

Verso una maggiore inclusione nell'educazione non formale - 12 metodi di revisione paritaria





- Youth All Inclusive •
 - Project Number: 101051401 • Coordinated by: denk global! •
 - <https://denkglobal.org/en/youthallinc/> •
-

Menti diverse, apprendimento inclusivo: Guida generale per i formatori didattici

Disclaimer: i seguenti suggerimenti si basano su un workshop online con Ada Andrea Zsigmond, laureata in Psicologia, e sulle conseguenti discussioni ed esperienze dei partner del progetto YAI (Youth All Inclusive). Data la diversità dei destinatari, queste linee guida devono essere considerate un supporto generale. Dovrebbero essere adattate individualmente alle esigenze del pubblico specifico, all'argomento e al formato del workshop.

Neurodivergente vs. Neurotipico

Tutti gli individui, compresi quelli identificati come "neurotipici" o "neurodivergenti", condividono caratteristiche comuni e uniche all'interno del proprio cervello. Ogni persona è caratterizzata da una combinazione di influenze genetiche e ambientali. Il termine "neurotipico" descrive individui le cui funzioni cerebrali sono in linea con ciò che viene comunemente percepito come tipico. D'altra parte, il termine "neurodivergente" si riferisce a individui le cui funzioni cerebrali divergono da questo modello tipico. Gli individui neurodivergenti possono impegnarsi in una socializzazione particolare e percepire le norme sociali in modo unico.

Formulazione:

differenze di sviluppo, neurotipico, neurodivergente

Suggerimento: i termini "disabilità neurologica", "disturbo" e "bisogni educativi speciali" stigmatizzano ed emarginano le persone affette da patologie neurologiche e possono risultare offensivi e perpetuare pregiudizi negativi.

Organizzare un evento all-inclusive:

Accogliamo e interiorizziamo questa idea chiave: Ogni partecipante contribuisce in modo unico all'evento. Condividendo e imparando dai punti di forza degli altri, possiamo arricchire collettivamente la nostra esperienza. Come possiamo raggiungere questo obiettivo insieme?

- Consentite ai partecipanti di scegliere le attività che si allineano con i loro punti di forza o interessi, promuovendo un senso di appartenenza;
- Incoraggiare le attività che sfruttano i punti di forza del pensiero creativo dei partecipanti.

In preparazione dell'evento:

- Chiedere ai partecipanti: "Ci sono esigenze specifiche di cui dovremmo essere consapevoli, o ci sono fattori scatenanti o argomenti che preferireste evitare mentre pianifichiamo questo evento?";
- Prevedete del tempo supplementare per gestire le potenziali interruzioni;
- Presentare i contenuti in più formati: visualizzare le informazioni e utilizzare la tecnologia (audio) per coloro che beneficiano di ausili visivi o sonori. Includere l'interazione e la collaborazione, in modo che i partecipanti possano trarre vantaggio dai punti di forza degli altri;
- Attività diverse: Pianificare varie attività che soddisfino interessi e preferenze diverse. Includere opzioni per attività sociali e individuali. Tenete conto delle sensibilità sensoriali e offrite spazi tranquilli a chi ha bisogno di una pausa;
- Stabilire un ambiente di apprendimento organizzato e delineare chiaramente orari e aspettative.

Durante l'evento, creare un ambiente predisposto alla neurodiversità:

- Offrire ai partecipanti la possibilità di scegliere di non partecipare quando necessario, fornendo un supporto per il rilassamento;
- Evitare il sovraccarico sensoriale e gli input prolungati;
- Come formatore, mantenete la calma, la pazienza e il non giudizio e chiedete cosa potete fare per ridurre lo stress dei partecipanti;
- rispecchiare empaticamente il comportamento (ad esempio, se una persona comunica meglio attraverso ausili visivi, questo comportamento potrebbe comportare l'incorporazione di elementi visivi nella comunicazione. Se un partecipante ha bisogno di uno spazio tranquillo per decomprimere, fornire tale spazio sarebbe una risposta empatica);
- Siate adattabili e reattivi alle esigenze dei partecipanti e preparate il Piano A, il Piano B e forse il Piano C;
- Facilitare una comunicazione chiara attraverso istruzioni verbali e materiali scritti, compresi immagini, diagrammi e tabelle;
- Esplorare l'idea di sessioni di condivisione delle competenze, consentendo ai partecipanti di mostrare e insegnare agli altri i propri punti di forza;
- Attività di collaborazione e pause interattive: Durante il tempo libero comune, organizzare attività di collaborazione che incoraggino il supporto tra pari (puzzle, esercizi di mappatura visiva).

Dopo l'evento:

- Impegnarsi in una riflessione o supervisione di gruppo per valutare i successi dell'evento e le aree di miglioramento;
- Cercare il feedback dei partecipanti per raccogliere preziose informazioni sulle loro esperienze e suggerimenti per eventi futuri.



Disclaimer: Il progetto **Youth all inclusive** è finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'autorità che concede il finanziamento possono essere ritenute responsabili.

L'educazione non formale per ogni studente: Strategie adattive per diversi tipi di metodi

Metodo	Descrizione breve	Potenziati ostacoli per le persone con abilità neurodiverse e opzioni per affrontarli	Esempi concreti
Riscaldamento	Il riscaldamento o warm-up è un'attività che aiuta i partecipanti a entrare in uno stato d'animo favorevole all'apprendimento. I <i>warm-up</i> , o <i>warmers</i> , sono tutte le attività svolte all'inizio di un workshop con lo scopo specifico di preparare i partecipanti all'apprendimento. I warm-up sono attività brevi ma dinamiche. I warm-up devono anche prevedere la partecipazione, poiché l'obiettivo è quello di aumentare la fiducia dei partecipanti nell'apprendimento. Un altro vantaggio dei warm-up è che aiutano ad alleviare l'ansia dei partecipanti. ¹	<ul style="list-style-type: none"> ● Nota generale per tutti i tipi di metodo: Predisporre un angolo per i partecipanti, nel caso in cui abbiano bisogno di una pausa di 5 minuti in caso di sovraccarico. ● Invitate i partecipanti a usare lo spazio in cui lavorate e i materiali che mettete a disposizione per lavorare, se sentono il bisogno di muoversi o giocherellare con essi. 	<i>Senti la pioggia - Prendi un po' di pioggia - Lascia che piova</i>
Gioco di simulazione	Un gioco di simulazione è un metodo di apprendimento interattivo e metodicamente strutturato in cui i partecipanti agiscono in ruoli, scenari e/o situazioni predefinite. L'obiettivo principale è quello di rappresentare processi politici a più livelli, questioni sociali complesse, processi decisionali o procedure in un ambiente simulato e quindi di comprenderli e valutarli meglio. ² Per maggiori informazioni vedere qui	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzate le visualizzazioni per spiegare la complessità delle situazioni (o le rapide possibilità delle fasi); ● Assicuratevi che la comunicazione sia chiara e diretta, utilizzando diversi canali (uditivo, visivo, linguaggio dei segni). ● Lasciate ai partecipanti il tempo necessario per riflettere sul contenuto e sulla posizione della dichiarazione. 	<i>Un pesce piccolo su un amo grande</i> <i>Il mondo in numeri</i> <i>Abbatte gli alberi</i>
Barometro umano/	Il barometro umano può essere utilizzato per visualizzare l'opinione su una specifica questione o argomento controverso e per promuovere il dialogo tra i partecipanti. Il posizionamento può essere realizzato su una	<ul style="list-style-type: none"> ● Lasciate ai partecipanti il tempo necessario per riflettere sulla dichiarazione; 	<i>Media sociali e salute mentale</i>

¹ Team, P. (2020, 9 marzo). Riscaldamento della lezione: Suggestioni per preparare gli studenti all'apprendimento. Planbook Blog. <https://blog.planbook.com/lesson-warm-up/>.

² Thatcher, D.C. (1990): Promuovere l'apprendimento attraverso giochi e simulazioni. Simulazione e giochi per l'apprendimento, 16 (4), 144-154.

<p>Linea di posizione</p>	<p>linea di posizione o attraverso diversi angoli della stanza. Questo metodo può essere utilizzato come attività introduttiva (base per discussioni più intense) o come attività conclusiva (visualizzazione di un'opinione fondata).³</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Proponete la posizione "non so" o "sono indeciso" per ridurre al minimo la pressione a prendere una decisione; ● Se ci sono partecipanti che hanno difficoltà a camminare o che hanno problemi di vista, assegnate a un altro partecipante il ruolo di assistente; ● Se ci sono partecipanti con problemi di udito, visualizzare le vostre affermazioni e inserirle nella presentazione che potrebbe essere proiettata. 	
<p>Passeggiata in galleria</p>	<p>Una gallery walk viene utilizzata per incoraggiare l'interazione, la discussione e l'apprendimento collaborativo. Durante una gallery walk, le opere o i progetti informativi vengono presentati in varie postazioni della sala e i partecipanti hanno l'opportunità di muoversi liberamente attraverso la sala per vedere e discutere le varie presentazioni.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Utilizzare visualizzazioni per spiegare termini troppo complicati; ● I facilitatori devono creare gruppi per evitare che alcuni partecipanti siano esclusi o non riescano a decidere a quale gruppo unirsi; ● Se avete partecipanti che usano sedie a rotelle, preparate e allestite una galleria al livello che sarà accessibile a loro; ● Se avete partecipanti con problemi di vista, assegnate a un altro partecipante o a un assistente il compito di accompagnarli nella galleria e di assicurarvi che comprendano i contenuti presentati. 	<p><i>Media sociali e salute mentale</i></p>

³ Brian, P. (2019): Prendere posizione: Gauguin dove sono gli studenti sulle questioni controverse. <https://civiceducator.org/take-a-stand-method-controversial-issues/>

Apprendimento o basato sul gioco	L'apprendimento basato sui giochi è una tecnica di apprendimento attivo che utilizza i giochi per migliorare l'apprendimento degli studenti. In questo caso, l'apprendimento deriva dal gioco, che promuove il pensiero critico e la capacità di risolvere i problemi. L'apprendimento basato sui giochi può essere realizzato attraverso giochi digitali o non digitali e simulazioni che consentono agli studenti di sperimentare l'apprendimento in prima persona. ⁴	<ul style="list-style-type: none"> ● I videogiochi possono scatenare crisi di epilessia. Pensate alla varietà di giochi (videogiochi, giochi da tavolo, giochi d'avventura) in funzione del gruppo target e dei risultati di apprendimento; ● Assicuratevi che l'obiettivo del gioco sia chiaro e quale sia la ricompensa in cambio. Inoltre, utilizzare diverse strategie (testo su uno schermo, un personaggio che parla al giocatore, ecc.) 	<i>Favorire la partecipazione attiva con i videogiochi</i>
Metodo di auto-riflessione	L'autoriflessione o introspezione significa auto-osservazione e resoconto dei propri pensieri, desideri e sentimenti. È un processo mentale consapevole che si basa sul pensiero, sul ragionamento e sull'esame dei propri pensieri, sentimenti e idee. Si contrappone all'estrospezione, l'osservazione di cose esterne a se stessi. Riflettendo su [un'esperienza] sconcertante, gli studenti integrano le loro nuove esperienze con le loro conoscenze pregresse sul mondo, oppure stabiliscono obiettivi per ciò che devono imparare per dare un senso a ciò che osservano. ⁵	<ul style="list-style-type: none"> ● Predisponete un angolo per i partecipanti, in modo che possano fare una pausa di 5 minuti in caso di sovraccarico; ● Sottolineate chiaramente che non esistono "risposte sbagliate". 	<i>Gestire l'ansia nel parlare in pubblico - Auto-riflessione e condivisione.</i>
Immaginazione guidata	L'immaginazione guidata è un metodo per gestire lo stress. È una tecnica di rilassamento che prevede visualizzare ambienti positivi e sereni, come una bella spiaggia o un prato tranquillo. Questa tecnica è nota anche come visualizzazione o meditazione guidata. Secondo alcune ricerche, l'immaginazione guidata può contribuire a ridurre lo stress e l'ansia, a favorire il rilassamento e ad alleviare vari sintomi legati allo stress. ⁶	<ul style="list-style-type: none"> ● Invitate i partecipanti a usare lo spazio in cui lavorate e i materiali che mettete a disposizione per lavorare, se sentono il bisogno di muoversi o giocherellare con essi. 	<i>Gestire l'ansia nel parlare in pubblico - Gestire lo stress prima del discorso.</i>

⁴ Tamosevicius, R. (2022, 21 novembre). *Perché l'apprendimento basato sui giochi è importante?* eLearning Industry. <https://elearningindustry.com/why-is-game-based-learning-important>).

⁵ Brownhill, S. (2021, 1 ottobre). *Auto-riflessione: il cosa, il perché e il come*. Centro di ricerca per l'insegnamento, l'apprendimento e il curriculum (TLC). <https://ctlc.blogs.bristol.ac.uk/2021/10/01/self-reflection-the-what-the-why-and-the-how-by-simon-brownhill/>.

Gläser-Zikuda, M. (2012). *Metodi di auto-riflessione nella ricerca sull'apprendimento*. In *Springer eBooks* (pp. 3011-3015). https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_821).

⁶ Nunez, K. (2020, 10 settembre). *I benefici dell'immaginazione guidata e come farla*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/guided-imagery>).

	Nota: l'immaginazione guidata non è un metodo educativo in sé, ma un metodo adattato dal campo medico e psicologico e adattato alle esigenze del nostro argomento.		
Gioco di ruolo	Il gioco di ruolo è un metodo che ci permette di esplorare situazioni realistiche interagendo con altre persone in modo gestito, al fine di sviluppare esperienza e sperimentare diverse strategie in un ambiente supportato. Ai partecipanti vengono assegnati ruoli particolari da interpretare in una conversazione o in un'altra interazione; inoltre, possono essere date loro istruzioni specifiche su come agire o cosa dire. Dopo aver recitato lo scenario, ci sarà una riflessione e una discussione sulle interazioni che consentiranno di trovare modi alternativi di affrontare la situazione. ⁷	<ul style="list-style-type: none"> ● Predisponete un angolo per i partecipanti, in modo che possano fare una pausa di 5 minuti in caso di sovraccarico; ● Utilizzare visualizzazioni e altri canali per spiegare i diversi ruoli. 	<i>Discorso di simulazione</i>

⁷ Glover, I. (2014): Il gioco di ruolo: Un approccio all'insegnamento e all'apprendimento. <https://blogs.shu.ac.uk/shutel/2014/07/04/role-play-an-approach-to-teaching-and-learning/>.

1. Social media e salute mentale: Brainstorming e Barometro umano

Tema:	Media sociali e salute mentale
Tipo di metodologia:	Brainstorming, Barometro umano
Età:	18+
Dimensione del gruppo:	15-20
Requisiti:	spazio sufficiente
Tempo richiesto:	90 minuti
Panoramica:	Impatto dei social media sulla salute mentale
Obiettivi:	Promuovere la consapevolezza della salute mentale e la resilienza nell'ambito dell'influenza dei social media. Fornire strategie per un benessere mentale positivo online.
Note sull'inclusione	Predisponete un angolo per i partecipanti, in modo che possano fare una pausa di 5 minuti in caso di sovraccarico.

Materiali (tutti i materiali sono preparati in un documento separato):

- Lavagna a fogli mobili e foglietti adesivi per il brainstorming o l'[app Mentimeter](#)¹
- Laptop, beamer e connessione a Internet
- Schede con foto e testi per la Gallery Walk
- Scheda con affermazioni per l'esercizio del Barometro Umano
- Segni con "sono d'accordo" e "non sono d'accordo".

Preparazione:

Prima dell'inizio, preparare e allestire la Galleria. Tutti i materiali devono essere pronti e affissi negli angoli/luoghi previsti. Se si usa il "menti-metro", preparare una diapositiva con la domanda "Tre parole che ti vengono in mente quando senti parlare di SALUTE MENTALE". Se si utilizza una lavagna a fogli mobili e note adesive, preparare una lavagna a fogli mobili o una lavagna bianca e scrivere SALUTE MENTALE al centro. Preparate un numero sufficiente di foglietti adesivi (3 per ogni partecipante). Preparate 3-5 affermazioni sulla salute mentale e sui social media per l'esercizio Barometro e due cartelli (sono d'accordo, non sono d'accordo).

Implementazione:

Iniziate la sessione con un breve energizzatore per far entrare i partecipanti nello spirito lavorativo. Se avete bisogno di ispirazione, vi consigliamo di visitare [questo sito](#), dove potrete

¹ Si consiglia di utilizzare l'applicazione, poiché la versione gratuita consente di utilizzare l'opzione Word Cloud per l'esercizio di brainstorming. È meno dispendioso in termini di tempo, facile da usare e rispettoso dell'ambiente, poiché non richiede l'uso di carta o di foglietti adesivi. Assicuratevi che i partecipanti abbiano un telefono e una buona connessione a Internet.

trovare numerosi energizzanti. Dopo l'energizzatore, presentate ai partecipanti l'esercizio di **brainstorming**. Chiedete loro di pensare a 3 parole che vengono loro in mente quando sentono parlare di SALUTE MENTALE. Dopo che i partecipanti hanno finito, discutete brevemente i loro input, fate un collegamento tra la salute mentale e i social media e spiegate loro che potranno approfondire tale collegamento nella sessione successiva. (15 minuti)

Chiedete ai partecipanti di alzarsi e spiegate che giocheranno al gioco del barometro umano. Presentate loro le regole e dite che: ci sarà una linea attraverso la stanza; a un'estremità della linea, c'è un cartello "Sono d'accordo" e all'altra estremità un cartello "Non sono d'accordo". Dite loro che leggeranno cinque frasi/dichiarazioni, una alla volta, e che si metteranno in fila in base alla loro opinione. Possono essere d'accordo o in disaccordo con le frasi lette o stare nel mezzo; possono posizionarsi dove vogliono. Dopo ogni lettura di ogni frase, chiederete ad alcuni partecipanti di commentare la loro posizione, cioè il motivo per cui si sono posizionati in quel modo. Dopo aver letto tutte le dichiarazioni e aver ascoltato i partecipanti, concludete l'esercizio riflettendo sui loro input e collegando il tutto con la terza parte dell'attività. (25 minuti)

Nella 3° e ultima parte della sessione, ai partecipanti verrà chiesto di alzarsi e di camminare per la stanza in gruppo. Cammineranno per la stanza, visitandone i diversi angoli con contenuti già preparati. Questa parte dell'esercizio sarà svolta utilizzando la strategia **del gallery walk**. Una delle esposizioni conterrà immagini, infografiche e testi relativi all'impatto dei social media sulla nostra salute mentale (in positivo e in negativo). La seconda conterrà due diversi casi di studio relativi alla connessione tra social media e salute mentale (cyberbullismo e standard e aspettative non realistiche). La terza conterrà consigli e trucchi per usare i social media in modo saggio e migliorare la nostra salute mentale. I partecipanti resteranno in ogni angolo di mostra per 10 minuti e poi si alterneranno. Dopo aver terminato la passeggiata nella galleria, i partecipanti si siederanno in cerchio e rifletteranno su ciò che hanno visto e letto in breve tempo. Il facilitatore concluderà la discussione, riflettendo brevemente sui contributi dei partecipanti e sottolineando gli effetti positivi e negativi generali dei social media e della digitalizzazione. Uno degli aspetti che può essere collegato a questo è sottolineare che grazie alla tecnologia e alla digitalizzazione, possiamo fare il nostro brainstorming tramite "Menti-metro", che è più facile, più divertente e più ecologico rispetto a lavagne e foglietti adesivi. (50 minuti)

Dichiarazioni del barometro umano

1. I social media stabiliscono standard e aspettative assolutamente irraggiungibili e non realistici;
2. La nostra salute mentale è influenzata negativamente soprattutto dai social media;
3. I social media hanno cambiato negativamente il nostro modo di comunicare, cioè le nostre relazioni soffrono perché abbiamo dimenticato come comunicare in modo sano faccia a faccia;
4. I social media promuovono un comportamento narcisistico e ci rendono meno sensibili agli altri e ai loro sentimenti;
5. La soluzione per preservare la nostra salute mentale sarebbe smettere di usare i social media e limitare il tempo trascorso su Internet e sui telefoni.

2. Social media e salute mentale: Passeggiata in galleria

Tema:	Media sociali e salute mentale
Tipo di metodologia:	Passeggiata in galleria
Età:	18+
Dimensione del gruppo:	15-20
Requisiti:	spazio sufficiente
Tempo richiesto:	90 minuti
Panoramica:	Impatto dei social media sulla salute mentale
Obiettivi:	Promuovere la consapevolezza della salute mentale e la resilienza nell'ambito dell'influenza dei social media. Fornire strategie per un benessere mentale positivo online.
Note sull'inclusione	Se avete partecipanti che usano la sedia a rotelle, preparate e allestite una galleria al livello che sarà accessibile a loro.

PASSEGGIATA NELLA GALLERIA

Grafico 1 - Come i social media influenzano la nostra salute mentale

I social media hanno una natura rinforzante. Attivano il centro di ricompensa del cervello rilasciando dopamina, una "sostanza chimica del benessere" legata ad attività piacevoli come il consumo di cibo e l'interazione sociale. Le piattaforme sono progettate per creare dipendenza e sono associate ad ansia, depressione e persino a disturbi fisici.

Quando esaminano l'attività sociale degli altri, le persone tendono a fare paragoni del tipo: "Ho ricevuto tanti like quanti ne ha ricevuti un'altra persona?" o "Perché a questa persona non è piaciuto il mio post, mentre a quest'altra sì?". Cercano una convalida su Internet che sostituisca le connessioni significative che potrebbero creare nella vita reale.

Gli indicatori che i social media possono influire negativamente sulla vostra salute mentale sono i seguenti:

- **Trascorrere più tempo sui social media che con gli amici del mondo reale** - L'uso dei social media è diventato un sostituto di molte interazioni sociali offline;
- **Confrontarsi in modo sfavorevole con gli altri sui social media** - Avete una bassa autostima o un'immagine corporea negativa. Potreste anche avere modelli di alimentazione disordinata;

- **Sperimentare il cyberbullismo** - O temere di non avere alcun controllo sulle cose che le persone pubblicano su di voi;
- **Essere distratti a scuola o al lavoro** - Ci si sente sotto pressione nel pubblicare regolarmente contenuti su di sé, ottenere commenti o like sui propri post;
- **Non avere tempo per l'auto-riflessione** - Ogni momento libero è riempito dall'impegno sui social media, lasciando poco o niente tempo per riflettere sulla propria vita;
- **Comportamento rischioso** per ottenere like, condivisioni o reazioni positive sui social media. Si fanno scherzi pericolosi, si pubblica materiale imbarazzante o si fa cyberbullismo;
- **Soffrire di problemi di sonno** - La luce dei telefoni e di altri dispositivi può disturbare il sonno, con gravi ripercussioni sulla salute mentale;
- **Peggioramento dei sintomi di ansia o depressione** - Invece di contribuire ad alleviare i sentimenti negativi e a migliorare l'umore, dopo aver usato i social media ci si sente più ansiosi, depressi o soli.

Tuttavia, è essenziale riconoscere che i social media possono anche essere una forza per il bene. Possono essere uno strumento per costruire e coltivare relazioni, promuovere cause e creare connessioni significative con gli altri. Si tratta di trovare il giusto equilibrio e di usare i social media in modo sano, a sostegno della salute mentale.

Fonti:

1. *Ecco come i social media influenzano la vostra salute mentale.* (2023, 18 gennaio). Ospedale McLean. <https://www.mcleanhospital.org/essential/it-or-not-social-medias-affecting-your-mental-health>
2. Ortiz, G. (2023, 1 aprile). *Il lato oscuro dei social media: Le aspettative irreali e il loro impatto sulla salute mentale.* Medium. <https://medium.com/@Georgeo90/il-lato-oscuro-dei-social-media-aspettative-irreali-e-loro-impatto-sulla-salute-mentale-4ff44cb37e8b>
3. Robinson, L. (2020, 16 gennaio). *I social media e la salute mentale.* HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm>

SOCIAL MEDIA AND MENTAL HEALTH

Signs it's Affecting your Mental Health

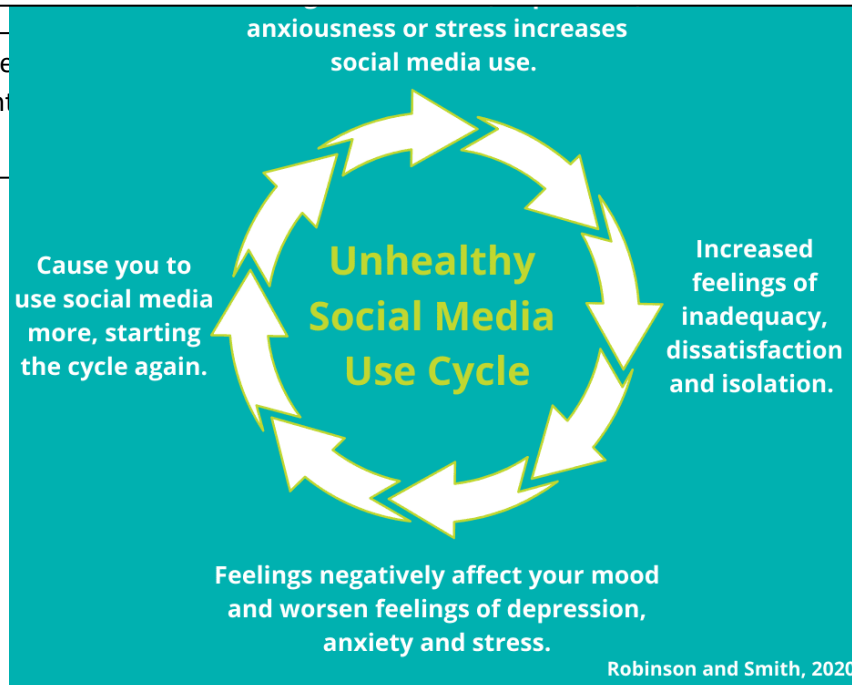
- Distracted during work/school
- Comparing yourself to others
- Doing things just for likes

How to Modify your Use

- Remove addictive apps
- Prioritise other activities
- Turn off notifications

Fonte: Media sociali e salute mentale. (n.d.). Priorato.
<https://www.priorygroup.com/mental-health/social-media-and-mental-health>

Fonte: Me
Simcoe. h
health/



n
al-

Esposizione 2 - Casi di studio - social media e salute mentale

1. Ansia e sindrome dell'impostore (standard e aspettative irrealistiche)

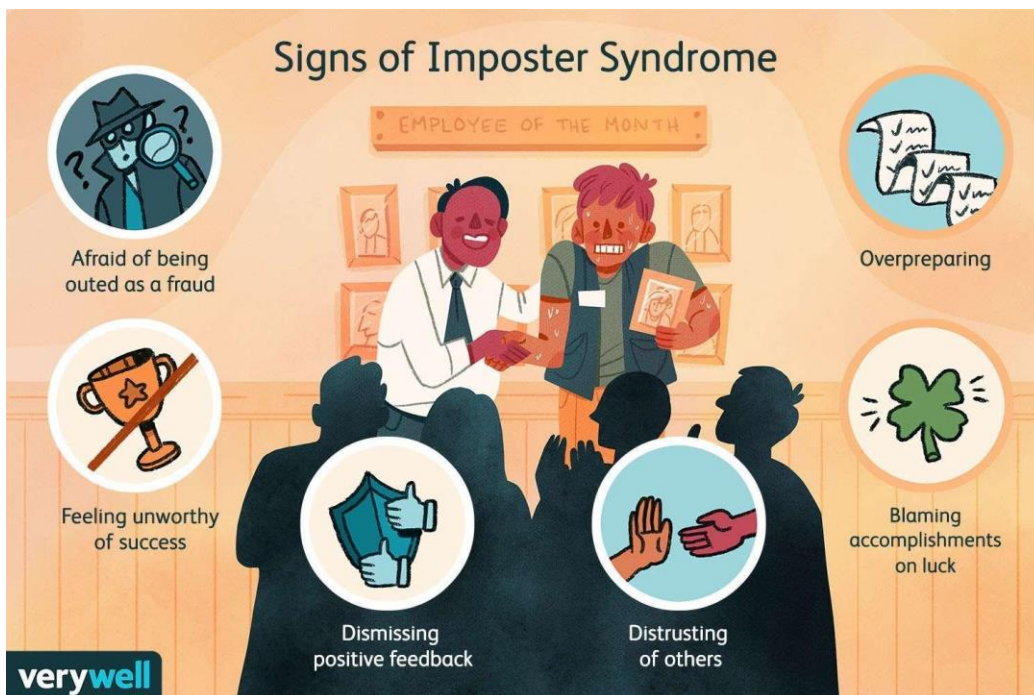
Quando Michelle è stata inizialmente in cura per l'ansia, il suo terapeuta le ha chiesto se fosse attiva sui social media e lei ha risposto di sì. "È emerso che gran parte della mia ansia e della sindrome dell'impostore peggiorano quando sono online".

Una persona sperimenta la sindrome dell'impostore quando prova dubbi cronici su se stessa e la sensazione di essere esposta come "una frode" in termini di successo e intelletto. "Che si tratti di un'altra bella vacanza o del mazzo di fiori di qualcuno, la mia mente passa da 'Perché non io?' a 'Non mi merito queste cose e non so perché', e questo mi fa stare malissimo".

Lei e il suo terapeuta hanno deciso di stabilire delle regole di base. "Se volevo continuare a usare i social media, dovevo imparare cosa avrebbe scatenato la mia ansia e come mi faceva sentire l'uso di piattaforme diverse", dice Michelle. Il risultato è stato l'eliminazione definitiva di Snapchat e, dopo cinque anni, non ne sente ancora la mancanza. Tuttavia, è ancora attiva su diverse altre piattaforme. "Mi piacerebbe poter dire che il mio uso è totalmente sano, ma mi accorgo che continuo a confrontarmi con gli altri", dice Michelle.

"Ora sono in grado di riconoscere ciò che aiuta o danneggia il mio benessere mentale. Io e il mio terapeuta abbiamo deciso di limitare l'uso delle app a due ore al giorno su tutte le piattaforme. Ora so quando è il momento di staccare e prendermi cura di me stesso".

(Fonte: *Ecco come i social media influenzano la vostra salute mentale.* (2023, 18 gennaio). Ospedale McLean. <https://www.mcleanhospital.org/essential/it-or-not-social-medias-affecting-your-mental-health>



Fonte: Green, D. (2022, 14 settembre). È tempo di abbracciare la sindrome dell'impostore? Dalla povertà al potere. <https://frompoverty.oxfam.org.uk/is-it-time-to-embrace-your-imposter-syndrome/>

2. Cyberbullismo

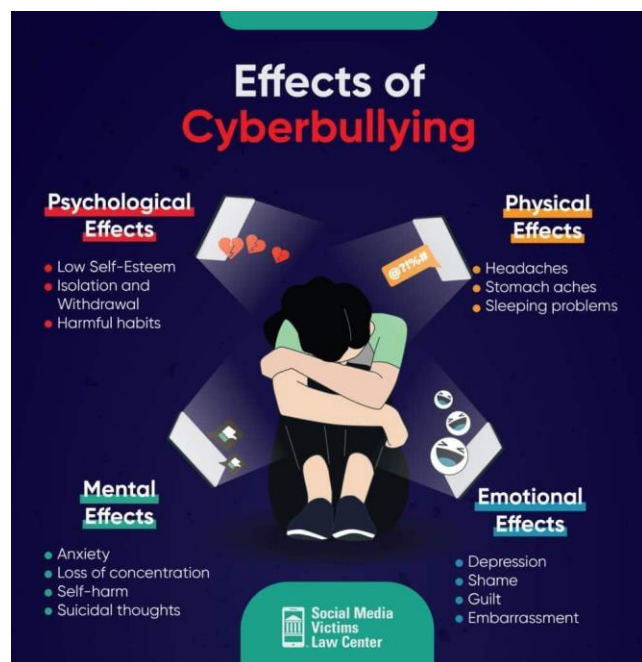
Studentessa liceale di 16 anni, Emily era un'avidissima utilizzatrice di social media. Le piaceva connettersi con gli amici e condividere la sua vita online. Tuttavia, le cose hanno preso una piega drastica quando è diventata vittima di cyberbullismo. La situazione è iniziata in modo innocente con alcuni commenti offensivi sui suoi post, ma ben presto è degenerata in molestie incessanti, infamia pubblica e diffusione di voci maligne.

Con l'intensificarsi del cyberbullismo, Emily ha provato una serie di emozioni negative, tra cui tristezza, ansia e rabbia. La costante raffica di messaggi offensivi ha eroso la sua autostima e il senso di autostima. Sentendosi emarginata e umiliata, si è allontanata dai suoi amici, temendo ulteriori ridicolizzazioni.

Il mondo online, che un tempo era il suo rifugio, è diventato una fonte di isolamento. Ha sviluppato sintomi di depressione, come tristezza persistente, perdita di interesse per le attività e cambiamenti nell'appetito e nei modelli di sonno; lo stress costante e le turbolenze emotive causate dal cyberbullismo hanno influito sul rendimento scolastico di Emily. Le difficoltà di concentrazione, il calo di motivazione e l'assenteismo hanno portato a un calo dei voti e dell'esperienza scolastica complessiva.

Le scuole, i genitori e le piattaforme online devono fornire un'educazione all'uso responsabile di Internet e promuovere una cultura di empatia e rispetto digitale. Amici, familiari e consulenti scolastici possono fornire sostegno emotivo e aiutare le vittime a cercare un intervento adeguato e un aiuto professionale. L'implementazione di linee guida più severe, di meccanismi di segnalazione tempestivi e di una moderazione efficace può contribuire a contenere il cyberbullismo e a proteggere gli utenti dai danni.

(Fonte: Expose, K. (2023, 16 agosto). Il lato oscuro dei social media: Un caso di studio sul cyberbullismo e il suo impatto sulla salute mentale. Medium. <https://medium.com/@ConoscereExpose/il-lato-buio-dei-social-media-un-caso-studio-sul-cyberbullismo-e-il-suo-impatto-sulla-salute-mentale-120fa8804b4>)



Fonte: Effetti del cyberbullismo. (2023, 18 settembre). Centro giuridico per le vittime dei social media. <https://socialmediavictims.org/cyberbullying/effects/>

Esposizione 3 - Suggerimenti e trucchi su come usare saggiamente i social media

1. RIDURRE IL TEMPO TRASCORSO ONLINE

- Utilizzate un'applicazione per tenere traccia del tempo che trascorrete sui social media ogni giorno;
- Spegnete il telefono in determinati momenti della giornata, ad esempio quando state guidando o state cenando;
- Non portate il telefono o il tablet a letto. Spegnete i dispositivi e lasciateli in un'altra stanza;
- Disattivate le notifiche dei social media. È difficile resistere al costante ronzio del telefono;

- Limitare i controlli. Se controllate il telefono in modo compulsivo, limitate i controlli;
- Provate a rimuovere le app SM dal telefono in modo da poterle controllare solo dal computer;

2. CAMBIARE L'OBIETTIVO

- Invitate un amico a prendere un caffè, fate una passeggiata, andate in palestra o dedicatevi a un nuovo hobby;
- Non siate uno "scroller" passivo, ma un partecipante attivo. In questo modo otterrete un maggiore coinvolgimento con gli altri;
- Contrastate i sintomi della FOMO (*Fear of Missing Out* - paura di perdersi) concentrandovi su ciò che avete piuttosto che su ciò che vi manca. Elencate tutti gli aspetti positivi della vostra vita e rileggeteli quando sentite che vi manca qualcosa di meglio.

3. TRASCORRERE PIÙ TEMPO CON GLI AMICI OFFLINE

- Ogni settimana riservate del tempo per interagire offline con amici e familiari;
- Se avete trascurato le amicizie faccia a faccia, contattate un vecchio amico (o un amico online) e organizzate un incontro;
- Iscrivetevi a un club. Trovate un hobby, un'attività creativa o un'attività di fitness che vi piace;
- Non lasciate che l'imbarazzo sociale vi ostacoli. Anche se siete timidi, esistono tecniche comprovate per superare l'insicurezza e costruire amicizie;
- Se non sentite di avere nessuno con cui passare il tempo, rivolgetevi a dei conoscenti;
- Interagire con gli sconosciuti. Alzate lo sguardo dallo schermo e entrate in contatto con le persone che incrociate sui mezzi pubblici, al bar, ecc;

4. ESPRIMERE GRATITUDINE

- Prendetevi del tempo per riflettere. Provate a tenere un diario della gratitudine o a usare un'app per la gratitudine. Tenete traccia di tutti i ricordi più belli e positivi della vostra vita;
- Praticare la consapevolezza. La pratica della *mindfulness* consente di imparare a vivere meglio il momento presente, di ridurre l'impatto della FOMO e di migliorare il benessere mentale generale;
- Volontariato. Così come gli esseri umani sono predisposti alla ricerca di legami sociali, siamo anche predisposti a dare agli altri. Aiutare gli altri ci fa sentire più felici e gratificati.

(Fonte: Robinson, L. (2020, 16 gennaio). I social media e la salute mentale. HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm>)

3. Feel the Rain - Un po' di pioggia - Lasciate che piova

Attività di riscaldamento/raffreddamento finalizzate all'inclusione di giovani adulti con minori opportunità attraverso la gestione dell'ansia.

Tema:	Gestione dell'ansia
Tipo di metodologia:	Riscaldamento / Raffreddamento
Età:	da 16 anni in poi
Dimensione del gruppo:	8-16
Prerequisiti:	nessuno
Tempo richiesto:	40 minuti
Panoramica:	Riscaldamento o raffreddamento per i giovani adulti
Obiettivi:	Gestire l'ansia e focalizzarsi sul positivo e sul tangibile attraverso la concentrazione e il grounding
Note sull'inclusione:	Anche se si tratta di un'attività calma e riflessiva, potrebbe essere difficile rimanere fermi. Invitate i partecipanti a usare lo spazio in cui lavorate e i materiali che mettete a disposizione per lavorare, se sentono il bisogno di muoversi o giocherellare con essi.

Materiali:

- Un bicchiere vuoto per ogni partecipante, ciotole d'acqua da condividere, cannuce e/o cucchiari.

Preparazione:

- Come facilitatore, cercate di conoscere il vostro gruppo prima di introdurre questa attività. In questo modo potrete adattare la serie di affermazioni che vi proponiamo per focalizzarsi sulla tematica. Poiché ogni affermazione invita ad attivare uno dei sensi, tenete conto della diversità del gruppo a questo proposito. Considerate la possibilità di preparare le affermazioni per iscritto.
- Pensate all'ambientazione più adatta al vostro gruppo e allo spazio in cui lavorate.
- Familiarizzate con il concetto di Patronus dei libri di Harry Potter. Si consiglia di leggere il capitolo indicato nelle fonti.
- Familiarizzate con la storia breve proposta nella fase 3. Preparatevi ad assumere il ruolo di narratore. Potreste leggere la storia. Considerate anche la possibilità di preparare il racconto per iscritto per i partecipanti.

Implementazione:

Fase 1: Sentire la pioggia - Riscaldamento / Raffreddamento (5 minuti)

Quando si affronta l'ansia, si suggerisce di concentrare i pensieri sugli oggetti tangibili intorno a sé. Nella maggior parte dei casi si tratta del proprio corpo. Con questa attività di riscaldamento, vogliamo invitare alcuni dei nostri sensi ad attivarsi simultaneamente attraverso l'esecuzione con il nostro corpo. Dite in anticipo ai partecipanti che l'attività di riscaldamento si chiama Sentire la pioggia con tutti i sensi. Potrebbe essere utile immaginare

ciò che ciascuno dei movimenti sta cercando di imitare, e alcuni potrebbero anche sentire l'odore della pioggia nella loro mente.

1. I partecipanti sono in piedi o seduti in cerchio.
2. Il moderatore fa parte del cerchio. Introdurrà i movimenti e i partecipanti sono invitati a unirsi a lei in senso orario. Ogni movimento deve essere eseguito fino all'arrivo del successivo. Questi sono i movimenti:
 - a. Sfregare i palmi delle mani
 - b. Scattare con le dita, con entrambe le mani contemporaneamente o con il proprio ritmo.
 - c. Usare i palmi delle mani per battere le ginocchia.
 - d. Usare entrambi i piedi per battere sul pavimento.
 - e. Ripetere nell'ordine inverso: Battere i palmi delle mani contro le ginocchia
 - f. Schiacciare le dita
 - g. Sfregamento dei palmi delle mani
3. Ringraziate tutti per la partecipazione e invitateli alla fase successiva.

Fase 2: Pioggia - Messa a terra (25 minuti)

Come suggerito dal titolo, questa serie di attività mira a gestire l'ansia che potrebbe essere presente nei giovani adulti con minori opportunità. L'obiettivo è quello di riorientare i pensieri verso il positivo e di creare la sensazione che qualsiasi cosa possa essere realizzabile dal punto in cui si trova la persona in questo momento della sua vita.

A ogni partecipante vengono dati un bicchiere trasparente, una cannuccia, un cucchiaino e una ciotola d'acqua. Le ciotole d'acqua possono anche essere condivise tra più partecipanti, a seconda delle condizioni spaziali.

Il facilitatore introdurrà una dichiarazione dopo l'altra. Fate entrambe le cose: Preparatele in forma scritta e leggetele ad alta voce. Lasciate ai partecipanti il tempo necessario per riflettere sulle affermazioni. Se trovano un'affermazione in linea con la loro situazione, una goccia di pioggia (dalla ciotola d'acqua) cadrà nel loro bicchiere, il che significa che useranno una cannuccia, un cucchiaino o anche un dito e la metteranno nel loro bicchiere. Dite in anticipo ai partecipanti che l'attività si chiama Have some Rain. Potrebbe essere utile immaginare come la pioggia sia positiva per la crescita delle cose e degli esseri.

Questa è la nostra serie di dichiarazioni suggerite:

Sto percependo almeno una cosa intorno a me con gli occhi.

Sto contando.

Sto percependo almeno una cosa intorno a me con le mani.

Sto toccando l'ambiente che mi circonda.

Percepisco un suono intorno a me con le orecchie o con il corpo.

Sto dando un nome a un suono.

Uso il naso. Per annusare, per respirare o per entrambi.

Mi sto stropicciando il naso.

Uso la bocca, la lingua, i denti. Per assaggiare o per fare rumore.

Inspiro dal naso.

Sto contando all'indietro.

Sto espirando dalla bocca.

Sto ridendo dentro o fuori di me.

Muovo la testa e altre parti del corpo.
Sono consapevole di ciò che mi circonda.
Sono consapevole di me stesso nell'ambiente che mi circonda.
Sono consapevole di me stesso all'interno di me stesso.
Mi sto dando un nome potente.
Mi sento me stesso.
Sono qui.
Lo sono.

Come già detto, cercate di conoscere il vostro gruppo prima di introdurre questa attività. In questo modo potrete adattare la serie di affermazioni che vi proponiamo per entrare nel focus dell'attività. Poiché ogni affermazione invita ad attivare uno dei sensi, tenete conto della diversità del gruppo a questo proposito. Tuttavia, l'obiettivo non è necessariamente quello di permettere a ogni partecipante di sentirsi allineato con ogni affermazione, ma di avere affermazioni che invitino più sensi a sentirsi allineati con esse.

Dopo aver presentato tutte le affermazioni desiderate, invitate i partecipanti a riconoscere i bicchieri con la pioggia.

Fase 3: Lasciar piovere - Concentrarsi (10 minuti)

Chiedete ai partecipanti se sanno quante gocce di pioggia hanno nei loro bicchieri. È la stessa quantità che avevano nella fase precedente? È maggiore? È meno? Ha importanza? Invitate i partecipanti a provare a immaginare quante gocce di pioggia potrebbero avere in sé. Ora raccontate loro questa storia.

Forse non credete nella magia. Eppure c'è "una specie di forza positiva, una proiezione di speranza, di felicità" e la vostra forza. È la pioggia dentro di voi. Ogni singola goccia della vostra pioggia vi sta facendo crescere, sia quando lo sapete sia quando non lo sapete, sia quando lo sentite sia quando non lo sentite. Potete attivare questa forza, questa magia, concentrandovi su una singola goccia di pioggia molto forte e molto preziosa. Concentratevi il più intensamente possibile sulla forza che questa goccia di pioggia sta sviluppando in voi. E, come forse sapete da un altro regno, c'è sempre un incantesimo che vi aiuterà. Nel nostro caso si tratta di: *Habeo pluvia, habeo vires!* Ho la pioggia, ho la forza. Affinché funzioni correttamente, è necessario pronunciarlo tre, cinque o sette volte di seguito. Funziona meglio se pronunciato con forza nella propria testa.

Invitate ora i partecipanti a realizzare la propria forza della pioggia con l'incantesimo sopra riportato. Dite loro che questa attività si chiama Let it rain (Lascia che piova) e che è un'offerta che possono provare a utilizzare nelle situazioni in cui potrebbero sentirsi ansiosi: contare/riconoscere la pioggia che hanno dentro di sé e lasciare che si trasformi nella forza positiva di cui potrebbero avere bisogno per concentrarsi sul positivo.

Concludete il giro invitando tutti a cantare l'incantesimo insieme.

Fonti (adattate):

- <https://www.sessionlab.com/methods/rain-icebreaker>

- <https://www.mondaycampaigns.org/destress-monday/unwind-monday-5-4-3-2-1-grounding-technique>
- J.K.Rowling: Harry Potter e il Prigioniero di Azkaban, capitolo 12 - Il Patronus

4. Gestire l'ansia nel parlare in pubblico: Riflessione su se stessi

Tema:	Gestire le emozioni prima di parlare in pubblico
Tipo di metodologia:	Immagini guidate e pratica autoriflessiva
Età:	Da 14 anni
Dimensione del gruppo:	10-20 partecipanti
Requisiti:	Una camera tranquilla e confortevole
Tempo richiesto:	1 ora
Panoramica:	Introduzione di tecniche efficaci di gestione dello stress per gestire i discorsi in pubblico.
Obiettivi:	Identificare le ansie personali legate al parlare in pubblico, Imparare e praticare la respirazione diaframmatica per la gestione dello stress
Note sull'inclusione:	Assicurarsi che l'ambiente sia accogliente e accessibile a tutti i partecipanti, comprese le persone neurodiverse.

Materiali:

- Stanza tranquilla con posti a sedere comodi (sedie o cuscini)
- materiale per scrivere e disegnare (carta, penne, pennarelli, matite colorate)
- un dispositivo per riprodurre dolcemente musica di sottofondo durante gli esercizi di rilassamento

Preparazione:

- Dare il benvenuto ai partecipanti e introdurre brevemente il tema e gli obiettivi della sessione.
- Stabilire regole di base per il rispetto, la riservatezza e la partecipazione non giudicante.
- Spiegare l'importanza dell'ascolto attivo e dell'empatia durante la fase di condivisione.

Implementazione:

Parte 1: Auto-riflessione e condivisione (30 minuti)

→ Esercizio di auto-riflessione (15 minuti):

- ◆ Accendere la musica.
- ◆ I partecipanti sono invitati a riflettere in silenzio su ciò che provoca loro ansia.
- ◆ Possono scegliere di scrivere o disegnare le loro riflessioni.
- ◆ Possono fare un elenco, scrivere un breve paragrafo o creare un disegno che rappresenti le loro ansie.
- ◆ Sono invitati a trovare un modo per condividere la loro riflessione.

È importante sottolineare che non ci sono "risposte sbagliate" e che l'esercizio è del tutto personale.

→ Sessione di condivisione volontaria (15 minuti):

- Dopo la prima parte, il facilitatore invita i partecipanti a condividere le loro riflessioni nel modo più comodo (teatro, spiegazione, poesia).
- Il facilitatore guida la discussione con domande aperte per approfondire la comprensione delle esperienze condivise.

Domande esemplificative:

- "Come si ci sente quando si pensa a queste situazioni che causano ansia?".
- "Ci sono emozioni o sensazioni fisiche specifiche che sono associate a queste esperienze?".
- "Vi sentite di parlare in modo più dettagliato di questa situazione? Cosa pensate che scateni questi sentimenti?".
- "Avete notato se ci sono momenti o ambienti specifici in cui è più probabile che si verifichino queste ansie?".
- "Ha trovato strategie o tecniche particolari che l'aiutano a gestire questi sentimenti di ansia?".
- "Come pensate che gli altri possano sostenervi in questi momenti?".
- "Mentre ascoltate gli altri, ci sono aspetti delle loro storie che risuonano con la vostra esperienza?".
- "Come vi sentite quando sentite le esperienze degli altri partecipanti?".

Parte 2: Gestire lo stress prima del discorso (30 minuti)

→ Discussione su stress e rilassamento (10 minuti)

- ◆ Avviare una sessione di brainstorming sulle reazioni del corpo allo stress e l'importanza del rilassamento.

→ Esercizio di respirazione diaframmatica (20 minuti)

- ◆ Mettete una musica soft e rilassante per migliorare l'esperienza.
- ◆ I partecipanti possono sedersi o sdraiarsi in posizioni comode ed è importante creare un ambiente confortevole con musica rilassante.
- ◆ Il facilitatore spiega come praticare la respirazione diaframmatica: inspirare lentamente attraverso il naso, facendo gonfiare l'addome, e poi espirare lentamente attraverso la bocca.
- ◆ I partecipanti praticano questa tecnica concentrando l'attenzione sul movimento del diaframma.
- ◆ I partecipanti chiudono gli occhi e si rilassano in una posizione comoda.
- ◆ Il facilitatore invita i partecipanti a immaginare un luogo tranquillo e rilassante, sottolineando i suoni, i colori e le sensazioni di quel luogo.

Valutazione/Debriefing:

- Concludete la sessione con una breve discussione di gruppo, chiedendo ai partecipanti di condividere: *come si sono sentiti in merito agli esercizi e le eventuali intuizioni acquisite.*
- Incoraggiare i partecipanti a riflettere su come applicare ciò che hanno imparato nella loro vita quotidiana e nelle future occasioni di parlare in pubblico.

5. La tragedia dei comuni: Un pesce piccolo su un amo grande

Tema:	Risorse e conflitti
Tipo di metodologia:	Gioco di simulazione
Età:	Da 14 anni
Dimensione del gruppo:	10 - 30 persone
Requisiti:	Idealmente due conduttori di workshop
Tempo richiesto:	2 ore
Panoramica:	Gioco di simulazione sulla tragedia dei beni comuni, o più precisamente sulla pesca eccessiva
Obiettivi:	Sperimentare e discutere la tragedia dei beni comuni utilizzando l'esempio della pesca eccessiva.
Note sull'inclusione:	Nominare un esperto per gestire il calcolo tramite un foglio Excel; implementare la simulazione in una stanza di grandi dimensioni

Materiali:

- Per ogni gruppo 1 descrizione del gioco, 1 barca di carta pieghevole (preferibilmente di colori diversi per ogni squadra) e 2 fogli di calcolo con una penna.
- pacchetti di merendine/dolci per il profitto e una ciotola
- 1 proiettore e 1 computer/portatile per la modifica del foglio Excel e l'adattamento della presentazione ([scarica qui il materiale aggiuntivo](#))
 - 1 cartello stampato "Ufficio Pesca" (vedi materiale aggiuntivo) e nastro adesivo
 - 1 calcolatore
 - 1 cronometro
 - 1 gioco di istruzioni

Preparazione:

- Il gruppo è diviso in 5 equipaggi di barche. Di conseguenza, nella sala vengono allestiti 5 gruppi di tavoli, su ognuno dei quali sono disposti: una barca di carta piegata, una descrizione del gioco e un foglio di calcolo.
- C'è un altro tavolo per i rappresentanti dell' "ufficio pesca" (moderatori), sul quale è attaccato con del nastro adesivo il cartello "Ufficio pesca". Su questo tavolo si trova il computer/portatile con la presentazione (PowerPoint) e il foglio di calcolo Excel, oltre a una calcolatrice, un cronometro e altri 5 fogli di calcolo.
- Una ciotola (che rappresenta il mare) viene riempita di snack e posta sul tavolo dell' "ufficio pesca".

Implementazione:

1° turno

1. I partecipanti sono divisi in 5 equipaggi di barche. L'assegnazione dei gruppi può essere fatta contando da 1 a 5 o con qualsiasi altro Warm-Up che divida le persone in squadre.
2. A questo punto i moderatori, nel ruolo di impiegati dell'ufficio pesca, spiegano la situazione iniziale, le regole e lo svolgimento del gioco. I moderatori leggono le istruzioni del gioco e il PowerPoint visualizza i contenuti nell'ordine appropriato.
3. I partecipanti devono avere la possibilità di porre domande.
4. Gli equipaggi assegnano un nome alla propria imbarcazione, determinano la prima quota di cattura entro 3 minuti e la comunicano all'ufficio pesca. Nel fare ciò, i facilitatori fanno di nuovo riferimento all'obiettivo: "Catturate il maggior numero di pesci possibile!".
5. L'ufficio pesca inserisce le quote di cattura delle imbarcazioni nel foglio di calcolo Excel. La nuova quantità totale di pesce e la nuova quota minima di cattura vengono determinate automaticamente (evidenziate in arancione). La quantità massima di pesce in mare è di 1.500 t, ma di solito non è importante.
6. Vengono pubblicati il totale dei pesci rimanenti e la nuova quota minima di cattura. A questo scopo è bene "congelare" o "annerire" l'immagine del beamer, inserire i valori e aggiornare nuovamente l'immagine.
7. Ad ogni turno si determina chi ha assegnato la quota più alta. Solo l'equipaggio di questa barca riceve, dopo l'annuncio dei nuovi numeri, la quantità di pesce, che viene indicata nella tabella excel. L'ammontare della quota di cattura rimane segreto.
8. Inizia un nuovo round.
9. A seconda dell'andamento del gioco, i facilitatori possono inserire eventi nel gioco per prolungarne o accorciarne la durata (adattando e spostando di conseguenza le diapositive alla fine del PowerPoint).

Ad esempio:

1. Sovvenzione dovuta all'investimento nell'imbarcazione XY: da 1 anno al 25% per l'imbarcazione XY
2. Danni da tempesta sull'imbarcazione: 1 anno di divieto di pesca per l'imbarcazione XY
3. Penalità per i danni causati dalle reti da traino: la barca XY può catturare solo 25 t
4. Pirateria: la barca XY deve aspettare un turno per essere salvata
5. Troppe catture accessorie: a tutte le imbarcazioni è consentito catturare un massimo di 13 t
6. Piaga delle alghe: tutte le barche pescano il 2% in meno di quanto specificato.

Il capogioco decide dopo quanti turni fermarsi, in base ai progressi compiuti. Ci vogliono diversi turni prima che l'evoluzione degli stock ittici sia prevedibile.

Il gioco può procedere come segue:

1. Lo stock ittico diminuisce rapidamente fino a quando la cattura minima di 25 tonnellate non può più essere effettuata perché supererebbe la quota massima del 15%. Gli equipaggi delle barche vanno in bancarotta.

2. In rari casi, il gruppo sviluppa una strategia in cui lo stock di pesce rimane relativamente stabile. In questo caso, il capogioco può interrompere il gioco dopo alcuni turni.

Round 2

Se possibile, il gioco dovrebbe essere giocato in una seconda variante, che si differenzia dal primo round solo per il fatto che ora è consentita la comunicazione e l'accordo tra le barche. Se lo si desidera, le quote di cattura assegnate possono anche essere rese trasparenti.

Fine del gioco

Gli equipaggi strappano insieme la barca di carta sul tavolo per abbandonare il ruolo dei pescatori. Se necessario, un breve energizzatore può aiutare a liberarsi dal ruolo.

Valutazione:

Infine, in un cerchio di sedie si dovrebbe svolgere una valutazione dettagliata del gioco. Si dovrebbero discutere le seguenti domande:

Primo livello, basato sul gioco, ad es:

- Cosa è successo? / Come è andata la partita?
- Qual è stata la strategia di maggior successo e sono stati commessi degli errori? Se sì, quali?
- Su cosa ha basato la sua decisione sulle catture?
 - o Aspettative sul comportamento degli altri?
 - o Sulla quantità di pesce necessaria per sopravvivere?
 - o Sulle ricompense da ottenere?
 - o Sulle aspettative di sviluppo futuro delle azioni?
 - o Nuove leggi e disastri naturali?
- Avreste potuto lavorare insieme?
- Cosa sarebbe più sensato nel lungo periodo e per tutti per catturare "il maggior numero di pesci possibile"?

Meta-livello:

- Quali parallelismi vedete con la realtà e quali differenze, anche in termini globali? Avevate tutti gli stessi presupposti?
- A quali livelli bisogna agire? (cittadini, società civile (ONG), Stato/politica, imprese) Cosa si sta già facendo?

In seguito, l'argomento può essere approfondito attraverso brevi relazioni e si può evidenziare la tragedia dei beni comuni in generale.

Fonti (adattate):

- Ziefle, Wolfgang (1995): "Das Fischerspiel", in: Politik und Unterricht - Zeitschrift zur Gestaltung politischen Unterrichts 1/1995, p. 7-36.
- Ziefle, Wolfgang (2000): "Das Fischerspiel - Die Allmendeklemme. Ein Beitrag zur politischen Bildung und zur Werteerziehung", in: Breit, Gotthard & Schiele, Siegfried: Werte in der politischen Bildung.

- Calcolo del foglio di calcolo (e spiegazione) dopo la presentazione di: Mühlhäusler, Claudius (1998).
- Pubblicato da "Umwelt im Unterricht" (www.umwelt-im-unterricht.de), Versione: 5/2017
Editore: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (licenza Creative Commons)

Suggerimenti grafici:

- Atlante marino Fondazione Heinrich Böll:
https://www.boell.de/sites/default/files/web_170607_meeresatlas_vektor_v102_1.pdf?dimension1=ds_meeresatlas

6. Risorse limitate: Abbattere gli alberi

Tema:	Risorse e conflitti
Tipo di metodologia:	Esercizio
Età:	Da 10 anni
Dimensione del gruppo:	Minimo 4 persone
Requisiti:	Nessuno
Tempo richiesto:	30min
Panoramica:	Esercizio di gestione delle risorse naturali
Obiettivi:	Sperimentare la limitata disponibilità di risorse rinnovabili
Note sull'inclusione	Beneficio: l'esercitazione viene condotta in diversi piccoli gruppi e Gli oggetti (fiammiferi) sono pratici e tattili; Rilevante: Visualizzare gli obiettivi del gioco (su lavagna a fogli mobili, lavagna, in PowerPoint).

Materiali (per gruppo di 4 persone)

- 2 scatole di fiammiferi
- penna
- foglio
- tavolo

Preparazione:

I partecipanti si riuniscono in gruppi di 4 e prendono posto su un tavolo o sul pavimento. La scorta iniziale di 12 fiammiferi viene distribuita ai gruppi. Inoltre, ogni gruppo riceve carta e penna e 2 scatole di fiammiferi.

Implementazione:

Le regole del gioco verranno presentate ed è utile visualizzarle. Le partite rappresentano gli alberi di una foresta. Durante il gioco non è consentito parlare.

Obiettivo del gioco: Raccogliere il maggior numero possibile di alberi eliminando una partita.

- Il numero iniziale di alberi è 12.
- Il gioco si svolge in 5 turni, ogni turno rappresenta un anno.
- La persona che è prossima a compiere gli anni inizia **ogni** giro. Gli altri seguono in senso orario.
- Ogni persona deve abbattere almeno un albero per turno, il che significa togliere una partita.
- Ogni persona può tagliare tutti gli alberi che vuole.
- Alla fine di ogni turno, il numero di alberi rimasti nella foresta viene raddoppiato.
- Il numero massimo di alberi per i quali la foresta ha spazio è 20.
- Non appena la foresta viene completamente disboscata, il gioco termina.
- Dopo ogni turno, l'osservatore annota sia il raccolto che gli alberi rimanenti (vedi scheda n. 1).

I partecipanti devono ora scegliere una persona nel piccolo gruppo come osservatore, mentre gli altri tre sono giocatori e quindi hanno lo status di guardiani della foresta. In alternativa, i ruoli possono essere scelti a caso.

Il gioco inizia secondo le regole, mentre l'osservatore prende nota di quante partite i partecipanti portano via. Il conduttore del laboratorio si assicura che le regole siano rispettate e rimboschisce la foresta dopo ogni turno.

Il gioco si svolge per un massimo di 5 turni; il gioco termina prima per un gruppo quando non ci sono più alberi nella foresta.

Dopo che tutti i gruppi hanno completato il gioco, i risultati individuali vengono visualizzati nel grande gruppo. Il numero di persone che hanno raccolto da 1 a 8, da 9 a 12, da 13 a 16 e da 17 a 20 alberi viene riassunto su una lavagna a fogli mobili utilizzando una lista di spunta, vedi qui:

Numero di alberi abbattuti

1-8	9-12	13-16	17-20
II	III

Segue il secondo turno, senza tener conto di questi risultati. È diverso dal primo turno perché i giocatori giocano tra loro invece che uno contro l'altro.

Quindi ora il loro obiettivo è tagliare insieme il maggior numero possibile di alberi e utilizzarli insieme. In questo round, i partecipanti possono anche concordare una strategia. Per rendere chiari questi cambiamenti, il conduttore del laboratorio deve cancellare le prime due regole. Inoltre, ogni gruppo riceve un nuovo foglio con una tabella adattata e preparata (vedi foglio n. 2).

Alla fine del gioco, si raccoglie nuovamente il numero di alberi abbattuti da tutti i partecipanti (1- 8, 9 -12, 13 -16 e 17 - 20 alberi). Inoltre, ai gruppi viene chiesto di calcolare quanti alberi sono stati abbattuti in totale da ciascun gruppo durante il primo e il secondo round del gioco.

Numero di alberi abbattuti nel secondo round

1-8	9-12	13-16	17-20
II	III

A questo punto si possono confrontare i risultati dei due cicli e discutere le strategie individuali delle persone e dei gruppi.

Valutazione:

Tutti i partecipanti si riuniscono, le seguenti domande possono essere discusse durante questa fase di valutazione:

- Come si è sentito al primo turno, come si è sentito al secondo turno?

- Quale gioco ha ottenuto i risultati migliori (individualmente e in termini di risultato di gruppo) e come si può spiegare? (In questo caso è interessante sapere se alla fine il gruppo ha abbattuto tutti gli alberi o meno).
- Come ha influito personalmente la disparità di accesso alla risorsa (il fatto che iniziasse sempre la stessa persona)? Come ha influenzato il vostro comportamento di gioco?
- Quali esperienze del gioco possono essere trasferite a situazioni della vostra vita?
- Come si possono trasferire le esperienze del gioco all'uso delle risorse naturali?
- In quali situazioni la concorrenza ci impedisce di agire in modo sostenibile? Cosa si potrebbe fare al riguardo?

Fonti (adattate):

"Das Streichholzspiel", secondo un'idea di FairBindung e.V. e Konzeptwerk Neue Ökonomie, online [qui](#).

I materiali

1° turno

1. Decidete chi giocherà (3 persone) e chi osserverà (1 persona).
2. Scrivete i vostri nomi nella tabella sottostante.
3. Preparare la foresta: Estraiete dalla scatola 12 alberi (fiammiferi).
4. La persona il cui compleanno è successivo inizia ogni turno.
5. D'ora in poi non è più consentito parlare!
6. Iniziare con il primo turno e annotare i risultati. Poi il capogioco libera di nuovo la foresta e inizia un nuovo turno.
Giocare fino al completamento del tavolo.

Anno/ Tutto l'anno	Numero di alberi all'inizio dell'anno	Giocatore 1: _____	Giocatore 2 _____	Giocatore 3 _____	Numero di alberi alla fine dell'anno
1	12				
2					
3					
4					
5					
	Totale:				

I materiali

Round 2

1. Inventate un nome per il gruppo.
2. Scrivete i vostri nomi nella tabella sottostante.
3. Preparare la foresta: Estraiete dalla scatola 12 alberi (fiammiferi).
4. La persona il cui compleanno è successivo inizia ogni turno.
5. Se volete, discutete una strategia per abbattere gli alberi.
6. Iniziare con il primo turno e annotare i risultati. Poi il capogioco libera di nuovo la foresta e inizia un nuovo turno.
Giocare fino al completamento del tavolo.

Nome del gruppo: _____

Anno/ Tutto l'anno	Numero di alberi all'inizio dell'anno	Giocatore 1: _____	Giocatore 2 _____	Giocatore 3 _____	Numero di alberi alla fine dell'anno
1	12				
2					
3					
4					
5					
	Totale:				

Numero totale di alberi raccolti dal gruppo: _____

7. Il mondo in numeri - Gioco di simulazione

Tema:	Risorse e conflitti
Tipo di metodologia:	Simulazione
Età:	Da 13 anni
Dimensione del gruppo:	Qualsiasi
Requisiti:	Spazio sufficiente
Tempo richiesto:	30min
Panoramica:	Gioco di simulazione sulle disuguaglianze tra le regioni del mondo
Obiettivi:	Panoramica e confronto tra le regioni del mondo in base a criteri selezionati
Note sull'inclusione:	La simulazione può essere condotta in diversi piccoli gruppi; Gli oggetti (auto, ecc.) dovrebbero essere maneggevoli e aptici; Visualizzare le ipotesi, ad esempio una sedia rappresenta X persone.

Materiali:

- 20 sedie
- 20 banconote (stampa grande)
- 20 auto giocattolo
- 20 gettoni di gioco
- Cordicelle, nastro adesivo e gessetti per disegnare una mappa del mondo sul pavimento (o utilizzare una mappa del mondo molto grande).
- Segni per i continenti / regioni del mondo
- Tabelle di distribuzione ([vedi materiale aggiuntivo qui](#))

Preparazione:

Tutti i materiali necessari vengono preparati prima di iniziare. Si possono usare anche altri oggetti (ad esempio palloncini, fiammiferi). Inoltre, si disegna una mappa del mondo sul pavimento usando spago, nastro adesivo o gesso. È sufficiente che i contorni dei continenti o delle regioni siano approssimativamente riconoscibili. Il mappamondo deve essere abbastanza grande da garantire uno spazio sufficiente per la distribuzione degli oggetti.

Attuazione

Nella prima fase, i partecipanti si riuniscono intorno alla mappa del mondo e discutono di ciò che è raffigurato. Una volta che i continenti e le regioni del mondo sono stati nominati correttamente, i cartelli vengono distribuiti sulla mappa del mondo.

Successivamente, i partecipanti hanno il compito di distribuire le 20 sedie sui continenti in modo che rappresentino la distribuzione della popolazione mondiale. Per facilitare il compito, si può dire al gruppo che, con una popolazione mondiale di circa 7,9 miliardi di persone (al 2022), ogni sedia rappresenta circa 395 milioni di persone. Una volta che il

gruppo ha raggiunto un accordo e distribuito le sedie di conseguenza, la distribuzione effettiva viene scomposta e, se necessario, corretta.

Successivamente, il gruppo dovrà assegnare le banconote ai continenti e alle regioni del mondo in relazione alla distribuzione del reddito mondiale. Una banconota rappresenta circa 4.000 miliardi. Anche in questo caso, la distribuzione corretta viene risolta alla fine. Ai partecipanti viene poi chiesto di distribuire le macchinine in base alle proporzioni delle emissioni di CO2. Una macchinina corrisponde a circa 1.764 megatonnellate di CO2 equivalenti. Alla fine, anche qui si risolve il risultato corretto.

Nella fase finale, i partecipanti distribuiscono i 20 gettoni in base alle quote delle regioni nella spesa militare globale. Dopo che il gruppo ha distribuito i gettoni, viene risolto anche il risultato corretto per la spesa militare. I partecipanti esaminano quindi la distribuzione e l'allocazione globale nelle quattro categorie di esempio.

Valutazione

Il gruppo si riunisce intorno alla mappa del mondo. Le seguenti domande possono essere discusse nella discussione di valutazione:

- Come si può descrivere la distribuzione delle risorse e dei consumi utilizzando i quattro esempi?
- Quali risultati vi hanno sorpreso? Perché?
- Quali possono essere le ragioni di questa distribuzione (inequale)?
- Perché le emissioni di CO2 sono così elevate in Asia?
- Quali conclusioni traete per voi stessi da questa distribuzione (inequale)?

Alternative

L'esercizio può essere condotto anche in gruppi più piccoli, se sono disponibili spazio e materiali sufficienti. I risultati possono poi essere discussi in modo più approfondito.

Se si lavora in piccoli gruppi, si possono usare anche oggetti più piccoli come pezzi di gioco, monete da un centesimo o piccole pietre.

L'esercizio può essere integrato con altri esempi (ad esempio, numero di rifugiati, produzione economica, esportazioni, consumo di acqua).

Raccomandazione: La grafica di "The World of 100" (<https://www.toby-ng.com/works/the-world-of-100/>) offre visualizzazioni molto impressionanti del mondo.

Fonti (adattate):

"Das Weltverteilungsspiel", a cura di Engagement Global gGmbH, online via: <https://www.bildung-trifft-entwicklung.de/de/didaktische-materialien.html>

8. Coinvolgimento dei volontari online: Strategia di gestione completa

Tema:	Gestione efficace e coinvolgimento dei volontari online
Tipo di metodologia:	Strategia di gestione completa.
Obiettivo:	Semplificare il processo di reclutamento, formazione e gestione dei volontari online, garantendo una comunicazione efficace, l'assegnazione dei compiti e il feedback.
Struttura:	Il metodo prevede una serie di fasi strutturate che partono dal reclutamento mirato e dall'onboarding digitale fino alla formazione dettagliata tramite piattaforme di e-learning. Si estende a un'assegnazione precisa dei compiti in base alle competenze dei volontari, a un monitoraggio regolare delle prestazioni e a meccanismi di feedback adattivi.

Approccio strutturato

1. Reclutamento e inserimento dei volontari

- **Identificazione del pubblico di riferimento:** Definire le competenze e i profili specifici necessari per i volontari online.
- **Strategia di reclutamento:** Sviluppare strategie di reclutamento online, utilizzando i social media, le piattaforme di volontariato e le reti digitali.
- **Processo di selezione:** Delineare i criteri e i processi di selezione dei volontari, compresi i moduli di domanda, i colloqui e le verifiche delle referenze.
- **Onboarding e orientamento:** Creare un programma digitale di onboarding che introduca i volontari all'organizzazione, alla loro missione e ai loro ruoli.

2. Formazione e sviluppo delle capacità

- **Valutazione delle competenze:** Valutare le competenze e le capacità di ciascun volontario.
- **Programmi di formazione:** Sviluppare materiali e programmi di formazione digitale per migliorare le competenze dei volontari in base al loro ruolo.
- **Piattaforme di e-learning:** Utilizzare piattaforme di e-learning per l'erogazione della formazione, garantendo accessibilità e flessibilità.

3. Allocazione e gestione dei compiti

- **Definizione dei ruoli:** Definire chiaramente i ruoli e le responsabilità dei volontari online.
- **Sistema di assegnazione dei compiti:** Implementare un sistema digitale per l'assegnazione dei compiti che abbinò le competenze dei volontari ai compiti appropriati.

- **Monitoraggio delle prestazioni:** Utilizzare strumenti digitali per monitorare i progressi e le prestazioni dei compiti assegnati ai volontari.

4. Comunicazione e coinvolgimento

- **Strumenti di comunicazione digitale:** Stabilire canali di comunicazione online efficienti (ad esempio, e-mail, piattaforme di chat, videochiamate).
- **Check-in e riunioni regolari:** Riunioni virtuali periodiche programmate per aggiornamenti, feedback e creazione di un team.
- **Comunità di volontari:** Promuovere una comunità online in cui i volontari possano interagire, condividere esperienze e sostenersi a vicenda.

5. Feedback e riconoscimento

- **Meccanismi di feedback:** Implementare meccanismi che consentano ai volontari di fornire un feedback sulle loro esperienze e suggerimenti per il miglioramento.
- **Programmi di riconoscimento:** Sviluppare programmi di riconoscimento per apprezzare e riconoscere i contributi dei volontari online.

6. Monitoraggio e valutazione

- **Metriche di rendimento:** Stabilire parametri chiari per valutare l'efficacia del lavoro dei volontari.
- **Revisioni periodiche:** Effettuare revisioni periodiche del programma di volontariato, valutando i risultati ottenuti rispetto agli obiettivi.
- **Regolazione e adattamento:** Essere pronti a modificare le strategie e i ruoli in base al feedback e alle esigenze in evoluzione dell'organizzazione.

7. Considerazioni etiche e legali

- **Protezione dei dati e privacy:** Garantire la conformità alle leggi sulla protezione dei dati e mantenere la privacy dei volontari.
- **Inclusività e diversità:** Promuovere un ambiente inclusivo che rispetti la diversità tra i volontari online.

8. Sostenibilità e scalabilità

- **Strategie di coinvolgimento a lungo termine:** Sviluppare strategie per mantenere il coinvolgimento a lungo termine dei volontari online.
- **Piani di scalabilità:** Pianificare la scalabilità del programma di volontariato per adattarlo alla crescita e all'evoluzione delle esigenze.

9. Documentazione e condivisione delle conoscenze

- **Documentazione dei processi:** Mantenere una documentazione completa di tutti i processi, dei materiali di formazione e delle interazioni con i volontari.

- **Condivisione delle conoscenze:** Incoraggiare la condivisione delle migliori pratiche e l'apprendimento tra i volontari.

9. Motivazione attraverso la Gamification: Metodo per la gamificazione della partecipazione

Tema:	Coinvolgimento e motivazione attraverso la gamification.
Tipo di metodologia:	Integrazione delle meccaniche di gioco nelle strategie di partecipazione.
Obiettivo:	Migliorare il coinvolgimento e i risultati dell'apprendimento incorporando nelle attività elementi di gamification come sistemi di punti, livelli, sfide e ricompense.
Struttura:	Questo metodo impiega un approccio sistematico alla gamification, partendo da una chiara definizione degli obiettivi, dall'analisi del pubblico e dall'implementazione di varie dinamiche di gioco come punti, livelli e missioni. Include l'uso di piattaforme digitali per supportare queste caratteristiche e garantisce l'interazione e la creazione di una comunità attraverso funzioni sociali e sfide collaborative.

Passi sistematici

1. Definizione degli obiettivi e dei traguardi

- **Definire obiettivi chiari:** Identificare gli obiettivi che si vogliono raggiungere con la gamification (ad esempio, maggiore coinvolgimento, risultati di apprendimento).
- **Analisi del pubblico di riferimento:** Comprendere i dati demografici, gli interessi e i fattori di motivazione del pubblico.

2. Meccaniche e dinamiche di gioco

- **Sistema a punti:** Implementare un sistema di punti per monitorare la partecipazione e i risultati ottenuti.
- **Livelli e progressione:** Progettare livelli o stadi attraverso i quali i partecipanti possano progredire una volta raggiunti determinati traguardi.
- **Sfide e missioni:** Creare compiti o sfide divertenti e in linea con gli obiettivi del progetto.
- **Premi e incentivi:** Stabilire un sistema di ricompense, che possono essere simboliche (distintivi, certificati) o tangibili (regali, privilegi).

3. Contenuti interattivi e coinvolgenti

- **Elementi di narrazione:** Utilizzare narrazioni o temi per rendere le attività più coinvolgenti e relazionabili.
- **Design visivo e interattivo:** Assicurarsi che l'esperienza di gioco sia visivamente accattivante e interattiva.
- **Varietà e novità:** Introdurre regolarmente nuove sfide o elementi per mantenere l'interesse.

4. Integrazione di tecnologie e piattaforme

- **Selezione della piattaforma digitale:** Scegliere o sviluppare una piattaforma digitale che supporti le funzioni di gamification (siti web, applicazioni).
- **Integrazione con gli strumenti esistenti:** Integrare senza problemi gli elementi di gamification nelle piattaforme o negli strumenti esistenti utilizzati dai partecipanti.

5. Comunità e interazione sociale

- **Funzioni sociali:** Includere funzioni per l'interazione sociale, come classifiche, forum o sfide di squadra.
- **Sfide collaborative:** Incoraggiare la collaborazione tra i partecipanti attraverso compiti di gruppo o gare.

6. Feedback e adattamento

- **Feedback in tempo reale:** Fornire ai partecipanti un feedback immediato sui loro progressi e risultati.
- **Adattamento e flessibilità:** Siate pronti ad adattare gli elementi del gioco in base al feedback dei partecipanti e ai livelli di coinvolgimento.

7. Monitoraggio e valutazione

- **Monitoraggio e analisi dei dati:** Implementare strumenti per monitorare la partecipazione, i progressi e le metriche di coinvolgimento.
- **Revisione e miglioramento regolari:** Valutare regolarmente l'efficacia dell'approccio gamificato e apportare le modifiche necessarie.

8. Considerazioni etiche

- **Equità e accessibilità:** Assicurarsi che l'approccio alla gamification sia equo e accessibile a tutti i partecipanti.
- **Privacy e sicurezza dei dati:** Rispettare la privacy dei partecipanti e garantire la sicurezza dei dati raccolti attraverso la piattaforma.

9. Sostenibilità e impegno a lungo termine

- **Design sostenibile:** Progettare gli elementi di gamification in modo che siano sostenibili e richiedano poca manutenzione nel lungo periodo.
- **Strategie di coinvolgimento continuo:** Sviluppare strategie per mantenere i partecipanti impegnati per un periodo prolungato.

10. Documentazione e formazione

- **Documentazione completa:** Fornire una documentazione chiara sul funzionamento del sistema di gamification.
- **Formazione per i facilitatori:** Offrire una formazione al personale o ai facilitatori che implementeranno o supervisioneranno le attività gamificate.

10. Parlare in pubblico e questioni sociali: Discorso di simulazione

Tema:	Parlare in pubblico e questioni sociali
Tipo di metodologia:	Gioco di ruolo
Età:	Da 16 anni
Dimensione del gruppo:	20-30 partecipanti
Requisiti:	Ampia sala con posti a sedere flessibili
Tempo richiesto:	2 ore
Panoramica:	Esplorare i problemi della società attraverso il discorso pubblico.
Obiettivi:	Sviluppare le capacità di parlare in pubblico e di presentazione, incoraggiare l'empatia attraverso la comprensione di prospettive diverse, promuovere il pensiero critico su questioni complesse.
Note sull'inclusione:	Gestire con sensibilità gli argomenti discussi, garantendo a tutti i partecipanti uno spazio sicuro per esprimere le proprie opinioni.

Materiali:

- Dispense di scenari con descrizioni dei ruoli e obiettivi
- Materiale di scrittura per la preparazione del discorso (carta, penne, pennarelli, matite colorate)
- Attrezzature per le presentazioni
- (Opzionale): Proiettore, microfono e altoparlanti.

Preparazione:

- Dare il benvenuto ai partecipanti e spiegare lo scopo e la struttura della sessione.
- Dividere i partecipanti in piccoli gruppi di 4-5 persone utilizzando un energizzatore coinvolgente per facilitare l'interazione.
- Distribuite le dispense dello scenario a ciascun gruppo e spiegate i ruoli e gli obiettivi.

Implementazione:

Parte 1: Formazione del gruppo (10/15 minuti)

- I partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi
- Ogni gruppo riceve uno scenario diverso su cui lavorare per scrivere un discorso e individuare una o due persone che lo pronuncino.

Parte 2: Preparazione alla simulazione (45 minuti)

- I gruppi lavorano insieme per preparare i loro discorsi, discutere i loro scenari e assegnare i ruoli di parola.
- I facilitatori offrono supporto, consigli e feedback ai gruppi durante la preparazione.

Parte 3: Simulazione e gioco di ruolo (60 minuti)

- I gruppi presentano a turno i loro scenari davanti agli altri partecipanti.
- Ogni presentazione è seguita da una sessione di domande e risposte che consente l'interazione e l'approfondimento delle tematiche presentate.

Valutazione/Debriefing:

Il gioco di ruolo si conclude con una discussione di gruppo, in cui si riflette sull'esperienza, sulle capacità sviluppate di parlare in pubblico e sulle conoscenze acquisite grazie al confronto con prospettive diverse.

- "Qual è stato l'aspetto più impegnativo della preparazione e della presentazione del suo discorso e come l'ha superato?"
- "Quali abilità nel parlare in pubblico ritenete di aver migliorato durante questo esercizio? Ci sono aree che trovate ancora impegnative?"
- "Come puoi applicare le capacità di parlare in pubblico e di pensiero critico che hai esercitato qui nella tua vita personale, scolastica o professionale?"
- "In base alla vostra esperienza di oggi, quanto pensate che le capacità di comunicazione siano importanti per affrontare e comprendere i problemi complessi della società?"
- "Cosa ne pensate del formato dell'attività (gioco di ruolo e simulazione)? Come potrebbe essere migliorato per le sessioni future?"
- "Ci sono altre questioni sociali che vorreste esplorare attraverso un formato simile?"
- "Al fine di migliorare le tue competenze nel parlare in pubblico, che obiettivo ti daresti dopo questa attività?"

CONSEGNARE LO SCENARIO

Scenario 1: "La crisi del clima"

Tema: Cambiamento climatico e politiche ambientali.

Scegliete un ruolo da assegnare ai partecipanti:

- attivista ambientale
- rappresentante del governo
- amministratore delegato di una società petrolifera
- giornalista

Alcuni obiettivi: Discutere le strategie per combattere il cambiamento climatico. L'attivista propone misure drastiche, il rappresentante del governo deve bilanciare gli interessi economici e ambientali, l'amministratore delegato difende gli interessi della sua azienda e il giornalista pone domande critiche.

Scenario 2: "Immigrazione e integrazione"

Tema: Politiche di immigrazione e integrazione.

Scegliete un ruolo da assegnare ai partecipanti:

- politico di destra
- attivista per i diritti degli immigrati
- immigrato
- cittadino locale

Alcuni obiettivi: Esplorare diverse prospettive sulla gestione dell'immigrazione. Il politico discute le politiche restrittive, l'attivista difende i diritti degli immigrati, l'immigrato condivide le sue esperienze personali e il cittadino esprime le preoccupazioni della comunità locale.

Scenario 3: "Disuguaglianza economica"

Tema: Lotta alla disuguaglianza economica.

Scegliete un ruolo da assegnare ai partecipanti:

- economista
- rappresentante sindacale
- imprenditore
- disoccupato

Alcuni obiettivi: discutere le cause e le soluzioni della disuguaglianza economica. L'economista presenta dati e teorie, il rappresentante sindacale discute dei diritti dei lavoratori, l'imprenditore parla dal punto di vista del settore privato e il disoccupato condivide esperienze personali.

11. Formazione vocale e pratica di lettura: Esercizio

Tema:	Abilità vocali e pratica di lettura
Tipo di metodologia:	Esercizio
Età:	Da 12 anni
Dimensione del gruppo:	Flessibile
Requisiti:	Uno spazio tranquillo e confortevole
Tempo richiesto:	1 ora
Panoramica:	Esercizi di riscaldamento vocale e di lettura ad alta voce per migliorare la flessibilità vocale, la chiarezza e l'espressività.
Obiettivi:	Aumentare la fiducia nel parlare in pubblico
Note sull'inclusione:	Particolarmente importante per le persone dislessiche è concedere più tempo e ridurre la pressione; fornire diverse opzioni di testo, compresi gli audiolibri; dare tempo per familiarizzare con i testi scelti.

Materiali:

- testi, brani o libri da leggere ad alta voce (potenzialmente in inglese)
- una raccolta di scioglilingua (potenzialmente in più lingue) per esercitare la dizione e l'articolazione.

Preparazione:

- Introdurre la sessione sottolineando l'importanza degli esercizi vocali per parlare in pubblico in modo efficace.
- Spiegare chiaramente ogni esercizio prima di iniziare, per assicurarsi che tutti i partecipanti comprendano lo scopo e il metodo.
- Posizionate una selezione di libri al centro del cerchio, assicurandovi che ce ne siano abbastanza per ogni partecipante; in alternativa, chiedete ai partecipanti di portare un libro speciale o significativo per loro.
- Spiegare gli obiettivi di questa attività: I partecipanti si cimentano in vocalizzi, trilli labiali e suoni di sirena per preparare la voce a parlare. Si eserciteranno a leggere ad alta voce con chiarezza, emozione ed espressione e ad intraprendere una discussione riflessiva sui testi.

Implementazione:

Parte 1: Riscaldamento vocale (15 minuti)

- Vocalizzazioni su scale: Guidare i partecipanti attraverso scale vocali ascendenti e discendenti utilizzando vari suoni vocalici.

- Trilli labiali: Dimostrare e praticare i trilli labiali per rilassare le labbra e la voce, assicurando una vibrazione e una pressione dell'aria uniformi.

Parte 2: Voce ad alta voce (45 minuti)

- Scegliere i libri
 - Invitate i partecipanti a sedersi in cerchio.
 - Uno alla volta, ogni partecipante sceglie un libro dal centro o presenta il libro che ha portato. Se si sentono a proprio agio, i partecipanti condividono brevemente il motivo per cui hanno scelto o portato quel particolare libro.
- Lettura ad alta voce
 - I partecipanti aprono a turno il libro scelto e selezionano un breve brano da leggere ad alta voce. Se necessario, incoraggiateli a leggere il brano due volte, per migliorare la loro scioltezza e sicurezza.
 - Incoraggiate il resto del gruppo ad ascoltare con attenzione, favorendo un'atmosfera di rispetto e sostegno.
- Riflessione e discussione:
 - Dopo la lettura, il partecipante condivide qualcosa che gli è piaciuto o non gli è piaciuto del brano e cerca di spiegarne il motivo. Questa fase incoraggia il pensiero critico e l'espressione personale a parlare di fronte ad altre persone.
 - *Incoraggiare una discussione breve e aperta che permetta di avere prospettive diverse, migliorando le qualità interattive e riflessive della sessione. (non obbligatorio)*
- Fase successiva:
 - Invitate i partecipanti a esercitarsi ancora una volta nella lettura del brano scelto, questa volta concentrandosi sull'incorporazione del feedback ricevuto e sottolineando la chiarezza, l'emozione e l'espressione. Date ai partecipanti più tempo, ad esempio 15 minuti, per lavorare sul loro brano.
 - Ogni partecipante legge il proprio brano davanti a tutto il gruppo, fornendo un contesto di pratica più formale che simula il discorso in pubblico.

Debriefing

Incoraggiare i partecipanti a riflettere sulla loro esperienza e su come possono applicare le competenze acquisite alle loro iniziative di public speaking.

Alcuni suggerimenti per il debriefing

- Come vi siete sentiti durante la scelta e la lettura ad alta voce del vostro brano davanti al gruppo? I vostri sentimenti sono cambiati dalla prima alla seconda lettura?
- Quali sfide avete affrontato durante questa attività e come le avete superate?
- Avete notato dei miglioramenti nella vostra lettura ad alta voce dal primo al secondo tentativo? Quali aspetti specifici sono migliorati?

- In che modo l'ascolto di una gamma diversificata di brani e le riflessioni degli altri partecipanti hanno arricchito la vostra comprensione di una lettura e di un discorso efficaci?
- Che cosa avete imparato sui vostri punti di forza nel parlare in pubblico e sulle aree di miglioramento grazie a questa attività?
- C'è una strategia o una pratica di questa attività che pensate di incorporare nella vostra routine di preparazione al parlare in pubblico?
- Come pensate di affrontare eventuali ansie o sfide legate al parlare in pubblico che avete individuato durante questa sessione?
- In che modo l'ambiente di sostegno del gruppo ha influenzato la vostra esperienza e le vostre prestazioni durante l'attività?

Parte 3:

Scioglilingua (45 min)

- Ogni partecipante è invitato a scrivere uno scioglilingua su un foglio di carta. Se i partecipanti sono multilingue o se l'attività si svolge in un Paese non anglofono, incoraggiateli a portare scioglilingua nella loro lingua madre per aggiungere diversità culturale e inclusività all'attività.
- Una volta raccolti tutti gli scioglilingua, questi vengono mescolati e ridistribuiti in modo casuale, assicurando che i partecipanti ricevano uno scioglilingua diverso dal proprio. Questo scambio non solo aggiunge un elemento di sorpresa, ma espone i partecipanti ad una varietà di sfide linguistiche.
- I partecipanti leggono prima in silenzio lo scioglilingua ricevuto per familiarizzare con esso. Poi si esercitano a recitarlo ad alta voce in un contesto di gruppo, iniziando a ritmo lento.
- Dopo alcuni giri di prova, il gruppo viene incoraggiato ad aumentare gradualmente la velocità di recitazione, rendendola una sfida divertente e coinvolgente. Questo esercizio mette alla prova e migliora l'articolazione e la fluidità del discorso, in quanto i partecipanti si sforzano di mantenere chiarezza e precisione a velocità più elevate.

Debriefing

Dopo l'attività, i partecipanti riflettono sull'esperienza e condividono le loro prospettive sullo scioglilingua. Questa sessione di condivisione promuove un ambiente di apprendimento collaborativo e permette ai partecipanti di imparare dalle esperienze altrui.

Alcuni suggerimenti per il debriefing:

- Come vi sentivate prima e dopo aver provato gli scioglilingua? Ci sono stati cambiamenti evidenti nella vostra sicurezza o nel vostro approccio?
- Qual è stata la parte più impegnativa dell'attività dello scioglilingua e come l'avete superata?

- In che modo le abilità esercitate in questa attività - come la chiarezza, la precisione e l'adattabilità - possono essere applicate alle vostre future imprese di public speaking?
- Vi viene in mente una situazione nella vostra esperienza di public speaking in cui un miglioramento della dizione e dell'articolazione avrebbe potuto fare la differenza?

12. Favorire la partecipazione attiva: Uso di videogiochi interattivi

Tema:	Impegno civile e partecipazione sociale
Tipo di metodologia:	Videogiochi interattivi
Età:	A seconda del videogioco
Dimensione del gruppo:	2 - 15, almeno 1 facilitatore
Requisiti:	PC post-2015
Tempo richiesto:	A seconda del videogioco
Panoramica:	Utilizzare videogiochi interattivi che spaziano dalla storia agli scenari moderni. Discutere le decisioni e le loro implicazioni di responsabilità civica dopo il gioco.
Obiettivi:	Promuovere l'impegno civico dei giovani attraverso i videogiochi decisionali.
Note sull'inclusione	<ul style="list-style-type: none">● Abilitare i sottotitoli per le disabilità uditive.● Offrire opzioni linguistiche per i non madrelingua. Fornire giochi da tavolo o formati alternativi per i partecipanti soggetti a epilessia, poiché i videogiochi possono scatenare crisi epilettiche.

1. Introduzione

Scopo e obiettivi:

I videogiochi sono un ottimo modo per riunire i giovani ed accendere il loro interesse a partecipare a organizzazioni ed eventi giovanili. Poiché gli operatori giovanili utilizzano metodi a volte obsoleti o vecchi per incoraggiare i giovani ad essere cittadini più attivi, è importante sostenere il settore nell'adozione di metodi più innovativi. L'uso dei videogiochi nelle vostre attività approfondirà la comprensione delle questioni civiche, svilupperà le competenze dei giovani partecipanti e promuoverà il coinvolgimento attivo nella vita sociale e politica.

Giochi che si possono utilizzare per implementare il metodo: Medal of Honor: Allied Assault, Civilization 4, "Papers, Please", "Phoenix Wright: Ace Attorney", Continua a parlare e nessuno esplode, Plague Inc, Life is Strange

Contesto:

L'uso dei videogiochi per promuovere la partecipazione attiva dei giovani è tanto innovativo quanto lo è il videogioco, cioè molto innovativo! Il videogioco, in quanto intrattenimento interattivo, crea

forti emozioni e legami a lungo termine tra l'utente e il gioco. Può cambiare la vita delle persone molto più velocemente ed efficacemente di altre forme di intrattenimento come libri, film o musica.

Ambito di applicazione:

Questo metodo è molto interessante perché può facilmente coprire in pochi giorni più argomenti con un impegno ridotto e un grande impatto sulle persone coinvolte, compresi i facilitatori. La maggior parte dei videogiochi selezionati sono adatti a tutti i tipi di pubblico, ma **Medal of Honor: Allied Assault** è adatto solo a persone di età superiore ai 12 anni.

2. Panoramica di alcuni giochi selezionati che potete utilizzare

Medal of Honor: Allied Assault è uno sparatutto in prima persona ambientato durante la Seconda Guerra Mondiale. Il gioco mette i giocatori nei panni del tenente Mike Powell, un membro dell'esercito americano. La narrazione del gioco conduce i giocatori attraverso varie missioni che riproducono operazioni e battaglie reali della Seconda Guerra Mondiale, come lo sbarco del D-Day a Omaha Beach, missioni di infiltrazione nei territori occupati dai nazisti e operazioni di sabotaggio.

- 1) Il gioco offre una comprensione viscerale dei sacrifici e delle sfide affrontate durante la Seconda Guerra Mondiale. Questo può favorire un senso di empatia più profondo e una comprensione più sfumata delle complessità dei conflitti globali.
- 2) L'esperienza del giocatore in una rappresentazione virtuale della guerra aiuta a comprendere la portata e l'impatto dei conflitti globali.
- 3) Il gioco può avviare discussioni sulle responsabilità dei soldati e dei leader in guerra, nonché sulle conseguenze più ampie di questi conflitti sulle nazioni e sugli individui.
- 4) Ritraendo la lotta contro i regimi totalitari durante la Seconda Guerra Mondiale, il gioco sottolinea l'importanza di difendere i valori democratici e la pace.
- 5) Sottolinea come le azioni individuali, sia in ruoli militari che civili, contribuiscano a risultati storici più ampi, sottolineando l'importanza della partecipazione e della vigilanza in una società democratica.

Civilization 4 è un gioco di strategia a turni. In questo gioco, i giocatori scelgono una civiltà storica e la guidano dagli albori dell'umanità fino all'era spaziale. I giocatori gestiscono vari aspetti della loro civiltà, tra cui lo sviluppo economico, la ricerca tecnologica, l'espansione militare e le relazioni diplomatiche. Il gioco combina elementi storici con un gameplay strategico, in cui le decisioni prese dal giocatore possono alterare significativamente il corso dello sviluppo della sua civiltà. Il gioco offre una varietà di percorsi per la vittoria, tra cui la conquista militare, il dominio culturale, la supremazia tecnologica o le alleanze diplomatiche.

- 1) I giocatori prendono decisioni sulla governance, sull'allocazione delle risorse e sulle direzioni politiche, in modo simile alla leadership e alla gestione del mondo reale. Questo può aiutare a comprendere le complessità e le conseguenze delle decisioni politiche ed economiche.
- 2) Il gioco introduce concetti come la tassazione, il welfare pubblico e lo sviluppo delle infrastrutture, offrendo una comprensione pratica dell'impatto di queste politiche sulla società.

- 3) I giocatori sperimentano gli attributi e i contributi unici di diverse civiltà, promuovendo l'apprezzamento per la diversità culturale e il contesto storico.
- 4) Il gioco richiede ai giocatori di impegnarsi nella diplomazia con altre civiltà, insegnando le abilità di negoziazione, costruzione di alleanze e risoluzione dei conflitti.
- 5) Le scelte nel gioco hanno spesso implicazioni etiche e spingono i giocatori a considerare gli aspetti morali della leadership e del governo.
- 6) I giocatori devono pensare in modo strategico e pianificare a lungo termine, bilanciando le esigenze immediate con gli obiettivi futuri, rispecchiando la lungimiranza necessaria nella pianificazione civica e nella vita personale della vita reale.

Papers, Please è un gioco indie di simulazione di puzzle. Ambientato nell'immaginario paese distopico di Arstotzka, i giocatori assumono il ruolo di un ufficiale dell'immigrazione di stanza a un posto di controllo di frontiera. Il compito principale è quello di esaminare e processare i documenti delle persone che cercano di entrare nel Paese, decidendo chi può entrare e chi viene respinto o arrestato. Il gioco è ambientato in un periodo teso del dopoguerra e le decisioni prese dal giocatore possono influenzare la trama, portando a diversi finali possibili. Con l'avanzare del gioco, le regole e i requisiti per l'ingresso diventano sempre più complessi e i giocatori devono trovare un equilibrio tra le esigenze dei partecipanti, le richieste del governo e il benessere della propria famiglia.

- 1) I giocatori vedono in prima persona come le politiche governative influenzano gli individui, favorendo la comprensione dell'impatto umano sulle decisioni politiche.
- 2) I giocatori si trovano spesso di fronte a dilemmi morali, come la scelta tra il seguire le rigide leggi sull'immigrazione e il mostrare compassione verso individui in situazioni difficili.
- 3) Elaborando vari personaggi con storie e background diversi, i giocatori sviluppano empatia per le persone in situazioni di migrazione e sfollamento.
- 4) Ambientato in uno stato totalitario fittizio, il gioco stimola discussioni sull'oppressione politica, sulla sorveglianza e sull'equilibrio tra sicurezza e libertà.

Phoenix Wright: Ace Attorney è un gioco di avventura visiva. Il gioco ruota attorno a Phoenix Wright, un avvocato difensore alle prime armi, che affronta vari casi per dimostrare l'innocenza dei suoi clienti in un'aula di tribunale immaginaria. Il gioco consiste principalmente nell'indagare sulle scene del crimine, raccogliere prove, interrogare i testimoni e trovare contraddizioni nelle testimonianze per scoprire la verità. Il gioco combina elementi di dramma legale con la risoluzione di enigmi ed è fortemente incentrato sulla narrazione, con trame avvincenti e sviluppo dei personaggi. I procedimenti giudiziari, anche se drammatizzati, si ispirano a pratiche legali reali, fornendo ai giocatori una comprensione di base del funzionamento del sistema giudiziario.

- 1) Il gioco introduce i giocatori ai concetti giuridici di base, alle procedure giudiziarie e all'importanza delle prove e delle testimonianze nei processi, offrendo una visione del funzionamento del sistema giudiziario. Sottolinea i principi della giustizia, l'importanza di un processo equo e il ruolo degli avvocati difensori nel garantire i diritti dell'accusato.
- 2) Il gioco incoraggia un'attenzione meticolosa alle prove e alle dichiarazioni dei testimoni, promuovendo capacità analitiche preziose per l'impegno civico.
- 3) I giocatori si trovano spesso di fronte a decisioni morali ed etiche, come bilanciare la ricerca della verità con gli interessi dei loro clienti, il che può suscitare discussioni sull'etica nella legge e sulla moralità personale.

- 4) Il ruolo di Phoenix Wright come avvocato difensore sottolinea l'importanza di difendere gli altri, in particolare in un contesto legale.
- 5) I vari casi e personaggi presentati nel gioco offrono una serie di prospettive sociali, culturali ed etiche, incoraggiando l'empatia e una comprensione più profonda delle questioni sociali.

Keep Talking and Nobody Explodes è un gioco cooperativo. In questo gioco, un giocatore assume il ruolo del "Disinnescatore", incaricato di disarmare una bomba virtuale, mentre gli altri giocatori sono gli "Esperti" che devono dare istruzioni su come disinnescarla. Il problema è che il Disinnescatore non può vedere il manuale che contiene le istruzioni per il disinnescamento della bomba e gli Esperti non possono vedere la bomba stessa. La comunicazione è fondamentale perché i giocatori devono descrivere e interpretare i moduli della bomba, che comprendono una serie di enigmi e sfide, entro un tempo limite prima che la bomba esploda. Il gioco richiede una comunicazione efficace, il lavoro di squadra e la risoluzione di problemi sotto pressione.

- 1) Sottolinea l'importanza di lavorare insieme, di distribuire i compiti e di fidarsi dei membri del team, abilità che sono essenziali nella partecipazione alla comunità e alla vita civile.
- 2) Il gioco richiede ai giocatori di analizzare informazioni complesse, riconoscere schemi e risolvere problemi, rispecchiando le capacità analitiche necessarie per il processo decisionale in ambito civico.
- 3) Poiché il gioco simula uno scenario di forte stress, insegna ai giocatori come mantenere la calma e prendere decisioni razionali sotto pressione.
- 4) I giocatori spesso assumono naturalmente ruoli di leadership, sia come Difensore che dirige la squadra, sia come Esperto che guida il Difensore, promuovendo le qualità di leadership. Questo dimostra anche il concetto di responsabilità condivisa e di responsabilità in un contesto di squadra.

Plague Inc è un gioco di simulazione di strategia in tempo reale. In questo gioco, i giocatori creano ed evolvono un agente patogeno con l'obiettivo di infettare e infine spazzare via l'umanità. I giocatori devono studiare una strategia per far evolvere la malattia, superare i vari fattori ambientali e adattarsi agli sforzi dei governi e degli scienziati umani per sviluppare una cura. Il gioco si distingue per la simulazione realistica della diffusione e del contenimento della malattia, incorporando fattori come i metodi di trasmissione, i sintomi e le reazioni della società. Sebbene la premessa sia oscura, il gioco fornisce lezioni utili sull'epidemiologia, sulla salute pubblica e sulla gestione delle malattie a livello globale.

- 1) I giocatori imparano a conoscere il modo in cui le malattie si diffondono, l'importanza della diagnosi precoce e i metodi di prevenzione, che sono fondamentali per comprendere i problemi di salute pubblica.
- 2) I giocatori devono pensare strategicamente a come allocare le risorse per lo sviluppo e la diffusione della malattia, rispecchiando i processi decisionali della gestione delle risorse e delle politiche pubbliche.
- 3) Il gioco può portare a conversazioni sulla responsabilità della società durante le crisi sanitarie e sull'importanza dell'azione collettiva di fronte alle minacce globali.
- 4) Il gioco mostra l'interconnessione del mondo moderno e la rapidità con cui le malattie possono diffondersi a livello globale, sottolineando la necessità di una cooperazione internazionale. Fornisce una piattaforma per discutere di come le nazioni possano e debbano collaborare in risposta a sfide globali come le pandemie.

Life is Strange è un gioco d'avventura narrativo ad episodi. Il gioco è incentrato su Max Caulfield, una studentessa di fotografia che scopre di avere la capacità di riavvolgere il tempo. Ambientato nella città fittizia di Arcadia Bay, la storia ruota attorno al ricongiungimento di Max con la sua amica separata Chloe Price e ai loro sforzi per scoprire la verità dietro la scomparsa di un compagno di studi. Durante la navigazione, i giocatori compiono scelte che influiscono sulla direzione e sull'esito della narrazione. Il gioco esplora temi come l'amicizia, il destino e le conseguenze delle proprie azioni, il tutto sullo sfondo di problematiche sociali contemporanee.

- 1) I giocatori devono affrontare decisioni complesse che mettono alla prova le loro convinzioni morali ed etiche, incoraggiando la riflessione sui valori personali e sul loro ruolo nella società. Il gioco illustra come anche le piccole scelte possano avere conseguenze significative, a volte impreviste, rispecchiando il processo decisionale della vita reale nella partecipazione civica.
- 2) "Life is Strange" tocca una varietà di questioni contemporanee, come il bullismo, la salute mentale e le preoccupazioni ambientali, promuovendo la consapevolezza e l'empatia verso questi argomenti.
- 3) La narrazione esplora i temi della crescita, della resilienza e della capacità di affrontare e superare le sfide, qualità essenziali per un impegno civico attivo.
- 4) La rappresentazione di giovani individui che fanno la differenza nella loro comunità può ispirare i giocatori a diventare più attivi nella vita civica e nelle questioni comunitarie.

3. Strategie di attuazione

Preparazione:

Questa fase dovrebbe svolgersi qualche giorno prima dell'implementazione, poiché avrete bisogno di un po' di tempo per trovare soluzioni in caso di problemi. Innanzitutto, assicuratevi di avere accesso a computer adeguati. Se non avete un centro giovanile dotato di computer, forse è il caso di sviluppare una partnership con la biblioteca locale, i centri giovanili, le agenzie NEET.

Il numero di computer dipende dal gioco. Per esempio, **Medal of Honor** richiede che ogni giocatore abbia il proprio computer, mentre **Civilization 4**, essendo basato sui turni, si può giocare in modalità "hotseat" con 12 giocatori che utilizzano lo stesso computer. **Keep Talking and Nobody Explodes** richiede un computer per due giocatori, uno dei quali manipola la bomba sul computer mentre l'altro esplora il Manuale di disinnescamento bombe su carta o sul cellulare.

I giochi possono essere acquistati su diversi siti web in edizione dematerializzata e la maggior parte di essi dovrebbe essere economica e funzionare su un computer di fascia bassa o media. Nel caso in cui i vostri computer siano molto vecchi e non abbiate denaro per acquistare i giochi, potete provare a trovare alternative gratuite o versioni più vecchie, come **Civilisation 1, 2 o 3 anziché 4**. Queste versioni più vecchie sono solitamente gratuite su siti web "abandonware". Dovreste essere in grado di installare i giochi senza limitazioni e dovrebbero funzionare senza problemi. Provate i giochi non appena li avete installati per assicurarvi che il computer soddisfi i requisiti per eseguirli. Se il gioco non funziona bene sul vostro computer, potete essere rimborsati su piattaforme come Steam. Una

volta che tutto funziona come previsto, è il momento di inviare un promemoria ai giovani che si uniscono alla vostra attività!

Giocare:

Invitate i ragazzi a sedersi al computer. Per i giochi che prevedono il gioco di squadra, come Keep Talking e Nobody Explodes, potete creare voi stessi i duo. Sarebbe bello mettere in squadra persone che non sono abituate a lavorare in gruppo e rompere i gruppi già formati.

Mentre i giovani giocano, cercate di osservarli senza sembrare invadenti, prendete appunti, evitate di fare commenti ma siate anche disponibili nel caso in cui chi non è abituato al computer o ai videogiochi abbia problemi. Risolvete i conflitti nel caso in cui alcuni giovani siano arrabbiati tra di loro, separateli se possibile se la situazione sta degenerando. Rimanete sempre presenti perché i videogiochi possono creare emozioni molto forti tra i partecipanti.

Dopo 55 minuti, dite ai partecipanti che hanno 5 minuti per terminare la sessione di gioco e salvare la partita.

Dopo 1 ora, chiedete a tutti i partecipanti di spegnere i computer. e di sedersi in cerchio con le loro sedie. Procedere quindi all'avvio della fase di discussione.

Discussione:

Per stimolare le reazioni e la discussione, è sempre meglio fare domande ed evitare gli effetti di gruppo e il silenzio imbarazzante, ponendo domande ai partecipanti. Permettete ai partecipanti di esprimersi liberamente senza giudicare. Se altri partecipanti vogliono reagire e rispondere alle domande, date loro spazio e tranquillità per farlo al meglio.

Ricordate che state solo moderando e animando la conversazione, non cercando di influenzare le menti degli altri giovani, quindi impedito ai partecipanti di parlare sopra gli altri e assicuratevi che tutti abbiano il tempo di esprimersi. Se alcuni partecipanti non sono interessati o non si sentono a proprio agio nel rispondere a una domanda, passate a un'altra domanda o a un altro partecipante.

Costruite la vostra serie di domande in base al gioco che volete implementare, così come in base al profilo dei giovani e a quanto è avanzata la loro esperienza di partecipazione civica. Prendete appunti sulla discussione; un secondo facilitatore potrebbe essere utile a questo scopo, oppure potete anche registrare audio ai partecipanti per prendere appunti in seguito.

Ecco alcuni esempi di domande che potrebbero ispirarvi a formularne di vostre per facilitare una discussione significativa:

- 1) Quali sono state le decisioni più difficili da prendere durante la partita e perché?
- 2) Perché pensa che sia importante lottare per la democrazia e la libertà?
- 3) Quali strategie avete usato per bilanciare risorse, diplomazia e forze armate? Come si rapportano queste strategie alla governance del mondo reale?
- 4) In che modo il ruolo di un agente dell'immigrazione ha influenzato il suo punto di vista sull'immigrazione e sul controllo delle frontiere?
- 5) Ci sono stati dei momenti nel gioco in cui avete lottato con la scelta tra seguire gli ordini e fare ciò che ritenevate giusto? Come avete risolto questo conflitto?

- 6) Che cosa vi ha insegnato questo gioco sulle sfide e sulle responsabilità che devono affrontare i funzionari pubblici?
- 7) Che cosa avete imparato sull'importanza delle prove, dell'argomentazione e della ricerca della verità grazie a questo gioco?
- 8) In che modo le abilità e le strategie utilizzate nel gioco si applicano alle situazioni della vita reale, in particolare alla partecipazione civica e al coinvolgimento della comunità?
- 9) Cosa vi hanno insegnato questi giochi sul lavoro di squadra, sulla leadership e sulla comunicazione?
- 10) Discutete su come i temi del gioco (come la democrazia, la giustizia, i dilemmi etici) siano rilevanti nel mondo di oggi. Potete fare dei paralleli con eventi attuali o situazioni storiche?