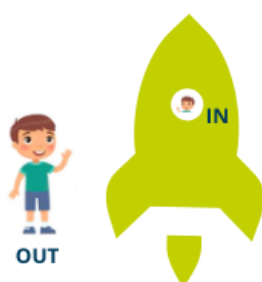


ESTERNALIZZARE I PROBLEMI



CARATTERISTICHE PRINCIPALI

Competenze rafforzate	FISSARE OBIETTIVI - FOCUS SULLE SOLUZIONI
Adatto a	Docenti, studenti
Livello di difficoltà	Basso
Setting	Gruppo, individuale
Numero di partecipanti	Minimo 1
Durata media	60 minuti
Attrezzature/materiali speciali	No
Versione online	Si

1. DESCRIZIONE

La pratica viene svolta sotto forma di colloquio e si compone di due parti, più una fase finale di riflessione.

Nella prima parte, l'attenzione si concentra sulle caratteristiche personali che la persona (come intervistato o nella sua pratica riflessiva) può trovare difficile o non felice di avere. In questo caso, il focus è sugli aggettivi che l'intervistato può applicare a se stesso.

Nella seconda parte, alla persona viene chiesto di fare un cambiamento nella sua lingua, trasformando gli aggettivi in sostantivi, concentrandosi sui nomi anziché sugli aggettivi. Le risposte riguardano la produzione di nomi per identificare gli stati esterni dell'intervistato. Quindi un ultimo passaggio di riflessione potrebbe essere di aiuto per una migliore comprensione della pratica e per un impatto sullo sviluppo personale.

2. SCOPO/BENEFICI

La pratica è radicata nella tradizione delle pratiche narrative (Bruner, 1990; White, 2007).

I professionisti della pratica narrativa spesso scoprono che quando parliamo di problemi come aggettivi, li interiorizziamo, cioè li vediamo come riflessi di noi stessi.

Quando parliamo di una situazione difficile come sostantivo, invece, la stiamo esternalizzando. Esternalizzare i problemi significa che abbiamo più opzioni nella gestione della nostra vita, perché aiuta a fare spazio tra la persona e il problema. Attraverso l'esternalizzazione, la persona non è più descritta come "il problema", ma è "in relazione con un problema".

Gli educatori narrativi sottolineano che considerare i problemi come interni alle persone è una semplificazione eccessiva.

Al contrario, suggeriscono che i problemi si creano all'interno del contesto sociale, dove vengono stabiliti i criteri di cosa è "giusto" e cosa è "sbagliato", cosa è "successo" e cosa è "problema". L'uso del linguaggio esternalizzato tiene conto del fatto che tutte le persone coinvolte in quello specifico contesto contribuiscono esplicitamente o implicitamente alla creazione di un problema, quindi ogni problema non è un aspetto di una singola persona, ma una questione sociale.

Di conseguenza, l'uso di conversazioni esternalizzate in classe può essere davvero utile per gestire il suo clima, perché evita processi di incolpare un singolo studente o insegnante e incoraggia tutte le persone coinvolte nell'azione per gestire il problema.

Quindi lo scopo principale di questa pratica è insegnare come esternalizzare i problemi usando il linguaggio nelle interazioni individuali e/o sociali (ad es. un colloquio).

Questa pratica è un esempio di incrocio tra pratiche narrative e potenziamento dell'ottimismo nella psicologia positiva. Per gli psicologi positivi, le persone che pensano in modo ottimistico spesso vedono i problemi come un evento discreto, invece che come un riflesso di se stessi.

I benefici sono legati a un impatto positivo sulle strategie personali per affrontare i problemi, o qualcosa di cui le persone non sono contente. Nel contesto di una scuola, potrebbe essere l'esperienza professionale degli insegnanti nella collaborazione con i colleghi o l'inclusione degli studenti in un ambiente di classe.

3. COMPETENZE CORRELATE

- FISSARE OBIETTIVI (raggruppamento n.3)
- FOCUS SULLE SOLUZIONI (raggruppamento n.5)

Perché

1. Il primo raggruppamento coinvolto in questa pratica è il cluster numero 3, "Fissare obiettivi", che si basa sull'idea che le aspettative di studenti e insegnanti (sia in termini di clima della classe che di insegnamento/apprendimento delle materie) si influenzano reciprocamente, chiarendo le loro obiettivi. Più specificamente, la pratica è orientata al futuro, nel senso che esternalizzare i problemi può aiutare insegnanti e studenti a trovare soluzioni da applicare nelle fasi successive e negli eventi della loro routine in classe.
2. Collegato a questo punto è il raggruppamento numero 5, "Focus sulle soluzioni". Esternalizzare i problemi può aiutare a "Concentrarsi su ciò che funziona" ed evidenzia un po' di più il passaggio dalla risoluzione dei problemi alla costruzione di soluzioni. Nel caso di questa pratica, il problema dell'esternalizzazione è la base di un nuovo approccio alla ricerca di soluzioni per insegnanti e studenti. Da questo punto di vista, la pratica dell'esternalizzazione offre un modo diverso di pensare e parlare delle difficoltà in classe.

4. COME SVOLGERE LA PRATICA

Step 1 / Preparazione:

Come già accennato, la pratica può essere molto interessante quando viene svolta sotto forma di intervista. Quindi è una buona idea gestire un colloquio tra due coppie di docenti o studenti (intervistatore e intervistato), o anche tra docenti e studenti, per porre una serie di domande e intervistarsi a turno. L'alternativa è l'applicazione da parte di una sola persona di questa pratica, in modo che insegnanti e studenti possano intervistarsi e scrivere le risposte su un pezzo di carta. Come per tutte le pratiche proposte in TASC, trova un posto tranquillo a scuola per svolgere la pratica.

Step 2: interrogare con aggettivi

La pratica inizia con l'intervistatore che chiede all'intervistato di pensare alle caratteristiche personali di lui/lei che trova difficile, qualcosa di cui non è contento, che potrebbe causare problemi o che vorrebbe cambiare. L'intervistatore chiede all'intervistato di annotare questa caratteristica come aggettivo (ad esempio: pigro, disorganizzato, stressato, iperattivo, ansioso, lunatico, scontroso, ecc.).

Quindi l'intervistatore chiede all'intervistato di rispondere a queste domande:

1. Come sei diventato...?
2. Fai cose quando sei... che normalmente faresti se non lo fossi...?
3. Attualmente stai riscontrando delle difficoltà perché sei...?
4. Qual è la tua immagine di te stesso quando sei...?

Step 3: interrogare con i nomi

La seconda parte della pratica è la fase di esternalizzazione vera e propria, in cui l'intervistatore chiede all'intervistato di prendere in considerazione la stessa caratteristica e trasformarla in un sostantivo (ad esempio: pigrizia, disorganizzazione, stress, iperattività, ansia, umore, ecc.).

Quindi, come per il passaggio 2, l'intervistatore chiede all'intervistato di rispondere a queste domande:

1. Cosa ti ha reso vulnerabile a...?
2. In quali circostanze è più probabile che... possa subentrare nella situazione?
3. Che effetti ha... sulla tua vita e sui tuoi rapporti con le altre persone?
4. Ti ha portato qualche difficoltà che potresti incontrare nel presente?
5. Ci sono stati momenti in cui... avrebbe potuto prendere il controllo della situazione ma non l'hai lasciato accadere?

Step 4: invertire i ruoli e ripartire!

Dopo la seconda parte, i partecipanti possono scambiarsi i ruoli e ricominciare dall'inizio, iniziando con lo scongelamento dello stato interno, per poi sfruttarlo nel mondo esterno.

5. RIFLESSIONE FINALE

La pratica necessita di un debriefing finale in modalità di riflessione, in cui solo i partecipanti riflettono su ciò che hanno appena appreso.

Le domande finali sarebbero:

- Com'è stato rispondere alle domande sugli aggettivi e sui nomi?
- Cosa ti hanno fatto pensare e sentire gli aggettivi?
- E le domande sui nomi?
- Hai notato differenze tra parlare di qualcosa come aggettivo e come sostantivo?
- Se noti delle differenze, quali erano?

6. ATTREZZATURE/MATERIALI SPECIALI

Gli unici strumenti richiesti sono carta e matita per scrivere le liste degli aggettivi e dei nomi.

7. SUGGERIMENTI

Questa è una delle poche pratiche in TASC facilmente eseguibili anche individualmente. Quindi, l'alternativa alla versione di coppia è l'applicazione da parte di una sola persona di questa pratica, in modo che insegnanti e studenti possano intervistarsi e scrivere le risposte su un pezzo di carta. Considerando che i climi di classe e di scuola sono processi e dinamiche sociali, insegnanti e studenti possono esercitarsi nella pratica prima da soli, solo per farlo funzionare e comprendere la logica generale del processo di esternalizzazione, e poi farlo con almeno un paio (un insegnante, uno studente).

Un'altra variante potrebbe essere una versione cooperativa della pratica, chiedendo a gruppi di studenti di riflettere collettivamente su aggettivi e nomi per descrivere ed esternare i propri comportamenti (ad esempio nel caso di conflitti tra diversi gruppi all'interno della classe).

8. VERSIONE ONLINE

È possibile impostare una versione online utilizzando gli strumenti di videoconferenza oggi disponibili, come Google Meet, Zoom, ecc. L'attività preparatoria è la stessa, così come i passaggi da seguire.



**Teachers And Students improving
School Climate together**



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

9. BIBLIOGRAFIA - SITOGRAFIA

1. Bruner, J. (1990). Acts of meaning. Harvard University Press.
2. White, M. (2007). Maps of narrative practice. New York, NY: W. W. Norton.
3. Tarragona. M. (2019). Positive Identities: Narrative Practices and Positive Psychology.



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



MCMXXII
VYTAUTAS MAGNUS
UNIVERSITY

