



Parole per orientarsi

Le parole sono uno strumento indispensabile per comprendere il mondo che ci circonda, ma anche per comprendere noi stessi. Qui di seguito ne presentiamo alcune di cui è utile conoscere il significato.



7 PAROLE PER CONOSCERSI

Autostima

Insieme dei giudizi che una persona dà di sé stessa, delle proprie capacità e del proprio valore, a partire dalla propria autoconsapevolezza, dall'esperienza di vita, dal giudizio degli altri. Può essere bassa o alta ed è un elemento fondamentale per la serenità personale.

Autoefficacia

Particolare fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità di gestire e dominare situazioni, attività, aspetti di sé, in modo tale da raggiungere un certo obiettivo.

Comfort zone (o zona di comfort)

Stato d'animo e/o situazione in cui una persona si sente a proprio agio.

Conoscenza

Ciò che una persona conosce grazie a un processo di apprendimento. Una conoscenza può essere teorica (per esempio le definizioni di sinonimi e contrari, ma anche il procedimento per cuocere la pasta) o pratica (saper usare correttamente un sinonimo in un certo contesto, saper cuocere la pasta).

SCOPRI COME SEI

- > In quali situazioni e per quali ragioni hai percepito te stesso / te stessa e le tue qualità in modo particolarmente positivo? In quale occasione invece la tua autostima è stata particolarmente bassa?
- > Quali obiettivi scolastici ed extrascolastici hai la convinzione di essere capace di raggiungere?
- > Qual è la tua *comfort zone* a scuola? Tu ti senti sempre nella tua *comfort zone*, sia a scuola sia fuori da scuola? Esci volentieri dalla tua *comfort zone*? Pensi che in qualche caso possa essere importante uscire dalla *comfort zone*?
- > Quali conoscenze ti senti di possedere con particolare sicurezza? Quali processi hanno sviluppato in te queste conoscenze?

7 PAROLE PER CONOSCERSI

Competenza

La capacità di usare in modo autonomo e responsabile le proprie conoscenze e abilità nelle diverse situazioni della vita. Puoi dimostrare competenze linguistiche legate alla traduzione e in generale di “problem solving”, quando per esempio devi affrontare la traduzione di un testo dal latino all’italiano: dovrai utilizzare al meglio le tue conoscenze (le declinazioni, le coniugazioni, le funzioni dei casi) e le tue abilità (fare l’analisi logica e del periodo, consultare il dizionario, usare in modo pertinente il lessico italiano), attivando anche le tue doti caratteriali di intuito e perseveranza.

Resilienza

La capacità di affrontare in maniera positiva una situazione particolarmente dolorosa, un trauma o un insuccesso, di conviverci per poi ricostruire il suo equilibrio.

Mindfulness

Il momento di piena consapevolezza di sé da parte della persona, in grado di concentrarsi sul momento presente, pienamente consapevole dei suoi pensieri e delle sue emozioni.

SCOPRI COME SEI

- > Rifletti su un progetto o su un’attività che hai realizzato di recente a scuola: che cosa hai dovuto fare? Quali difficoltà hai incontrato? Quali risorse personali hai attivato per raggiungere l’obiettivo?
- > Secondo te, le risorse attivate possono essere definite competenze? Parlando più in generale, in quali ambiti ritieni di essere competente?
- > Hai mai dovuto mettere in atto la resilienza? Come hai affrontato la tua sofferenza e come sei ripartito? Che cosa o chi ti ha aiutato?
- > Sei in grado di resistere o arginare le distrazioni quando devi concentrarti? Come riesci a riprendere contatto con te stesso e con i tuoi obiettivi?

METTITI ALLA PROVA

Descriverti in 200 parole

Che cosa: L’obiettivo dell’attività è descrivere in circa 200 parole le tue caratteristiche facendo riferimento alle parole presentate nel laboratorio.

In quanto tempo: 60 minuti

Come: Per scrivere il testo puoi seguire questi spunti:

- In quale situazione ti senti più a tuo agio e in quale ti trovi in difficoltà o ti senti sfidato?
- Qual è la tua percezione di quanto vali e della tua efficacia nel raggiungere i tuoi obiettivi?
- Che cosa sai fare meglio? Attraverso quali esperienze hai raggiunto le tue conoscenze e le tue competenze? Pensi di essere resiliente?

