



## 2.3 Conoscere se stessi per accettarsi

### COMPETENZE CHIAVE

- Consapevolezza ed espressione culturale

### ARGOMENTO

Conoscersi per avere una buona consapevolezza di sé permette di vedere e accettare i propri pregi, difetti, potenzialità e limiti, ovvero avere una buona autostima. Una persona che si sente bene con se stessa può fronteggiare meglio le difficoltà che incontra nel mondo reale e virtuale e sentirsi meno scalfita da possibili attacchi o critiche.

### DOMANDE FONDAMENTALI

- Chi sono io?
- Come mi vedono gli/le altri/e?
- Come vorrei essere?
- Quali sono i miei punti di forza e quali i miei punti deboli?
- Quali potenzialità e limiti ha ciascuna caratteristica che mi contraddistingue?
- Quali emozioni ho provato?

### FONTI

- » "La mente adolescente", D.J. Siegel, Raffaello Cortina Editore;
- » "Educare le life skills", P.Marmocchi, C. Dall'Aglio, M. Zannini, ed. Erickson.

### MATERIALI

- » Carta e penna;
- » Scheda sagoma.

### SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

#### Prima parte (60 minuti)

Brainstorming a partire dalle seguenti domande: "Cos'è l'autostima? Se penso all'autostima, mi viene in mente...". A ruota libera segnare sulla lavagna tutte le singole parole che vengono in mente associate all'autostima.

Immagine di sé. Completare con 10 aggettivi la seguente frase: "Io sono...".

Immagine sociale. Completare con 10 aggettivi la seguente frase: "Se mi mettessi nei panni degli/ delle altri/e, come mi vedrei? Lui/Lei è'...".



## 2.3 Conoscere se stessi per accettarsi



### Seconda parte (60 minuti)

Vedersi. Disegnarsi per come ci si vede su una sagoma umana (da stampare e distribuire).

Far concentrare i/le ragazzi/e su ciò che più piace loro di se stessi, su ciò che non amano, su ciò che li/le lascia indifferenti e su ciò che vorrebbero cambiare.

Dividere un foglio in due e in una colonna fare un elenco dei propri pregi, punti forti, potenzialità (almeno 10) e sull'altra dei propri difetti, punti deboli, limiti.

### Terza parte (60 minuti)

L'insegnante rintraccerà e accorperà in modo anonimo i punti di forza e i punti di debolezza su un foglio, che consegnerà poi a ciascun/ciascuna ragazzo/a così che ognuno/a abbia la propria copia sotto mano.

In gruppo si proverà a rintracciare di ogni caratteristica (sia punti di forza che debolezza) gli aspetti negativi e positivi in base alle circostanze, a partire dalle seguenti domande: "Secondo voi i punti di forza sono sempre favorevoli? E quelli di debolezza limitanti? Proviamo a vedere per ciascuna caratteristica quando può essere positiva e quando rappresenta un limite?" (es. essere polemici può essere un limite in una conversazione tra amici, ma un valore se si vuole andare a fondo di un'analisi). Lo scopo è accettarsi per quello che si è e non giudicare l'altro/a.

Sempre in gruppo parlare di come ci si è sentiti/e, di quali emozioni si sono provate, a partire dall'insegnante.



### SUGGERIMENTI E APPROFONDIMENTI

Ricordare spesso ai/alle ragazzi/e che non verranno giudicati/e in alcun modo, indipendentemente da ciò che diranno, di guardarsi ed essere il più obiettivi possibile.