

STORIE DI APPREZZAMENTO



CARATTERISTICHE PRINCIPALI

Competenze rafforzate	COSTRUIRE, LEADERSHIP, SUPPORTARE
Adatto per	Insegnanti, Studenti
Livello di difficoltà	Medio-Alto
Impostazione individuale	Sì
Impostazione del gruppo	Sì
Numero minimo di partecipanti	1
Durata media	30 - 40 minuti
Attrezzature Speciali	No
Versione online	Sì

1. DESCRIZIONE

Storie di apprezzamento, anche conosciuta come tecnica di indagine sugli apprezzamenti, si concentra sui punti di forza di una persona in base alle sue precedenti esperienze e apprendimenti. Riguarda il meglio delle persone, il modo in cui vivono, si comportano, lavorano e si impegnano con la loro comunità. Attraverso la condivisione della propria storia, si porta l'attenzione su ciò che ha funzionato piuttosto che su ciò che non ha funzionato nelle fasi precedenti della vita della persona, rafforzando così l'idea di uno scenario futuro migliore.

Secondo David Cooperrider e Suresh Srivastava (1987), che hanno sviluppato il concetto principale contemporaneo dell'indagine sugli apprezzamenti (IA), questo esercizio può aiutare a:

- Costruire i punti di forza fondamentali di un gruppo che lavora insieme.
- Spostare l'attenzione dalle proprie debolezze ai propri punti di forza (o a quelli di gruppo).
- Lasciare che gli individui si attengano ai loro principi fondamentali.

2. SCOPO/BENEFICI

- Sposta la prospettiva dalle debolezze degli studenti ai loro punti di forza e alle esperienze passate di successo, concentrandosi su momenti importanti e positivi delle esperienze passate. Permette anche di visualizzare meglio il futuro possibile per i giovani;
- Contribuisce a costruire relazioni più forti e più fiduciose tra l'insegnante e gli studenti, così come tra gli studenti. Incoraggiando gli studenti a condividere le loro storie di vita che hanno un significato per loro e possono ispirare gli altri, fa capire che le loro esperienze sono preziose per gli altri. Le storie creano un senso di coesione tra gli studenti che si motivano a vicenda ad andare avanti condividendo le loro storie e ascoltando gli altri;
- Contribuisce a generare più empatia e una migliore comprensione tra studenti coetanei.

Come insegnante, concentrandoti sulle tue esperienze di successo puoi imparare di più su te stesso e sul tuo lavoro, notare i tuoi punti di forza e individuare potenziali aree di miglioramento.

3. CLUSTER DI COMPETENZE CORRELATE

La natura dell'esercizio è molto legata al senso dell'agire, all'appartenenza a un gruppo e alla costruzione e al mantenimento di relazioni. È strettamente connesso a COSTRUIRE.

Le dinamiche di gruppo che si svolgono all'interno dell'esercizio lo rendono strettamente correlato alla LEADERSHIP.

Ma soprattutto l'esercizio è strettamente connesso al SUPPORTARE, in quanto aiuta a generare empatia tra i membri del gruppo e contribuisce a evitare la colpa e sospendere il giudizio. Può anche aiutare a generare un atteggiamento di curiosità nei confronti degli altri membri del gruppo.

4. COME SVOLGERE LA PRATICA

Premesse

È necessario spiegare come preparare e presentare l'esercizio al partecipante.

Secondo la psicologa Madhuleena Roy Chowdhury, la pratica "storie di apprezzamento" può essere proposta come modello di storytelling in 4 fasi, il cosiddetto ciclo 4-D dell'IA (BJ Seminars International, n.d.):

- Scoperta - riconoscere e apprezzare ciò che "è" (punti di forza, abilità, ecc.);
- Sogno - immaginare e apprezzare ciò che sarà (la propria idea di successo, il sé ideale, quale potrebbe essere il futuro desiderato, ecc.);
- Design - decidere cosa "dovrebbe essere" e come sarebbe possibile renderlo reale dalla versione dei sogni. Come si potrebbe raggiungere il successo?
- Consegnare - costruire modi per realizzare il sogno e applicare le strategie necessarie per farlo in base ai propri punti di forza e abilità. Fa anche i suoi passi: imparare dalle storie passate, eseguire le strategie progettate, comunicare il proprio sogno, chiedere feedback se necessario e, quindi, ripetere di nuovo.

Tuttavia, ai fini di questo esercizio, solo i primi tre passaggi del ciclo 4-D saranno considerati, poiché l'ultima fase – Consegnare – richiederebbe un follow-up e una pianificazione a lungo termine che non può essere effettuata in una singola sessione con il giovane.

Sebbene l'esercizio possa essere utilizzato in un ambiente individuale e con un piccolo gruppo, l'esercizio nei passaggi successivi si concentra sul lavoro con un gruppo. Può essere adattato per un gruppo più grande, ma questo richiede un certo livello di maturità degli studenti, in quanto faranno l'esercizio in coppia e poi condivideranno l'esperienza con il gruppo più grande.

I passaggi successivi sono scritti per la consegna in un piccolo gruppo. Quando lavori su un gruppo come insegnante, puoi guidare e fornire più spunti di riflessione personalizzati per la situazione dello studente.



Passo 1/ Scoperta

All'inizio dell'esercizio istruisci gli studenti a pensare a una cosa che vogliono cambiare, una direzione che vogliono prendere nella loro vita futura. Questa è la fase di scoperta del modello di ciclo 4D, poiché l'obiettivo è scoprire cosa "è", ciò che lo studente vuole o si aspetta.

Quindi chiedi loro di riflettere sui fattori rilevanti per questo cambiamento e pensa a un'esperienza passata o a un momento della loro vita che ritengono dimostri di avere le capacità, le conoscenze o le risorse di cui avrebbero bisogno per realizzare il cambiamento desiderato. Questa storia di successo personale dovrebbe dimostrare i punti di forza legati alla visione desiderata.

Spiega ai tuoi studenti di pensare a competenze come la resilienza, la fiducia in se stessi, le persone nella loro rete di supporto che hanno contribuito alla loro crescita in passato, l'istruzione o l'apprendimento in una particolare area, ecc.

Passo 2/ Sogno

In questo passaggio chiedi ai tuoi studenti di immaginare il futuro desiderato, quali cambiamenti vorrebbero sperimentare nella loro vita, come vorrebbero ottenere questi cambiamenti, quali apprendimenti e abilità precedenti hanno già per raggiungere questo obiettivo?

Questo passaggio si identifica con il secondo punto del modello di ciclo 4D presentato sopra, in cui lo studente si concentra sui propri punti di forza dalle esperienze precedenti per immaginare e apprezzare come sarebbe il loro scenario futuro ideale.

Questo è il momento in cui lo studente riflette sul "sogno" e su come si collega con la sua storia di apprezzamento

Passo finale / Design

(OBBLIGATORIO per spiegare cosa deve essere fatto per completare l'esercizio)

Per concludere questo esercizio chiedi a ogni studente di condividere la propria riflessione sui propri punti di forza già sviluppati. Fai pensare a come queste eccezionali competenze e conoscenze possano contribuire alla realizzazione del "sogno" o futuro desiderato.

Puoi chiedere al resto degli studenti di fare lo stesso per ciascuno dei loro coetanei.

Questo è l'ultimo step identificato con la fase di Design sopra citata, è il momento di riflessione su come il cambiamento desiderato potrebbe essere raggiunto all'interno delle risorse disponibili di ogni studente.

Puoi porre alcune domande come:

- Riesci a pensare a una storia personale in cui un'esperienza di apprendimento ha avuto una profonda influenza sulla tua vita?
- Una storia in cui sei stato in grado di accettare apertamente la responsabilità di aver commesso un errore? Cosa hai imparato da quell'evento?
- Riesci a pensare a qualche storia legata a primi successi che possa guidare la tua strategia per il futuro?
- Cosa ha significato per te questa esperienza, ai tempi in cui l'hai vissuta? Cosa significherebbe oggi?

Dopo questa riflessione, gli studenti condividono le loro storie con gli altri in una conversazione di gruppo, normalmente in un ambiente circolare. Assicurati di tenere a mente la capacità di attenzione dei tuoi studenti quando fai questa parte dell'esercizio.

5. RIFLESSIONE FINALE

A seconda del livello di maturità del gruppo, puoi chiedere al gruppo di condividere i loro pensieri sulle storie raccontate dai diversi membri del gruppo, magari evidenziare un punto di forza o abilità che ritengono molto importanti o positive per il cambiamento che vogliono apportare.

Come insegnante, puoi evidenziare i diversi aspetti delle storie, i diversi punti di forza, abilità e competenze che dimostrano che lo studente ha le risorse necessarie per portare il cambiamento e raggiungere la visione o il futuro desiderati. Questo dovrebbe essere fatto come un'analisi a livello di gruppo, ma singoli esempi possono essere utilizzati per sostenere l'analisi.

Come punto finale, dovresti chiedere loro se si sentono in modo diverso riguardo al loro futuro o cosa volevano cambiare quando confrontano le loro percezioni da prima dell'esercizio.

6. MATERIALI SPECIFICI

- Un pezzo di carta/o una lavagna per prendere appunti, se necessario;
- Matita/penna/pennarello.

7. SUGGERIMENTI E TRUCCHI

Per un'attività di gruppo, ricorda sempre di creare un'atmosfera accogliente e fiduciosa tra tutti gli studenti. Ricorda loro che le loro storie personali di apprezzamento non saranno giudicate e che le storie, se non diversamente concordato, rimangono riservate. Tuttavia le storie possono essere una fonte di ispirazione per gli altri al di là del gruppo, e se il gruppo decide che possono condividere le loro storie con gli altri.

Questo esercizio può essere un interessante rompighiaccio per stimolare e rafforzare le relazioni tra gli studenti del gruppo. Stimola l'apprendimento tra pari, il rispetto reciproco e la costruzione della comunità.

Durante la sessione con i tuoi studenti, mantieni sempre l'attenzione sui fattori positivi, sulle soluzioni piuttosto che sui problemi. Enfatizza le competenze, i punti di forza e le conoscenze che già hanno e guidare il loro processo di riflessione verso il modo in cui questi fattori possono contribuire positivamente al loro futuro.

8. VERSIONE ONLINE

Per una singola sessione, una versione online può funzionare correttamente, seguendo gli stessi passaggi della versione offline. In questo caso, è necessario utilizzare uno strumento di videoconferenza per avere una conversazione riflessiva con lo studente.

Sebbene l'esercizio possa potenzialmente essere fatto allo stesso modo anche per un piccolo gruppo, l'uso della videoconferenza riduce la possibilità di "leggere" la comunicazione non verbale dei tuoi studenti e reagire in base a questi. Poiché è importante che nessuno emetta giudizi e per monitorare meglio la comunicazione non verbale, si consiglia di svolgere l'attività per un gruppo in un ambiente faccia a faccia.

9. BIBLIOGRAFIA - SITOGRAFIA

- 4 Strumenti, esercizi e attività di indagine di apprezzamento ([link](#) all'articolo in inglese).
- Cos'è l'Appreciative Inquiry? Una breve guida al modello e al processo di richiesta di apprezzamento ([link](#) all'articolo in inglese).
- Appreciative Inquiry ([link](#) al video in inglese).