

ALBERO DELLA VITA



CARATTERISTICHE PRINCIPALI

Competenze rafforzate	COSTRUIRE - FISSARE OBIETTIVI- SUPPORTARE
Adatto a	Docenti, studenti
Livello di difficoltà	Basso
Setting	Individuale, di gruppo
Numero minimo di partecipanti	2
Durata media	Fino a 2 ore
Attrezzature/materiali speciali	Sì
Versione online	Sì

1. DESCRIZIONE

Consente alle persone di parlare delle loro vite in modi che le rendono più forti. Un approccio efficace che funziona in diversi contesti.

La metodologia dell'Albero della Vita, sviluppata da Ncazelo Ncube-Mlilo (REPSSI) e David Denborough (Fondazione Dulwich Centre), è stata inizialmente sviluppata per lavorare con i bambini affetti da HIV/AIDS nell'Africa meridionale. Questo approccio si è rivelato talmente efficace e popolare che ora viene utilizzato con bambini, giovani e adulti in un'ampia gamma di Paesi e in contesti diversi.

Il concetto di albero della vita è piuttosto semplice e diretto: si tratta di una metafora visiva in cui un albero rappresenta la vita di una persona e i vari elementi che la compongono - passato, presente e futuro. Questa pratica può consentire alle persone (ad esempio, agli studenti) di parlare della propria vita in modo da renderla più forte.

Gli studenti vengono coinvolti nel disegno del proprio "albero della vita", in cui parlano delle loro "radici" (da dove provengono), delle loro capacità e conoscenze, delle loro speranze e dei loro sogni, nonché delle persone speciali della loro vita.

In un contesto di gruppo, gli studenti possono poi unire i loro alberi per formare una "foresta della vita" e, in gruppo, discutere alcune delle "tempeste" che colpiscono le loro vite e i modi che usano per rispondere a queste avversità e per proteggere se stessi e gli altri.

Il metodo consente loro di parlare della propria vita in modo non ritraumatizzante, ma anzi rafforzando le relazioni con la propria storia, la propria cultura e le persone significative della loro vita.

2. SCOPO/BENEFICI

Il vantaggio principale è che consente agli studenti di riflettere su se stessi e su come si sono sviluppati finora. L'esperienza condivisa di pensare, oltre ad andare avanti insieme, crea terreno fertile per parlare e riflettere sulle nostre (e altrui) "storie", sui nostri punti di forza, identità, valori, amicizia e appartenenza, apprendimento e speranze per il futuro.

L'Albero della Vita può avere un effetto positivo sul benessere degli studenti e può essere utilizzato in diversi contesti. Può essere usato nei momenti di transizione, come cambiare scuola, cambiare casa, ecc. Poiché in questi punti spesso si guarda sia avanti che indietro e si pensa a noi stessi, alle nostre speranze ed esperienze, cioè la nostra "storia" finora.

L'esercizio può essere utilizzato per gli studenti che sono appena arrivati dall'estero, ad esempio, per parlare della loro cultura e storia di provenienza, nonché delle preoccupazioni e delle ansie legate all'essere appena

arrivati. Può essere usato anche come un modo per aiutare i bambini a parlare di se stessi, della loro famiglia e di altri sistemi di supporto, e dei punti di forza e delle aspirazioni che hanno per il futuro.

3. CLUSTER DI COMPETENZE CORRELATI

Gli alberi della vita sono progettati per riflettere su se stessi e quando analizzati con un gruppo come parte di una "foresta dell'albero della vita" comprendono gli altri e i loro ruoli e importanza all'interno di un gruppo. Questo aumenta la consapevolezza personale, la comprensione degli altri e aiuta a costruire un senso di appartenenza al gruppo (competenza del COSTRUIRE).

Un albero della vita è condotto con l'obiettivo di analizzare e riflettere sul presente, ma comprendendo il passato e identificando le risorse che si hanno per il futuro (competenza del DEFINIRE OBIETTIVI).

Analizzando l'albero della vita degli altri, si genera empatia e curiosità nell'altra persona (competenza del SUPPORTARE).

4. COME SVOLGERE LA PRATICA

Passo 1 / Preparazione

(OBBLIGATORIO spiegare come preparare e introdurre l'esercizio allo studente)

Preparare l'attrezzatura richiesta (carta, matite, pareti, spille, nastro) per ogni studente. Distribuire la carta e le matite colorate. Ogni studente riceve un foglio di carta di almeno formato A4 e dovrebbe avere accesso a penne di diversi colori, se possibile. È possibile preparare una presentazione PowerPoint o utilizzare una lavagna a fogli mobili che descrive la procedura passo dopo passo.

Passo 2 / Spiegazione e disegno dell'albero

Comunicare agli studenti che l'esercizio consiste nel disegnare un albero che rappresenta la loro vita. Spiegare che disegneranno l'albero passo dopo passo partendo dalle radici e ogni parte dell'albero rappresenterà un elemento della vita della persona che considera importante.

Gli studenti dovrebbero essere informati che gli stessi elementi possono essere messi in diverse parti dell'albero. Ad esempio, "famiglia" può essere una delle radici, ma anche una delle foglie, e così via. Gli studenti non devono preoccuparsi di queste ripetizioni.

Per ciascuno dei passaggi seguenti c'è una serie di esempi delle domande da porre, a seconda dell'età e delle caratteristiche degli studenti, e l'insegnante dovrebbe adattare la formulazione per renderla adatta ai propri studenti.

Iniziare con le **radici** – sono l'origine della persona tutte cose che influenzano profondamente la loro vita: gli studenti sono invitati a disegnare le radici – le radici rappresentano le risposte alle domande come:

- *Da dove vieni?*
- *Qual è il tuo luogo di nascita?*
- *Dove vivevi quando eri più giovane?*
- *Qual è il tuo “patrimonio”, cioè quali oggetti e cose possedete in famiglia che ti stanno particolarmente care?*
- *Cosa/Chi ti ha influenzato profondamente?*

A seconda dell'età degli studenti, si dovrebbe dedicare circa 10 minuti a questo passaggio.

Il passaggio al **suolo – rappresenta la vita presente**. Questa parte risponde a domande come:

- *Com'è la mia vita, al momento?*
- *Quali sono gli elementi rappresentativi della mia vita, al momento, in termini diversi (ad esempio, luogo in cui vivo, relazioni significative, esperienze significative)?*
- *Dove vivo?*
- *Qual è il paesaggio della mia vita / suolo nutriente della vita?*

Il passaggio successivo è verso il **tronco - rappresenta le abilità, le abilità e le competenze** e si concentra su domande come:

- *In cosa sono bravo?*
- *Quali sono le mie capacità e competenze?*
- *Quali pensano gli altri siano le mie competenze?*

L'esercizio si sposta più in alto per concentrarsi sui **rami - che rappresentano le speranze, i sogni e i desideri** e affrontano questioni come:

- *Quali sono le mie speranze, i miei sogni e i miei desideri?*
- *Quali sono le mie visioni per il futuro?*

L'esercizio continua poi con le **foglie – rappresentano persone significative nella propria vita che possono essere vive o non più presenti**. Le domande correlate sono:

- *Chi sono/erano le persone/sostenitori che hanno avuto un ruolo speciale nella tua vita?*
- *Chi, all'interno del tuo reticolo di relazioni sociali, rappresenta per te le risorse sociali?*

L'ultimo passo in questa parte dell'esercizio è quindi quello di affrontare **i frutti - rappresentano i doni che sono stati ricevuti nella vita** e pone domande come:

- *Cosa hanno dato le persone speciali alla mia vita?*
- *Quali sono i doni che ho ricevuto nella mia vita?*

(NOTA: i regali possono essere di diversi tipi, ad esempio oggetti, denaro, un insegnamento speciale, una persona speciale, ecc.).

Passo 3 / Presentazione e discussione

Una volta disegnati gli "Alberi della vita", viene presentata e discussa l'immagine. Assicurati di offrire abbastanza tempo per ognuno di essi - nel caso in cui ci siano solo poche o nessuna risorsa, cerca di suscitare di più facendo domande.

Di seguito puoi trovare alcuni esempi di domande che puoi usare quando discuti le diverse parti dell'albero della vita, ancora una volta sentiti libero di adattare la formulazione all'età e alle caratteristiche dei tuoi studenti.

Le radici:

- Quanto ne so della mia origine?
- Il mio "patrimonio" (quindi le cose e gli oggetti che possiede la mia famiglia) ha un grande impatto sulla mia vita?
- Quando penso alle mie radici – Che tipo di sensazione ho?
- Quali importanti principi e valori ho imparato in passato che contribuiscono a sviluppare la mia identità?
- Quali esperienze importanti hanno lasciato un segno nella mia vita (la prima volta che mi sono innamorato, il divorzio dei miei genitori, il trasferimento in un'altra città, ecc.)?

Il terreno:

- Quali sono gli aspetti positivi/negativi/neutri della mia vita presente?
- Quali vantaggi/svantaggi vedo?

Il tronco:

- Le mie competenze sono chiaramente legate al mio background (radici)?
- Le abilità che vedo in me stesso e quelle che gli altri vedono in me corrispondono? Sono sorpreso da questo?
- Sono sorpreso della quantità di competenze?

Le filiali:

- Ho grandi o piccoli sogni/speranze?
- Come possono queste speranze essere collegate alla mia famiglia / agli altri?
- Da dove vengono le speranze/i desideri?
- Penso di essere sulla buona strada per realizzare i miei sogni?

Le foglie:

- È stato difficile nominare sostenitori /persone significative nella mia vita?
- Alcuni dei sostenitori nella mia vita sono da molto tempo?
- Ci sono momenti nella mia vita con più/meno sostenitori?

I frutti:

- È stato difficile trovare regali che mi sono stati dati?
- Sono contento dei miei regali? Posso apprezzarli?

Dopo aver discusso e riflettuto le immagini, puoi dedicare altri pochi minuti per integrare le loro immagini, se lo desiderano. Dai un'occhiata all'albero completo.

L'intero albero:

- Vorresti che il tuo albero avesse un aspetto diverso?
- Cosa dovrebbe esserci di diverso per farti piacere meglio al tuo albero della vita?

Passo 4: (se lavori con un gruppo)

Nel caso in cui tu stia facendo l'esercizio con un gruppo, un po' tutti gli alberi vengono ripresentati e discussi, puoi creare una foresta della vita mettendo insieme tutti gli alberi. Chiedi loro d'immaginare tutti gli alberi creati come parte di una foresta più grande. Quindi puoi esplorare con gli studenti come ogni albero può contribuire alla foresta.

Nel fare questo passaggio puoi porre domande come:

- *Se un terremoto scuote la foresta, come potrebbero gli alberi lavorare insieme per resistere?*
- *Se un fulmine colpisce uno degli alberi, come potrebbero aiutarlo gli altri?*
- *In che modo queste risposte, fornite dal gruppo, influenzano ciascuno di voi? Come cambia l'idea che hai di questo gruppo quando lo pensi come una foresta?*
- *Fuori dalla metafora, se uno di voi parla di un problema che ha, come può il gruppo, agendo come una foresta, aiutarlo?*
- And so on...

Passo finale / Conclusione:

Chiedi agli studenti di decidere cosa fare con le immagini: se tenerle esposte durante la formazione o restituirle al legittimo proprietario.

5. RIFLESSIONE FINALE

Puoi riassumere i risultati delle presentazioni degli alberi e chiedere agli studenti di riflettere sulle diverse risorse e tesori noti e sconosciuti.

Se sono felici del loro albero della vita, gli studenti possono essere invitati a memorizzarlo e tenerlo come un quadro interiore per i momenti in cui è necessaria la consapevolezza delle proprie risorse.

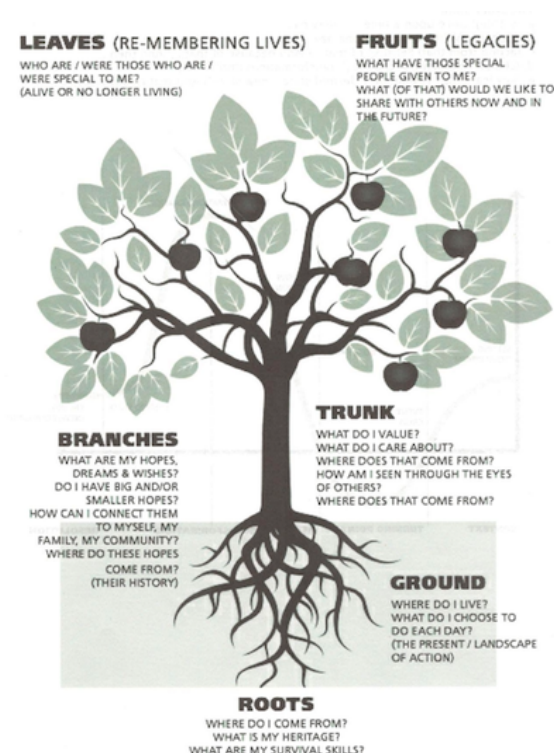
Infatti, poiché il disegno rappresenta le risorse della propria vita, può essere modificato o ridisegnato in qualsiasi momento. Poiché è un'immagine della vita della persona, non è qualcosa di fisso nel tempo. Le persone possono disegnarlo, poi pensarci, modificarlo, ecc.

6. MATERIALI SPECIALI

Avrai bisogno di avere:

- Carta (consigliata A3 o superiore), matite colorate o pastelli ad olio.
- Pareti per visualizzare le immagini, spille o nastro.

Di seguito un esempio di albero che può essere utilizzato



7. SUGGERIMENTI

- Se (alcuni dei) studenti non hanno idee per le risorse, puoi dare esempi per ogni parte dell'albero - tieni presente che i tuoi esempi possono influenzare i risultati.
- Raccomandiamo di non mostrare il disegno di un albero, perché potrebbe influenzare gli studenti e ridurre la creatività.
- In un ambiente individuale per un periodo di tempo più lungo, può essere utile tornare a questa immagine o ripetere questo esercizio.
- Sii consapevole di accompagnare questo esercizio molto da vicino - potrebbe avere il potenziale per diventare molto emotivo e può aprire vecchie ferite o ferite.
- Se l'esercizio viene eseguito in gruppo, cerca di convincere tutti gli studenti a fare l'esercizio. Se questo non è possibile, chiedi agli studenti che si rifiutano di disegnare il loro albero di assumere il ruolo di un tutor, che aiuta gli altri membri del gruppo a fare l'esercizio. Forse, cambieranno idea e decideranno di disegnare il proprio albero. Durante il debriefing puoi chiedere ai tutor come è stato l'esercizio per loro e come è stato per loro aiutare gli altri.
- Poiché l'esercizio può richiedere molto tempo, può essere diviso in due o più sessioni. In realtà, questo potrebbe essere utile, in quanto gli studenti possono pensare ai loro alberi tra le sessioni e possono modificarli secondo i loro desideri.

8. VERSIONE ONLINE

L'esercizio non è facilmente adattabile a un contesto online, sebbene le discussioni possano svolgersi in un ambiente online utilizzando la videoconferenza, ciò non genererà gli stessi benefici di un ambiente faccia a faccia, poiché la comunicazione online è meno ricca di elementi di comunicazione non verbale e della loro trasmissione.

La nostra esperienza nell'impostazione di gruppo online mostra che a volte è difficile avere tutti gli studenti collegati in maniera efficace per notare se si verificano reazioni massicce nei singoli partecipanti o che è quindi più difficile affrontare queste reazioni nell'impostazione di gruppo online.

9. BIBLIOGRAFIA - SITOGRAFIA

- The “Tree of Life” in a Community Context ([link](#))
- The Tree of Life: An approach to working with vulnerable children, young people and adults ([link](#))
- Tree of life @edupact.sporteducation.eu ([link](#))
- Tree of Life @ dcf.wisconsin.gov ([link](#))
- Tree of Life @ Family Finding and Engagement Tools ([link](#))