

FOGLIO ANTI-PESSIMISMO



CARATTERISTICHE PRINCIPALI

Competenze rafforzate	COSTRUIRE, FISSARE OBIETTIVI
Adatto per	Insegnanti, Studenti
Livello di difficoltà	Basso
Setting	Individuale, di gruppo
Numero minimo di partecipanti	1
Durata media	2 ore
Attrezzature/materiali speciali	No
Versione online	Sì

1. DESCRIZIONE

Il foglio anti-pessimismo è una pratica educativa utile per stimolare un'attitudine ottimistica. Agli studenti viene chiesto di indicare su un pezzo di carta un evento futuro (per es., un test di classe, un test importante, ecc), simile a qualcosa che hanno affrontato in modo pessimistico in passato. Prima di questo evento, devono fare delle previsioni sugli scenari possibili di evoluzione dell'evento: lo scenario migliore su ciò che accadrà, quello peggiore e la situazione/risultato che ritengono invece più probabile. Dopo che l'evento si è verificato, devono indicare cosa è realmente accaduto. Dopo un certo numero di eventi, queste registrazioni possono essere confrontate tra loro ed esaminate da una persona di fiducia (un insegnante, uno o più compagni di classe o altri adulti di riferimento). In questo modo, gli studenti possono verificare concretamente quanto le proprie previsioni siano corrette o distorte, analizzare i risultati effettivi e prendere coscienza di come il proprio atteggiamento negativo possa non essere giustificato dai fatti. Inoltre, possono rendersi conto che non dovrebbero confondere la possibilità con la probabilità. È possibile che l'evento futuro vada storto, ma ci sono buone probabilità che ciò non accada.

L'esercizio è un crossover tra pratica narrativa e psicologia positiva (Tarragona, 2019). La psicologia positiva studia esperienze soggettive positive, tratti individuali positivi e istituzioni positive. Per lo più mira a migliorare la qualità della vita. La psicologia positiva e le pratiche narrative hanno molte convergenze, con lo sviluppo dell'agire personale tra le più importanti. Il libero arbitrio personale è la capacità di scegliere e di agire volontariamente. Nella pratica narrativa, l'agire personale è spesso descritto come essere al posto di guida della propria vita. Questo è ciò che il foglio anti-pessimismo farebbe per i tuoi studenti.

2. SCOPO/BENEFICI

L'attività facilita l'individuazione di obiettivi importanti e ambiziosi che vale la pena raggiungere in un progetto durante l'anno scolastico, sia in termini di apprendimento che di sviluppo delle comunicazioni e delle interazioni in classe. L'aspetto importante è la definizione comune degli ostacoli che possono facilitare il raggiungimento dell'obiettivo. L'attività, quindi, stimola gli studenti a coltivare uno stile attributivo positivo. L'ottimismo è strettamente legato allo stile attributivo che le persone adottano per attribuire cause specifiche agli eventi. In particolare, la psicologia positiva sottolinea che considerare un infortunio o una sconfitta come un evento isolato e temporaneo favorisce l'ottimismo. Allo stesso modo, valutare che un ostacolo può essere affrontato e superato genera ottimismo e la capacità di recuperare e tornare in superficie dopo una sconfitta o un infortunio. In linea con la prospettiva narrativa, diventa più utile dire in questa situazione: "Non ho fatto abbastanza" invece di "Non sono capace".

3. CLUSTER DI COMPETENZE CORRELATI

- COSTRUIRE (raggruppamento n.1)
- FISSARE OBIETTIVI (raggruppamento n.3)

Perché

L'esercizio si concentra principalmente sulle dimensioni del costruire e del fissare obiettivi, come descritte nel framework C.L.A.S.S.:

1. COSTRUIRE: i processi dell'agire personale e di gruppo possono essere gli elementi cardine per sviluppare questa competenza. Durante l'attività anti-pessimismo, gli studenti hanno la possibilità di lavorare sullo sviluppo del loro agire personale, definendo strategie per costruire i modi di affrontare situazioni complesse.
2. FISSARE OBIETTIVI: l'approccio orientato agli obiettivi, l'approccio orientato al futuro e il lavoro sulle ipotesi ("Supponiamo che ...") possono essere considerati come i processi fondamentali per sviluppare una strategia completa nella ricerca di soluzioni a problemi complessi da parte degli studenti.

4. COME SVOLGERE L'ESERCIZIO

Passo 1 / Richiamare eventi e situazioni gestiti in modo "pessimista". In questa prima fase, agli studenti viene chiesto di ricordare - tra le esperienze dell'anno scolastico in corso o precedente - situazioni (per es., compiti a casa, prove, ecc) che hanno gestito in classe in modo "pessimista", ad esempio attività che pensavano sin dall'inizio di non riuscire a completare o per cui ottenere una valutazione negativa e così via. Si tratta generalmente di eventi che hanno avuto un esito negativo (un voto negativo, una valutazione non positiva, ecc.), ma possono anche essere eventi che si sono conclusi positivamente. È necessario individuare almeno un evento del passato, ma è preferibile individuarne più di uno per avere alternative di scelta su cui svolgere l'attività (e poter inserire più esperienze all'interno del foglio anti-pessimismo). Ogni studente identifica le proprie esperienze passate.

Passo 2 / Compilare la parte introduttiva del "foglio anti-pessimismo". Una volta scelta l'esperienza "negativa", gli studenti possono compilare individualmente il "foglio anti-pessimismo". Si tratta di una semplice tabella con la seguente struttura:

Prossimo evento	Prima dell'evento			Dopo l'evento
Descrizione del prossimo evento	Il meglio che posso prevedere che accadrà è	Il peggio che posso prevedere accadrà è	Il risultato che sembra più probabile è	Il risultato effettivo è stato

La prima parte del documento descrive brevemente l'evento futuro in cui lo studente sarà impegnato, e sul quale è necessario intervenire per aumentare l'ottimismo al riguardo. Inizia quindi la fase vera e propria di costruzione dell'ottimismo sull'attività specifica, anticipando una serie di elementi, prima della realizzazione dell'evento stesso: il meglio che immagini accadrà, il peggio che immagini accadrà e l'esito che sembra più probabile che accada per lo studente. Ad esempio, se l'attività prevede una prova o un esame di classe, il meglio che si possa immaginare è che il test sarà scritto in tempo, con tutti i contenuti attesi e con un alto livello di qualità complessiva. Inoltre, tra gli aspetti positivi potrebbe esserci un controllo delle emozioni e dell'ansia da prestazione. Al contrario, gli aspetti negativi potrebbero includere ritardi nella consegna o solo una realizzazione parziale. A questo punto, allo studente viene chiesto di stimare, dopo aver valutato i possibili esiti positivi e negativi, quale sia possa essere il risultato più probabile, dati questi presupposti. Dopo aver completato queste parti, si attende l'effettivo completamento dell'attività e il suo esito.

Passo 3 / Completare il "foglio anti-pessimismo" dopo la conclusione dell'evento. Una volta che l'evento si è concluso, non resta che compilare l'ultima parte del foglio, con il risultato effettivo. Prima della riflessione finale è utile registrare diversi eventi, in modo che possano essere confrontati tra loro ed esaminati con il supporto dell'insegnante.

5. RIFLESSIONE FINALE

Con il supporto del docente, quando sono disponibili più registrazioni di eventi reali, gli studenti avranno la possibilità di verificare se le loro previsioni siano state corrette o distorte, di analizzare i risultati effettivi e di diventare consapevoli del loro modo di anticipare gli eventi, ecc. Le domande di riflessione finale seguenti possono essere utili:

- Esamina le previsioni che hai fatto sistematicamente prima che le attività fossero svolte, e considerando le esperienze precedenti: quante sono corrette, quali appaiono distorte? Quali elementi appaiono congruenti e quali invece incongruenti?
- Esamina i risultati effettivi delle attività: quali caratteristiche hanno prevalentemente?

Riguardano i contenuti oppure i processi di apprendimento che sei stato in grado di attivare? Quale reazione emotiva hai provato confrontando le previsioni con il risultato finale?

- Esamina i tuoi modi sistematici di anticipare gli eventi: quali caratteristiche hanno? Qual è stata la tua tendenza prevalente (positiva o negativa?)

In questo modo i pessimisti hanno modo di verificare che il loro atteggiamento negativo non sia giustificato dai fatti. Possono anche rendersi conto che non dovrebbero confondere la possibilità con la probabilità. È possibile che l'evento futuro vada storto, ma ci sono buone probabilità che ciò non accada.

6. MATERIALI SPECIALI

L'esercizio non richiede materiali speciali per la sua realizzazione, se non il formato da compilare per creare il "foglio anti-pessimismo".

7. CONSIGLI E TRUCCHI

L'attività richiede un breve lasso di tempo; tuttavia è bene ripeterla frequentemente nel tempo, per abituare gli studenti alla riflessione continua e all'anticipazione delle attività che dovranno svolgere a scuola. Il suggerimento è quindi quello di stimolare costantemente gli studenti a compilare il foglio durante l'anno scolastico.

L'attività è progettata per essere individuale, ma può anche essere utilizzata in una versione di gruppo, per lavorare sul mantenimento di buone relazioni sociali. La capacità di mantenere buone relazioni sociali è un fattore fondamentale per raggiungere e stimolare l'ottimismo. Le buone relazioni rappresentano il supporto sociale che permette di generare esperienze di vita soddisfacenti. Nella versione di classe, l'attività consente di dare un senso all'esperienza, generando emozioni positive. L'attività di gruppo può essere organizzata chiedendo agli studenti di lavorare individualmente per compilare il "foglio anti-pessimismo" e di condividerlo poi con almeno un compagno di classe, che funge da "amico critico". In tal modo, nella fase di previsione ci si può interrogare su ciò che il singolo studente dice in merito all'evento. Inoltre, la fase di descrizione del risultato finale può avere una versione condivisa in classe, in cui gli studenti presentano il loro lavoro ai loro compagni di classe per ricevere conferma e feedback.

8. VERSIONE ONLINE

L'attività può essere svolta online, sia nella versione individuale che in quella di gruppo, e sia in modalità asincrona (ad esempio con scambi di email), sia sincrona (con strumenti come meet, zoom, ecc.).



Insegnanti e studenti migliorano insieme il
clima scolastico



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

9. BIBLIOGRAFIA - SITOGRAFIA

- Anolli, L. (2005). L'ottimismo. Bologna: Il Mulino.
- Seligman, M. E. P. (1990). Imparare l'ottimismo. Milano: Giunti.



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



MCMXXII
VYTAUTAS MAGNUS
UNIVERSITY

