

## LINEA DEL TEMPO



## CARATTERISTICHE PRINCIPALI

Competenze rafforzate (TASC Cluster)	FISSARE OBIETTIVI, SUPPORTARE
Adatto per	Insegnanti, Studenti
Livello di difficoltà	Basso
Setting	Individuale, di gruppo
Numero minimo di partecipanti	1
Durata media	60 minuti
Attrezzature Speciali	No
Versione online	Sì

## **1. Panoramica (questa parte viene visualizzata immediatamente quando si apre l'esercizio)**

Il metodo Time Line è un esercizio riflessivo che consente al cliente o allo studente, in qualità di esperto della propria vita, di osservare attentamente gli eventi più rilevanti del proprio passato, dalla nascita al momento presente - o in un particolare periodo della propria vita (ad esempio l'ultimo anno). Lo scopo della rappresentazione TimeLine è quello di portare consapevolezza dei fatti e dei periodi più rilevanti nella vita di qualcuno, di osservare come hanno plasmato la sua personalità e di imparare dalle proprie esperienze precedenti.

Per quanto riguarda l'auto-riflessione e l'attenzione alle storie personali, questo esercizio consiste nella creazione di una linea temporale (può essere disegnata fisicamente su un pezzo di carta/lavagna, o metaforica) su cui lo studente organizza gli eventi più rilevanti della sua vita e segna le diverse fasi che ha attraversato finora, compresi i momenti di cambiamento, la famiglia, il lavoro, le situazioni personali, ecc.

Generalmente, questo è un esercizio individuale che il cliente (studente a rischio di esclusione sociale) svolge con l'insegnante, ma è possibile adattarlo a un contesto di lavoro di gruppo in cui i partecipanti lavorano in coppia sulle loro linee di vita - uno di loro svolgerà il ruolo del cliente e l'altro il ruolo dell'insegnante - chi li guiderà durante la sessione e il processo di riflessione sulla loro vita, e viceversa. In questo scenario, assicurati di ricordare al gruppo le regole relative alla riservatezza e al rispetto prima, durante e dopo l'attività.

## **2. Obiettivo / Vantaggi**

L'obiettivo fondamentale dell'esercizio TimeLine è quello di incoraggiare la riflessione del cliente/studente sulle sue precedenti esperienze personali, su coloro che hanno determinato la propria identità nel corso degli anni e che hanno un impatto diretto o indiretto sulla situazione o sul problema che affrontano oggi. Questo esercizio può essere utilizzato come punto di partenza per lo studente per osservare che si verificano cambiamenti e che il loro futuro ideale non deve necessariamente essere condizionato da esperienze negative del loro passato. Il loro passato non deve perseguitare il loro futuro, quindi è fondamentale comprendere ciò che è accaduto per imparare da esso e costruire un futuro.

In questo modo, la missione di TimeLine è quella di analizzare e aiutare a comprendere i modelli di comportamento e le esperienze precedenti, di cercare nuovi meccanismi di coping prima della situazione presente e del futuro desiderato, consentendo allo studente di superare le convinzioni limitanti della sua vita precedente e liberarsi da un gravoso sistema di auto-narrazione su se stesso.

Alcuni dei potenziali benefici di questo esercizio sono:

- Può essere utilizzato come punto di partenza per stabilire una relazione tra lo studente a rischio di esclusione sociale (o altri gruppi vulnerabili) e l'insegnante, poiché consente di conoscere la storia di una persona e alcuni eventi determinanti (o almeno, alcuni eventi che la persona ritiene determinanti) nella sua vita dalla nascita al momento presente. Questo aiuterà l'insegnante a comprendere meglio lo studente e la situazione che deve affrontare, riconoscendolo come un esperto nella propria vita.
- TimeLine può funzionare perfettamente per creare intervalli di tempo accurati di ciò che è accaduto nella vita di qualcuno e comprendere dinamiche e cambiamenti. Per conoscere la storia e capire cosa è successo in un dato momento, è necessaria una ricapitolazione degli eventi.
- TimeLine favorisce l'identificazione di possibili schemi, che possono essere positivi o negativi, e le reazioni e le emozioni dei clienti prima di eventi notevoli, che possono essere ugualmente positivi o negativi. Fanno connessioni tra eventi, emozioni, sentimenti, difficoltà, persone importanti nella vita di una persona, eventi, ecc.
- Le linee temporali possono aiutare con la decostruzione di un'esperienza stressante e la sua reintegrazione in uno spettro più ampio di esperienze. Dimostra che si verificano cambiamenti, quindi questo esercizio può essere utile per i giovani per capire che il loro passato non è uguale al loro futuro, e puoi quindi iniziare a concentrarti su ciò che deve cambiare per cambiare il futuro attraverso conversazioni più profonde.

### **3. CLUSTER DI COMPETENZE correlati**

La tecnica TimeLine potrebbe essere utilizzata per avviare una conversazione con uno studente, permettendogli di riflettere su precedenti eventi importanti che hanno modellato la sua situazione o problema attuale. È un ottimo punto di partenza per approfondire come gli studenti si sentono riguardo alla loro vita ed esplorare una soluzione.

L'esercizio fa parte di una conversazione che hai con il tuo studente sui loro sentimenti, risorse, speranze, futuri desiderati.

In questo senso è legato al AIMING e in particolare agli approcci Goal-oriented e Future-oriented.

Una TimeLine può anche essere utilizzata per SUPPORTARE un atteggiamento di curiosità tra gli studenti, ad esempio puoi prendere un evento o una situazione specifica nel tempo a cui ritieni che gli studenti siano interessati e chiedere loro di creare la timeline su come questo evento o situazione è emerso dal passato.

Può anche essere usato per una migliore comprensione comune dell'altra persona (s).

### **4. Come fare l'esercizio**

#### ***Fase 1 / Preparazione:***

*(OBBLIGATORIO per spiegare come preparare e presentare l'esercizio al partecipante)*

L'insegnante introdurrebbe l'esercizio TimeLine spiegando come disegnare (o narrare) la linea temporale della vita dello studente in modo che includa eventi familiari, personali, lavorativi, eventi o esperienze che lui / lei considera rilevanti per la sua traiettoria personale e che hanno contribuito a modellare la sua identità nel corso degli anni fino al momento presente.

Per fare questo, l'insegnante fornirà i materiali necessari - carta, post-it colorati, pennarelli o una lavagna per disegnare la timeline - e lascerà qualche minuto di riflessione in modo che il cliente possa ricordare quegli eventi che vogliono includere nella loro timeline.

Se si tratta di un'attività di gruppo, l'insegnante formerà coppie per lavorare insieme sulle loro linee di vita. A un membro di ogni coppia verrà chiesto di svolgere il ruolo di "cliente", mentre l'altro fungerà in seguito da "insegnante" per invitare alla riflessione e incoraggiare la conversazione. Quindi i ruoli saranno invertiti.

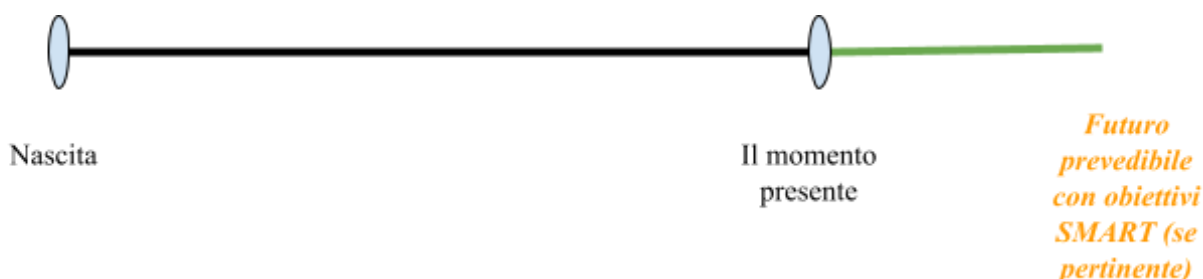
In questo caso, si raccomanda all'insegnante di stabilire prima regole di base di riservatezza e rispetto reciproco tra i partecipanti del gruppo. Queste regole saranno richiamate anche durante e dopo la sessione.

## Fase 2

Lo studente lavorerà nella rappresentazione della propria linea di vita, per la quale l'insegnante dovrà garantire che il cliente si senta libero e in confidenza di esporre le proprie storie personali, ricordando il proprio ruolo di esperto nella propria vita.

A questo punto è possibile lavorare utilizzando diversi metodi:

- Disegnare graficamente una linea temporale su carta o cartone. In tal caso gli insegnanti possono fornire un modello, o cercarne uno più adatto alle esigenze, affinché lo studente segni gli eventi che ritiene appropriati e prenda le relative note.



- b) La TimeLine può anche essere eseguita in modo metaforico - ad esempio, si può suggerire che lo studente si muova per la stanza mentre "avanza" nella sua vita e vada a spiegare quegli eventi che lo hanno segnato. Oppure, semplicemente, lo studente può narrare in ordine cronologico gli eventi notevoli della sua vita. In questo caso, si consiglia di prendere appunti per avere una rappresentazione "grafica" e cronologica alla fine della sessione, poiché la visualizzazione scritta di tali eventi può essere molto conveniente per ulteriori riflessioni su di essi.

### **Fase 3**

Per garantire un'adeguata riflessione sulla timeline e su quegli eventi o esperienze che lo studente ha sottolineato, l'insegnante dovrebbe guidare l'auto-riflessione dello studente, prestando attenzione in ogni momento alle espressioni utilizzate e alle emozioni che il ricordo di alcune fasi della loro vita suscita nei partecipanti.

Va anche notato che l'insegnante può porre particolare enfasi su quegli eventi o esperienze di vita identificati come positivi, nonché su quelle risorse che il cliente menziona durante l'esercizio, piuttosto che sviluppare una riflessione basata solo su aspetti negativi e difficoltà.

Alcune delle possibili domande che il praticante può porre durante il corso della sessione per guidare gli studenti sono:

- *Come è suddivisa la linea temporale in fasi?*
- *Quali sono gli eventi chiave o le pietre miliari associate a queste fasi?*
- *Qual è il "cuore" della tua linea temporale e della tua vita?*
- *Dove la timeline diventa occupata o affollata, al contrario di semplice o vuota?*
- *Gli eventi marker coinvolgono persone, eventi, risultati e così via?*
- *Come intrecci il tuo insegnante, i momenti sentimentali e familiari?*
- *Chi sono le persone nella tua vita che sono importanti per te?*
- *Manca qualcosa? (persone, eventi,...)*
- *Come pensi che i tuoi altri significativi descriverebbero la tua linea temporale?*
- *Quali risorse avete sviluppato in passato?*

### **Passo finale / Conclusione:**

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

Alla fine di questo esercizio, l'insegnante e lo studente rifletteranno insieme sul percorso personale dello studente - *Cosa provi quando guardi tutte le tue esperienze?* - con particolare attenzione ai loro punti di forza e abilità, nonché alla loro resilienza nel superare gli ostacoli e le sfide del passato nelle prime fasi della loro vita. Guardare con interesse a eventi o fasi in cui la vita dello studente è stata felice o cambiata in meglio può anche essere utile per identificare modelli positivi e meccanismi di coping che sono utili nel presente / futuro.

In questo senso, gli insegnanti possono utilizzare diversi tipi di domande, cioè concentrarsi sulle possibili soluzioni e sui punti di forza che lo studente ha mostrato durante il loro percorso personale per superare le sfide precedenti, e non tanto sui problemi stessi.

Alla fine di questo esercizio, l'insegnante può anche chiedere allo studente di disegnare, o immaginare, una TimeLine che rappresenti il futuro desiderato e riflettere su come potrebbero raggiungere questo futuro con le abilità, le esperienze, le lezioni di vita e i punti di forza che hanno acquisito nel corso della loro vita.

Può essere utile concludere questo esercizio con una visualizzazione degli obiettivi futuri, poiché attraverso la riflessione sul passato è possibile imparare che il cambiamento è possibile e la crescita avviene, e gettare le basi di ciò che una persona spera nella vita sarà un punto di partenza da cui iniziare a lavorare verso una soluzione.

## **5. Riflessione finale**

Alcune domande rilevanti in questo processo possono includere quanto segue:

- *Cosa hai provato quando hai ricordato eventi importanti della tua vita?*
- *Perché avete selezionato questi particolari fatti/eventi?*
- *Questo processo ha cambiato le tue idee / pensieri / sentimenti sul problema o sulla sfida che stai attualmente affrontando? Pensi che ti abbia aiutato ad affrontare il futuro che desideri?*
- *Cosa vorresti dire se ripetessi l'esercizio tra X anni?*

## **6. Materiali specifici**

Alcuni materiali di cui potresti aver bisogno:

- Un pezzo di carta/lavagna
- Note adesive
- Matita/pennarello/pennarelli in diversi colori

## **7. Suggerimenti e trucchi**

Alcuni studenti potrebbero essere riluttanti a parlare del loro passato, specialmente se hanno vissuto alcuni eventi traumatici. In questo caso, suggeriamo di non costringerli a fare l'esercizio. Se stai lavorando in un gruppo, un'idea per coinvolgere in questa attività i partecipanti che non vogliono creare la loro timeline potrebbe essere chiedere loro di assumere il ruolo di tutor, aiutandoti a facilitare l'esercizio. Ascoltando le storie di altre persone o studenti, possono sperimentare in ogni caso l'idea che sia possibile cambiare la narrazione del proprio passato e non essere perseguitati da eventi negativi passati.

Potrebbe anche accadere che alcuni studenti creino tempistiche piuttosto scarse, in termini di eventi (negativi e / o positivi). In questo caso, puoi chiedere loro perché hanno evidenziato proprio questi eventi, perché hanno pensato che fosse importante indicarli, tra tutti gli eventi che sicuramente sono accaduti nella loro vita. Se evidenziano solo eventi negativi.



Insegnanti e studenti migliorano insieme il  
clima scolastico



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

---

### **8. Versione Online**

L'esercizio può essere fatto online e segue essenzialmente gli stessi passaggi della versione offline. In questo caso, è necessario utilizzare uno strumento di videoconferenza per avere una conversazione riflessiva con lo studente.

Puoi utilizzare una varietà di strumenti di videoconferenza digitale per consentire allo studente di condividere uno schermo o documenti, in modo da poter lavorare su TimeLine utilizzando un documento o una presentazione Google, ad esempio. Se hai familiarità con strumenti online come [Miro Board](#), potresti anche trovarli utili per condurre la conversazione e consentire la riflessione individuale da parte dei giovani.

### **9. Bibliografia - Sitografia**

James, T. e Woodsmall, W., Time Line Therapy and the Basis of Personality, Meta Publications, Stati Uniti; UK ed. edición (1 giugno 1988)

[Esercizio LifeLine](#)



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



MCMXXII  
VYTAUTAS MAGNUS  
UNIVERSITY

