinché il percorso dia risultati efficaci, è importante far sentire tutti i partecipanti coinvolti nel processo e creare un senso di sicurezza e coesione. Uno spazio in cui ci si possa confrontare con apertura e senza temere di mostrare le proprie incertezze e vulnerabilità. I consigli che seguono hanno lo scopo di favorire un clima positivo e sereno per tutti, attraverso delle semplici attività di apertura.

## Come fare check-in

### Obiettivo:

- Coinvolgere ogni singola persona nella stanza -
- Avere un'idea dello stato d'animo del gruppo

### Durata dell'attività:

Circa 10 minuti (a seconda delle dimensioni del gruppo)

Il check-in è un'attività di condivisione e confronto che dà l'opportunità ad ogni partecipante di sentirsi visto, ascoltato

e riconosciuto dal gruppo. In qualità di facilitatore/docente è importante sostenere il gruppo nel prestare piena attenzione a ciascun compagno e incoraggiare tutti a partecipare il più possibile, senza giudicare.

In coppie o in piccoli gruppi (a seconda del numero di partecipanti), chiedi di rispondere ad alcune semplici domande, che porteranno il gruppo di lavoro in una dimensione di condivisione e accoglienza. Se lo ritieni necessario, la condivisione delle risposte può essere anonima, in questa fase: in questo caso, puoi chiedere ai partecipanti di scrivere le proprie risposte su dei post-it che raccoglierete poi in un unico cartellone, oppure utilizzando delle piattaforme digitali (ad es. menti.com, jam board, miro.com, ...)

Il check-in può essere svolto all'inizio del percorso e, se si ritiene utile, anche come apertura delle singole lezioni.

**Alcuni esempi di domande per il check-in:**

- Qual è stata l'ultima persona a cui hai sorriso e perché?
- Se dovessi descrivere come ti senti oggi paragonandolo ad un cibo/un piatto, quale sarebbe? Perché? - Quali aspettative hai rispetto a questo percorso?

## Come fare un community agreement

**Obiettivi:**

- Creare una lista di regole comuni per favorire il rispetto reciproco durante le attività che saranno svolte insieme
- Creare uno spazio sicuro per la condivisione di pensieri e opinioni

**Durata dell'attività:**

Circa 30 minuti

**Materiali:**

Pennarelli, post-it, cartellone o lavagna a fogli mobili

**Attività di dettaglio:**

1. Fornisci ai partecipanti due blocchetti di post-it di due colori diversi
2. Dividi i partecipanti in coppie e chiedi di discutere di comportamenti e modi di fare (propri e/o delle altre persone) che li mettono a loro agio durante un lavoro di gruppo, permettendo di lavorare al meglio
3. Chiedi di condividere comportamenti e modi di fare (propri e/o delle altre persone) che li mettono a disagio e vorrebbero che si evitassero nei lavori di gruppo
4. Chiedi di scrivere individualmente su alcuni post-it i comportamenti che, in generale, vorrebbero si tenessero all'interno del gruppo durante tutto il percorso e, su altri post-it, i comportamenti che non vorrebbero

- (un comportamento per post-it, può agevolare scegliere post-it di un colore per i comportamenti positivi e post-it di un altro colore per i comportamenti negativi)
5. Fai posizionare i post-it sulla lavagna a fogli mobili/cartellone e, insieme agli studenti e alle studentesse, raggruppare i concetti simili
  6. Trascrivete sul cartellone i comportamenti condivisi e scelti dal gruppo di partecipanti

Si avrà così il community agreement collettivo: un "patto condiviso" che stabilisce come vorremmo ci comportassimo e cosa vorremmo evitare. Il vantaggio è che queste non sono regole stabilite da qualcun altro, ma decisioni prese dal gruppo stesso.

Se ritieni che ci sia qualcosa di importante che deve essere aggiunto ai comportamenti, condividilo con il gruppo e chiedi se sono d'accordo nell'aggiungerlo all'elenco. Procedendo lungo il percorso, inoltre, potrebbero esserci altri comportamenti da includere nell'agreement.

NB: Per semplicità, è meglio che le regole siano poche (massimo 10) e scritte in modo facile da capire. Invece di scrivere frasi negative, chiedi al gruppo di riformulare le frasi con accezione positiva. Costruire regole chiare crea sicurezza, definisce un perimetro, consentendo ai partecipanti di sapere in quale spazio si muovono.

### **Sigillare il community agreement:**

Una volta che tutte le regole sono scritte su un foglio, chiedi ai partecipanti di rileggerle per confermare il loro accordo. Potrebbe essere necessario ricordare che queste non sono regole scolpite nella pietra, ma intenzioni utili per le attività che ci si appresta a affrontare.

### **Alcuni esempi di regole emerse da altri gruppi:**

- Essere gentili e non giudicanti con se stessi e con gli altri
- Sii disposto a provare cose nuove
- Ascolta bene quello che dicono gli altri
- Partecipa pienamente e fai domande
- Condividi le tue riflessioni
- Sii puntuale
- Mantieni riservatezza
- Mantieni il cellulare in modalità silenziosa
- Quello che si dice in questa stanza resta in questa stanza

## Come attirare l'attenzione del gruppo

### ALZARE LA MANO, FARE SILENZIO

#### Obiettivi:

- Creare un contesto attento e predisposto all'ascolto in modo veloce
- Mantenere un livello di attenzione al contesto circostante, al facilitatore e al resto del gruppo, con spirito collaborativo

Proponi ai partecipanti questa dinamica per richiamare l'attenzione e il silenzio dell'intero gruppo: "Vorrei che tutti immaginassimo di avere un filo attaccato al mento. Quando afferriamo la corda e

solleviamo la mano, automaticamente si chiude la bocca".

Quando vorrai riprendere l'attenzione del gruppo, alza la mano e, tu per primo/ prima, stai in silenzio, mantenendo la mano alzata, fino a quando si sarà creata attenzione da parte di tutti. Quando i partecipanti vedranno te e le altre persone con la mano alzata dovranno fare lo stesso, garantendo il silenzio. Prova questo meccanismo un paio di volte con l'intero gruppo, per allenare l'attenzione.

### L'AMBIENTE IDEALE PER LE ATTIVITÀ

#### Obiettivi:

- Agevolare la concentrazione
- Stimolare la creatività, la riflessione e la collaborazione

Anche la predisposizione di un giusto ambiente può essere determinante per il successo delle attività. Consigliamo, quindi, di avere musica di sottofondo nei momenti di concentrazione e riflessione, come durante la compilazione delle schede.

La Design School della Stanford University, ad esempio, ha elaborato due playlist per le classi: una per momenti individuali e di riflessione ([d.school REFLECTIVE](#)), e un'altra per i momenti più animati di condivisione in gruppo ([d.school ACTIVE](#)). Potete creare anche voi le vostre playlist su Youtube, Spotify o Soundcloud, con brani adatti alle diverse attività.

Portare gli studenti in una dimensione diversa da quella vissuta nel quotidiano a

scuola è un'altra opzione da considerare, ad esempio svolgendo le attività all'aperto: nel cortile della scuola, in un parco o altre aree verdi.

Se le attività vengono svolte in classe o in altre aule, la disposizione dei mobili e l'ambiente circostante possono essere pensati per agevolare la collaborazione e l'apertura: sedie in cerchio, tavoli collaborativi con la possibilità di guardare il resto del gruppo, luce naturale, finestre aperte, possibilità di camminare nell'aula e spazi per isolarsi nel momento in cui è necessario riflettere sono alcune accortezze che potrebbero aiutare nella gestione degli esercizi.

## Aspetti importanti da ricordare

- Mantieni un atteggiamento di accoglienza e inclusione
- Accogli con favore la diversità
- Coinvolgi il corpo, la mente e le emozioni nel processo di apprendimento
- Presta attenzione all'energia del gruppo
- Invita costantemente la creatività individuale e di gruppo
- Supporta il gruppo nel tirar fuori il proprio potenziale
- Identifica i punti di forza delle singole persone e cerca di valorizzarli
- Incoraggia ad apprezzare le cose che

emergono dagli altri

- Tieni traccia del viaggio del gruppo
- Ricorda a te stesso/a come docente e facilitatore gli obiettivi del percorso
- Ricorda al gruppo il community agreement quando necessario
- Ricorda al gruppo le intenzioni e ripetile, se ti accorgi che si sta perdendo il filo
- Presta attenzione a ciò che funziona e a ciò che non funziona, per ripetere le buone pratiche o intervenire dove necessario
- Fidati del processo
- Quando si presentano situazioni che sfidano le dinamiche di gruppo, considerale un'opportunità per rafforzare ulteriormente la comunità e cerca di trasmettere questo approccio a tutti i partecipanti