

## UNITÀ 2

# LE MIE RISORSE

Avviare il cambiamento partendo da sé stessi

Questa seconda unità vuole aiutare studentesse e studenti a prendere maggiore coscienza delle proprie attitudini, risorse e competenze in vista di un futuro percorso di vita e professionale. Per farlo si avvale di alcuni test normalmente utilizzati nei centri di orientamento che possono essere svolti e commentati dai ragazzi in classe.

### Attività 1, 2 e 3. Test su risorse, abilità, competenze, capacità di affrontare situazioni critiche



#### IL DOCENTE

- Avvia l'attività con una spiegazione su termini come "risorse", "abilità", "situazioni critiche" (eventuale brainstorming con la classe)
- Spiega modalità e tempi di lavoro
- Osserva i ragazzi durante il lavoro di compilazione dei test, assegnati uno alla volta
- Guida il lavoro di riflessione e commento

#### GUIDA ALL'ATTIVITÀ

È fondamentale il ruolo del docente che **dirige le attività e gestisce i tempi di lavoro**. Non esiste una regola universale per condurre questo tipo di attività se non quella di richiedere ai ragazzi onestà e collaborazione. Indubbiamente influiscono sull'esito del lavoro il gruppo classe e il clima che si riesce a instaurare: la condivisione dei risultati da parte dei ragazzi, per esempio, è libera e non obbligatoria. Primo compito dell'insegnante è **osservare il gruppo classe** durante lo svolgimento dell'attività e capire la modalità di lavoro più efficace: potrebbe per esempio scegliere di lavorare con tutti gli studenti sulla differenza e sull'analogia e poi, in un secondo momento, favorire la riflessione individuale.

Il ruolo del docente che supervisiona il lavoro di studentesse e studenti deve essere chiaro e ben definito: è il ruolo di **chi ascolta senza interpretare né giudicare, evidenzia alcuni aspetti fondamentali e aiuta a fare una sintesi e a condividerla con il gruppo**.

## MODALITÀ OPERATIVE

All'inizio l'insegnante spiega lo scopo dell'attività. Per chiarezza e trasparenza - e anche per rassicurare i ragazzi - è utile esplicitare subito come verrà svolta, illustrandone le modalità e i tempi previsti. È inoltre responsabilità del docente decidere quanto soffermarsi sulla terminologia: di sicuro può aiutare alla comprensione del compito spiegare a inizio lezione alcuni termini chiave o chiedere ai ragazzi cosa intendono per "risorse", "abilità", "situazioni critiche". Dopo questa introduzione l'insegnante assegna uno per volta i tre test. È importante che non li assegni tutti insieme per evitare che i ragazzi disperdano la concentrazione e l'attenzione su più attività e fogli da compilare.

Il tempo dedicato alle varie parti dell'attività non è stabilito a priori, ma va calibrato in base al **bisogno che manifestano ragazze e ragazzi**, in quanto sono loro i protagonisti del percorso. Il docente orientatore è colui che unisce i pezzi del puzzle per aiutare i ragazzi a visualizzare l'immagine identificativa del progetto *unico* di ognuno di loro.

Un'ultima nota importante. Consigliamo di non assegnare la compilazione dei test a casa: si perderebbe del tutto l'aspetto emozionale che accompagna il momento dello svolgimento.

## Perché usare la metafora in attività di orientamento

La metafora rappresenta un **trasferimento di significato** da un termine a un altro che condivide con il primo alcuni tratti semantici. È utilizzata per chiarire, spiegare, esemplificare situazioni poco conosciute o concetti difficili, ma allo stesso tempo è portatrice di una **forte carica espressiva**, in grado di impressionare il destinatario del messaggio, in quanto agisce tramite un canale non solo cognitivo.

Può dunque diventare un valido strumento di conoscenza di sé, se si viene incoraggiati a scegliere una metafora che ci rappresenti nel momento presente. Stati d'animo, situazioni positive o di disagio, modalità di comportamento e d'azione, aspirazioni possono essere dichiarati ed esplorati attraverso una metafora, come per esempio:

*Sono un'onda che sbatte sempre sullo stesso scoglio e vorrebbe cambiare direzione.*

Grazie alla componente immaginativa, infatti, non solo siamo più coinvolti a tutti i livelli, riuscendo a vincere eventuali resistenze, ma siamo anche più sereni e liberi di affrontare situazioni ed emozioni che ci mettono a disagio, aprendoci così a nuove prospettive e nuove opportunità d'azione.

Perché una metafora sia davvero utile, tuttavia, è fondamentale che abbia una natura dinamica: un'evoluzione può nascere soltanto se si mette in luce una polarità, un punto di partenza e uno d'arrivo, una direzione di movimento (per esempio: *Sono un sub che ha fatto un tuffo profondissimo e sta risalendo in superficie*). Viceversa, un'immagine statica altro non sarebbe che “un'etichetta”, un giudizio che blocca e rende impossibile il cambiamento.

## Attività 1. Test sulle risorse individuali

**OBIETTIVO** indagare la sfera emotiva, relazionale e motivazionale

**MODALITÀ** compilazione del test in autonomia; confronto con il docente

Il seguente test prende in esame alcune modalità di approccio verso l'esterno: in particolare, le aree di indagine riguardano la sfera emotiva, relazionale e motivazionale. Svolgi il test e annota i risultati parziali per ciascuna area.

### RISORSE INDIVIDUALI

Di seguito sono descritte alcune caratteristiche di personalità. Individua quelle che pensi ti descrivano meglio e attribuisce a ognuna di esse un punteggio tra i seguenti:

**1** = per nulla    **2** = poco    **3** = così così    **4** = abbastanza    **5** = molto

#### AREA 1

Sono determinato nel fare le cose	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Ho senso pratico	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Sono motivato a raggiungere i miei obiettivi	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Sono impegnato in molte attività	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Totale</b> .....					

#### AREA 2

Sono disponibile nei confronti degli altri	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Collaboro volentieri alle attività di gruppo	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Mi piace stare insieme agli altri	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Tengo conto dei sentimenti e delle idee altrui	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Totale</b> .....					

### AREA 3

Porto sempre a termine i miei impegni	1	2	3	4	5
Sono preciso e responsabile nel fare le cose	1	2	3	4	5
Ho il senso del dovere	1	2	3	4	5
Metto attenzione e concentrazione in quello che faccio	1	2	3	4	5

**Totale** .....

### AREA 4

So controllare le mie emozioni	1	2	3	4	5
Ho sufficiente equilibrio emotivo	1	2	3	4	5
Non mi lascio sopraffare dall'ansia e dall'agitazione	1	2	3	4	5
So affrontare le difficoltà senza scoraggiarmi	1	2	3	4	5

**Totale** .....

### AREA 5

Provo interesse per molte cose	1	2	3	4	5
So accettare punti di vista diversi dai miei	1	2	3	4	5
Sono interessato ad acquisire conoscenze e informazioni nuove	1	2	3	4	5
Sono originale e creativo	1	2	3	4	5

**Totale** .....

### AREA 6

Ho fiducia nelle mie capacità	1	2	3	4	5
So prendere decisioni autonome	1	2	3	4	5
Sono sicuro di me stesso	1	2	3	4	5
Sono indipendente dagli altri	1	2	3	4	5

**Totale** .....

**DESCRIZIONE DELLE AREE E CRITERI PER L'AUTOVALUTAZIONE**

- Area 1** → Riguarda la **capacità di indirizzare le energie per raggiungere uno scopo**, la determinazione nell'affrontare un compito, il livello di intraprendenza e di efficienza.
- Area 2** → Riguarda **l'apertura e la disponibilità nei confronti degli altri**, l'interesse per le relazioni personali, la capacità e la disponibilità a collaborare.
- Area 3** → Si riferisce alla **capacità di dedicarsi al proprio lavoro in maniera continuativa**, di portare a termine gli impegni assunti, di essere attenti e accurati nell'esecuzione dei compiti.
- Area 4** → Riguarda la capacità di **controllare le emozioni** e il comportamento anche nelle situazioni difficili e che creano disagio.
- Area 5** → Si riferisce all'atteggiamento di **disponibilità nei riguardi di modi di vivere e di pensare diversi dal proprio**, di interesse ad acquisire nuove conoscenze, di apertura nei confronti di novità e cambiamenti.
- Area 6** → Riguarda la **tendenza a essere soddisfatti di sé**, a sentirsi a proprio agio in situazioni diverse, ad avere fiducia nelle proprie possibilità.

Per ciascuna area, se ottieni un punteggio inferiore o uguale a 8 significa che non ti ritieni molto abile in quell'ambito. Se ottieni tra 9 e 16 punti ti consideri abbastanza capace. Se il tuo punteggio è superiore a 17 ti reputi capace e sicuro.

Fonte: M.R. Mancinelli, *L'orientamento in pratica*, Hoepli, Milano 1999.

## Attività 2. Test su abilità e competenze

<b>OBIETTIVO</b>	indagare attitudini e predisposizioni professionali
<b>MODALITÀ</b>	compilazione del test in autonomia; confronto con il docente

Questo test vuole aiutarti a riconoscere le abilità e competenze che hai acquisito fino a questo momento e a renderti più consapevole rispetto alle tue attitudini e predisposizioni, anche in vista del tuo futuro professionale. Annota i risultati parziali per ciascuna area e poi leggi le descrizioni delle aree indagate.

## ABILITÀ E COMPETENZE

Di seguito sono descritte alcune competenze che hai acquisito sia nell'ambito scolastico sia al di fuori della scuola. Individua quelle che ritieni di possedere e attribuisce a ognuna di esse un punteggio tra i seguenti:

**1** = per nulla    **2** = poco    **3** = così così    **4** = abbastanza    **5** = molto

### AREA A

Ho una buona abilità manuale	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Riesco nelle attività tecniche	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Conosco il linguaggio informatico	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
So leggere ed eseguire disegni tecnici	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Pratico abitualmente un'attività sportiva	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Sono preciso e veloce nell'esecuzione di un compito	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Riesco bene nei puzzle e nei giochi di costruzione	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Sono molto attento ai particolari	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**Totale** .....

### AREA B

So fare collegamenti tra informazioni diverse	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Ho capacità di analisi e di sintesi	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Riesco bene nei giochi di logica	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Ragiono facilmente con i concetti astratti	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Riesco a formulare ipotesi con facilità	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Ho un metodo di lavoro efficace e produttivo	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Sono bravo nei compiti matematici	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Capisco con facilità gli argomenti scientifici	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**Totale** .....

**AREA C**

Ho gusto estetico	1	2	3	4	5
Sono capace di inventare e progettare	1	2	3	4	5
Sono portato per le espressioni artistiche	1	2	3	4	5
Attribuisco una grande importanza a colori, forme, luci ecc.	1	2	3	4	5
Ragiono facilmente con i concetti geometrici	1	2	3	4	5
Mi piace maneggiare materiali	1	2	3	4	5
Ho una buona memoria visiva	1	2	3	4	5
Mi interesso all'architettura e alle diverse forme di costruzione	1	2	3	4	5
<b>Totale</b>	.....				

**AREA D**

So ascoltare gli altri	1	2	3	4	5
Ho facilità nel rapporto interpersonale	1	2	3	4	5
Sono una persona collaborativa	1	2	3	4	5
Comunico facilmente con gli altri	1	2	3	4	5
So contribuire efficacemente a un lavoro di gruppo	1	2	3	4	5
Spesso faccio da mediatore per risolvere i conflitti	1	2	3	4	5
So organizzare attività di gruppo	1	2	3	4	5
Sono capace di condividere con gli altri le mie idee	1	2	3	4	5
<b>Totale</b>	.....				

**AREA E**

Sono in grado di parlare di argomenti diversi	1	2	3	4	5
Partecipo attivamente a discussioni e dibattiti	1	2	3	4	5
Mi esprimo con facilità	1	2	3	4	5
So scrivere correttamente	1	2	3	4	5
Conosco bene una lingua straniera	1	2	3	4	5
Ho conoscenze letterarie	1	2	3	4	5



Sono capace di far valere le mie idee	1	2	3	4	5
So argomentare	1	2	3	4	5
<b>Totale</b> .....					

### AREA F

Sono in grado di comprendere le relazioni di causa-effetto	1	2	3	4	5
Sono capace di risolvere problemi logico-matematici	1	2	3	4	5
Cerco sempre di essere documentato su una situazione	1	2	3	4	5
Sono una persona abbastanza indipendente	1	2	3	4	5
Ho capacità decisionale	1	2	3	4	5
So organizzare il lavoro mio e degli altri	1	2	3	4	5
Sono determinato nel superamento degli ostacoli	1	2	3	4	5
So valutare le diverse alternative di una situazione	1	2	3	4	5
<b>Totale</b> .....					

### DESCRIZIONE DELLE AREE E CRITERI PER L'AUTOVALUTAZIONE

**Area A → capacità costruttiva** Indica la capacità di costruire, assemblare, svolgere agevolmente un'attività fisica. Tali abilità sono in rapporto con ambiti come la meccanica e l'elettronica, il design industriale, l'urbanistica, l'informatica, lo sport, la produzione e l'artigianato.

**Area B → capacità di analisi e sintesi** Indica la capacità di impiegare la logica in relazione a competenze di tipo meccanico e scientifico. Tali abilità si possono esplicitare in settori quali l'ingegneria, la ricerca scientifica, l'architettura e l'economia.

**Area C → capacità artistica** Indica la sensibilità artistica e la capacità di ideare e progettare, costruire e lavorare con forme e volumi. Queste abilità sono relative all'architettura, alle arti visive, alla musica e al design.

**Area D → capacità di comunicazione** Indica la facilità nel comunicare, nello stabilire relazioni interpersonali e nel partecipare attivamente ad attività di gruppo. Tali abilità sono relative ai settori della gestione delle risorse umane, dei servizi sociali, della psicologia, della sociologia, del diritto e della politica.

**Area E → capacità linguistica** Indica la facilità nell'usare il linguaggio scritto e orale e le competenze letterarie e linguistiche. Queste abilità sono relative ai settori della comunicazione, delle pubbliche relazioni, dell'editoria, del teatro, delle lingue straniere, del diritto e della documentazione.

**Area F → capacità organizzativa** Indica la capacità di organizzare e pianificare il lavoro proprio e degli altri e di risolvere i problemi. Queste abilità sono in rapporto con attività quali la gestione d'impresa, la statistica, l'amministrazione, la finanza e la ricerca.

Per ciascuna area, se ottieni tra gli 8 e i 16 punti ritieni di non essere del tutto adeguato in quella specifica capacità; con un punteggio tra 17 e 32 pensi di essere abbastanza capace; se totalizzi oltre 33 punti ti consideri abile e competente.

Fonte: M.R. Mancinelli, *L'orientamento in pratica*, cit.

### Attività 3. Test sulla capacità di affrontare situazioni critiche

**OBIETTIVO** indagare la sfera emotiva in situazioni di stress

**MODALITÀ** compilazione del test in autonomia; confronto con il docente

Durante il percorso scolastico, ti sarà capitato di dover fronteggiare situazioni di disagio: insuccessi e frustrazioni rispetto alle aspettative familiari o personali, difficoltà metodologiche e di apprendimento, conflitti con il gruppo dei pari e, talvolta, anche il mancato riconoscimento del ruolo del docente. In questo test puoi segnalare quali comportamenti e quali reazioni si scatenano in te nel momento in cui devi affrontare una situazione critica. Lo scopo del questionario è portare alla luce le leve emotive – per esempio la rabbia, la paura, il senso di colpa – che stanno alla base di tali atteggiamenti in vista di una soluzione efficace.

#### SITUAZIONI CRITICHE

**Quando ti capita di dover affrontare situazioni difficili, come reagisci?  
Per scoprirlo rispondi esprimendo il tuo grado di accordo con le affermazioni del test secondo la seguente scala:**

**1 = per nulla    2 = poco    3 = così così    4 = abbastanza    5 = molto**

||||| **AREA A** |||||

Non mi faccio prendere dal panico	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Non mi demoralizzo subito	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Riesco a controllare l'ansia	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**Totale** .....

### AREA B

Mostro determinazione nel superamento dell'ostacolo	1	2	3	4	5
Non mi arrendo facilmente	1	2	3	4	5
Insisto finché non esco dalla situazione	1	2	3	4	5

**Totale** .....

### AREA C

Analizzo attentamente tutti gli elementi della situazione (cause, conseguenze, vie d'uscita)	1	2	3	4	5
Considero quali sono i miei punti di forza su cui contare	1	2	3	4	5
Analizzo il contesto in cui avviene la situazione	1	2	3	4	5

**Totale** .....

### AREA D

Sono disponibile a confrontarmi con gli altri per ascoltare punti di vista diversi	1	2	3	4	5
Prendo in considerazione diverse vie d'uscita	1	2	3	4	5
Formulo nuove ipotesi risolutive, se le più consolidate sono inefficaci	1	2	3	4	5

**Totale** .....

### AREA E

Esamino vantaggi e svantaggi delle diverse vie d'uscita	1	2	3	4	5
Scelgo la strategia che ritengo più efficace per me	1	2	3	4	5
Valuto gli effetti della strategia scelta e apporto eventuali correttivi	1	2	3	4	5

**Totale** .....

**AREA F**

Mi sento supportato dagli altri nell'affrontare le situazioni	1	2	3	4	5
Se non ce la faccio da solo posso chiedere aiuto a chi mi è più vicino	1	2	3	4	5
Se è proprio necessario, non mi vergogno a chiedere aiuto	1	2	3	4	5
<b>Totale</b> .....					

**AREA G**

Penso che nelle situazioni difficili devo darmi da fare in prima persona	1	2	3	4	5
Mi assumo le mie responsabilità	1	2	3	4	5
Non scarico sugli altri ciò che è mio dovere fare	1	2	3	4	5
<b>Totale</b> .....					

**DESCRIZIONE DELLE AREE E CRITERI PER L'AUTOVALUTAZIONE**

- Area A → reazione emotiva** Indica la capacità di reazione emotiva a eventi e situazioni imprevisti.
- Area B → determinazione** Si riferisce alla tenacia e alla capacità di resistere e affrontare difficoltà e situazioni problematiche.
- Area C → diagnosi della situazione** Riguarda la capacità di analizzare nel dettaglio aspetti e caratteristiche di un problema da risolvere.
- Area D → ricerca di soluzioni** È la capacità di immaginare soluzioni adeguate e applicabili al problema che si sta affrontando.
- Area E → valutazione** Riguarda la capacità di valutare quali strategie e soluzioni sono più opportune per affrontare e risolvere un problema.
- Area F → supporto degli altri** È la capacità di confrontarsi con gli altri e chiedere aiuto, soprattutto in momenti critici.
- Area G → assunzione di responsabilità** Indica la capacità di farsi carico di un problema, senza scaricare sugli altri le responsabilità, bensì assumendosi pienamente l'incombenza assegnata.

Se in ciascuna area ottieni un punteggio tra 3 e 8 ritieni di non essere pienamente autonomo e sicuro nelle situazioni critiche; se ottieni un punteggio tra 9 e 12 ti consideri abbastanza adeguato; se ottieni un punteggio superiore a 13 pensi di essere pronto e reattivo nelle difficoltà.

Fonte: M. Sighinolfi, *Saper minimo sull'orientamento*, Franco Angeli, Milano 2000 (con ampliamenti).



### TIRIAMO LE FILA

Ti sono stati utili questi test? In quale area hai raggiunto il punteggio più alto? Te lo aspettavi?

C'è una capacità o una caratteristica in cui hai ottenuto un punteggio basso? Perché secondo te? Pensi che sia un aspetto su cui puoi lavorare?

Sulla base dei risultati, prova a riflettere sui tuoi punti di forza e di debolezza.

Puoi condividere i tuoi pensieri con l'insegnante e i compagni di classe.