

Scheda REFRAMING

OBIETTIVO: Insieme ai Giovanissimi riflettiamo su come le proprie credenze, e visioni del mondo, influenzino il modo in cui affrontiamo le situazioni. Attraverso l'esercizio del reframing, impariamo ad analizzare la cornice personale e ad esplorare la possibilità di spostarla, adottando nuove prospettive che possano aprire nuove opportunità e soluzioni.

MATERIALI:

- stecchette di legno (o altri materiali come bastoncini di plastica o cartoncino),
- fogli per le parole chiave (es. determinazione, timidezza, curiosità, insicurezza, ambizione),
- fogli per scrivere altre caratteristiche,
- pennarelli (o matite colorate),

SVOLGIMENTO:

Fase 1: Ogni giovanissimo con le stecchette di legno (o un altro materiale come cartoncino o bastoncini) è chiamato a costruire una cornice che rappresenti la loro visione di sé e del mondo. La cornice può essere quadrata, rettangolare, o qualsiasi altra forma che simboleggi il loro attuale punto di vista. Durante la costruzione, invitali a riflettere su come le proprie esperienze, emozioni e convinzioni hanno modellato la loro visione. Questa cornice è personale e rappresenta la loro "zona di comfort".

Fase 2: Poni al centro del tavolo delle etichette con diverse parole scritte sopra, come determinazione, timidezza, curiosità, insicurezza, ambizione, e delle etichette vuote dove i giovanissimi possono scrivere altre caratteristiche. Queste parole rappresentano tratti o emozioni che fanno parte di ciascuno di noi, ma che possiamo trovarli in diverse posizioni dentro o fuori la nostra cornice. Infatti, i giovanissimi possono collocare le etichette in tre diverse aree rispetto alla cornice che hanno costruito:

- **Dentro la cornice:** Le caratteristiche che vorrebbero sviluppare. Questi tratti rappresentano ciò che vorrebbero avere nella loro vita, come un obiettivo da raggiungere o una qualità che desiderano sviluppare.
- **Sulla cornice:** Le caratteristiche che sentono già proprie. Queste qualità rappresentano ciò che sentono di avere già, tratti che sono completamente radicati nel loro modo di essere e di agire.

NON CI CREDO!

Sospensione

- **Fuori dalla cornice:** Le caratteristiche che percepiscono come lontane da loro. Questi tratti sembrano distanti o difficili da raggiungere, ma potrebbero essere desideri o qualità che vorrebbero avvicinare in futuro.

Fase 3: Dopo la riflessione individuale, invitiamo i Giovanissimi a condividere le loro esperienze con il gruppo. Alcuni potrebbero parlare delle difficoltà incontrate nel cercare di avvicinare una qualità che percepiscono lontana, mentre altri potrebbero raccontare i passi che hanno deciso di fare per rafforzare una qualità già presente nella loro cornice. Durante la discussione, stimoliamo il gruppo a riflettere sul fatto che la cornice non è mai rigida o definitiva, ma che può essere modificata ogni volta che si desidera cambiare prospettiva.

Domande:

- *Come lo spostamento della cornice può aiutarvi ad affrontare meglio le difficoltà quotidiane?*
- *Cosa vi impedisce di spostare la vostra cornice?*
- *Come ti sei rapportato al fatto che alcune qualità che prima sembravano lontane possono essere più vicine?*

NON CI CREDO!

Sospensione