Workshop sulla consapevolezza culturale: descrizione dello strumento con introduzione metodologica

Introduzione metodologica

Nel processo di sostegno al benessere mentale dei giovani migranti e rifugiati, un approccio utile consiste nell'utilizzare strumenti basati sul modello di integrazione culturale. La cultura è un potente strumento di integrazione e di educazione: civica, culturale, storica. Gli immigrati che partecipano alla vita culturale hanno l'opportunità di acquisire una comprensione più profonda del contesto in cui vivono, di gestire meglio le relazioni sociali e, di conseguenza, di funzionare meglio dal punto di vista psicologico.

La strategia di integrazione culturale per i giovani immigrati si basa sulla curiosità, sulla fiducia e sul naturale bisogno di conoscere un nuovo contesto culturale. Ciò richiede flessibilità e la creazione di meccanismi di adattamento alle realtà in evoluzione. Il modello di integrazione presuppone che il processo di adattamento reciproco tra gli immigrati e la società ospitante sia bilaterale. Entrambi i gruppi non solo accettano la cultura comune, ma contribuiscono anche ad arricchirla. Mentre persone provenienti da civiltà diverse imparano le une dalle altre, ogni individuo o gruppo conserva il senso della diversità culturale e la consapevolezza del proprio patrimonio culturale.

L'integrazione è un processo dinamico, complesso e bidirezionale che richiede uno sforzo da parte di tutti i soggetti coinvolti, compresa la volontà dei migranti di adattarsi alla società ospitante senza dover rinunciare alla propria identità culturale. Allo stesso modo, le comunità ospitanti e le istituzioni pubbliche devono essere aperte ad accogliere i migranti e a rispondere alle esigenze di una società diversificata.

Il modello rifiuta la strategia dell'assimilazione, che spesso comporta la perdita dell'identità culturale e l'adozione incondizionata dei modelli e delle norme della comunità ospitante, il che può portare alla radicalizzazione e alla segregazione. L'integrazione è un processo complesso, graduale e a lungo termine, che si svolge in tre dimensioni interconnesse: psicologica, economica e socioculturale. Implica anche il concetto di interculturalità, ovvero l'interazione tra culture diverse, non solo la loro coesistenza senza legami o relazioni.

Tuttavia, integrazione non significa accettazione incondizionata di tutte le norme e i costumi dei migranti. I limiti sono fissati dalla legislazione, dai valori universali e dai diritti umani. Le comunità ospitanti hanno il diritto di stabilire delle regole, ma per farlo devono conoscere e comprendere la cultura dei migranti, oltre ad essere aperte al dialogo e alla negoziazione su determinate norme e costumi. In questo contesto, l'educazione civica e l'introduzione degli immigrati alla nuova cultura nelle prime fasi dell'integrazione sono essenziali. Nei paesi dell'Europa centrale e orientale, il processo di integrazione è strettamente legato a un grado relativamente elevato di omogeneità culturale, etnica e religiosa.

Caratteristiche dello strumento

Lo strumento sviluppato dal team Mentuwell è un corso di formazione sull'acculturazione psicologica, organizzato sotto forma di simulazione drammatica modulare, moderato attivamente da un educatore adeguatamente formato. Questa formazione è stata sviluppata sulla base dell'adattamento delle esperienze acquisite durante le visite di studio sul sostegno ai giovani rifugiati. Il workshop è stato progettato per sostenere il benessere psicologico dei migranti in Ucraina.

Lo strumento si ispira anche alla letteratura scientifica sui workshop aziendali che sviluppano le capacità di comunicazione interculturale e aumentano il livello di adattamento sociale in ambienti multiculturali. Tali workshop contribuiscono direttamente al miglioramento del benessere psicologico (lo strumento consente lo sviluppo di capacità individuali nell'interazione con le differenze culturali, che a loro volta migliorano l'integrazione sociale e il benessere psicologico).

Lo scenario del workshop è supportato da un video tutorial che spiega in modo accessibile l'organizzazione e lo svolgimento del dramma dal punto di vista dell'educatore moderatore. Oltre alla forma di base suggerita per il dramma, lo strumento ha un potenziale pratico illimitato di adattamento a diverse situazioni e questioni specifiche del gruppo target. L'attuazione del workshop dovrebbe essere preceduta da un'analisi delle esigenze dei giovani in materia di benessere psicologico e adattamento culturale (descritta separatamente nella sezione dedicata alla metodologia di supporto del progetto Mentuwell).

Il workshop può essere condotto in qualsiasi lingua, a condizione che tutti i partecipanti abbiano almeno competenze comunicative di base in quella lingua.

Destinatari

Lo strumento è destinato agli educatori (ad esempio insegnanti, educatori, dipendenti di ONG e volontari) che sono in grado di realizzare workshop in gruppi culturalmente misti di giovani polacchi e ucraini o in gruppi monoculturali.

I workshop sono condotti in gruppi di 10-20 persone, compresi partecipanti di entrambi i sessi.

Obiettivi del workshop

1. Aumentare il benessere psicologico dei giovani colpiti da problemi legati alla migrazione.
2. Migliorare la loro capacità di adattarsi a un ambiente culturale diverso.
3. Aumentare il livello di integrazione sociale in un gruppo multiculturale.
4. Rafforzare la coesione del gruppo.
5. Facilitare le discussioni sulle questioni relative all'adattamento nel contesto della migrazione.
6. Ridurre gli stereotipi e i pregiudizi.
7. Ridurre i problemi di adattamento causati dall'etnocentrismo inconscio.

Elementi dello strumento

1. Scenario scritto del workshop.
2. Video tutorial per il facilitatore/organizzatore.
3. Istruzioni di supporto per l'educatore.

Durata

Circa 50-60 minuti per un gruppo di circa 20 persone. Procedura per personalizzare lo strumento

Secondo il video tutorial e la sceneggiatura, il workshop è strutturato in quattro moduli (Saluti, Cibo, Bevande, Saluti finali). Questi possono essere integrati con elementi aggiuntivi, adattati in base all'analisi delle esigenze del gruppo target e alle questioni segnalate in merito all'adattamento culturale. I nuovi moduli devono essere coerenti con la descrizione generale delle usanze degli "Albatross".

Narrazione fittizia

Il workshop si basa su una narrazione fittizia adattata alle specificità dei giovani. Il facilitatore informa i partecipanti che partiranno per un viaggio verso un'isola esotica abitata da una tribù altrettanto esotica: gli "Albatros". Questi ultimi hanno una cultura diversa da quella dei partecipanti. Lo scopo del viaggio è quello di apprendere le regole di base della vita sociale sull'isola partecipando ai rituali locali.

Dopo il viaggio, i partecipanti discutono le loro esperienze e analizzano le regole locali. Infine, il facilitatore fornisce una descrizione reale della cultura degli "Albatros" e discute le varie sfide psicologiche e di adattamento culturale affrontate dai partecipanti.

Luogo e oggetti di scena

Il workshop può essere tenuto in qualsiasi stanza dotata di sedie. Gli oggetti di scena includono: coperte (ad esempio vecchie tende), rossetti, tappetini, cappellini, ginocchiere, acqua, bicchieri, chips di mais.

Capitoli del video tutorial

1. Informazioni generali – caratteristiche dello strumento
2. Preparazione del gruppo e reclutamento degli aiutanti
3. Istruzioni per gli aiutanti
4. Interazione con gli "Albatross"
    4.1 Modulo 1 "Benvenuto"
    4.2 Modulo 2 "Mangiare"
    4.3 Modulo 3 "Bere"
    4.4 Modulo 4 "Arrivederci"
5. Discussione di gruppo: le abitudini degli albatros
6. Spiegazione e conclusioni
7. Informazioni aggiuntive

Scenario del workshop "Gli albatros"

1. Breve introduzione del facilitatore per i partecipanti

    1.1 Inizio del workshop: "Una visita nella terra degli albatros"

    1.2 Seguite le istruzioni e godetevi l'esperienza

2. Il moderatore recluta dei volontari

    2.1 "Chiederò a tre volontari di farsi avanti."

    2.2 Vengono selezionate due donne e un uomo.

    2.3 Il resto del gruppo lascia la stanza per 5-10 minuti

    2.4 Una guida vi seguirà

    2.5 Il gruppo deve allontanarsi dalla porta in modo da non poter sentire le conversazioni all'interno [Dopo che il gruppo ha lasciato la stanza, il moderatore e i tre volontari preparano l'ambiente:] Riorganizzazione dell'interno:

Oggetti necessari: coperte, rossetti, coperte da pavimento, cappelli, ginocchiere, guanti di gomma, acqua, bicchieri, patatine

- Travestimenti: fazzoletti e coperte
- Trucchi per il viso
- Capelli spettinati
- Coperte stese al centro della stanza

3. Istruzioni per i volontari maschi – il ruolo della guida

    3.1 "Siete ricercatori di culture diverse: dovete osservare, comprendere e memorizzare le usanze locali".

    3.2 "Visita alla Terra degli Albatros"

    3.3 "Sarò la vostra guida."

    3.4 "Dovete adattarvi alle usanze dell'isola."

    3.5 "Potete parlare solo la lingua locale, non la vostra."

    3.6 Dopo aver dato le istruzioni, la guida torna nella stanza e il gruppo aspetta.

4. Istruzioni per le volontarie: il ruolo delle "regine"

    4.1 Devono inginocchiarsi comodamente

    4.2 Indossare costumi locali

    4.3 Il moderatore segnalerà quando inchinarsi

    4.4 Non devono parlare

    4.5 Il moderatore li guiderà con dei gesti

4.6 Regina 1: Al segnale, alzatevi e distribuite gli snack ai partecipanti (direttamente in bocca agli uomini, nelle mani alle donne)

4.7 Regina 2: Al segnale, distribuisci l'acqua solo agli uomini, direttamente in bocca

5. Istruzioni per la guida volontaria

5.1 Inizio del tour

5.2 Presentazione dei partecipanti uno per uno

5.3 Dopo ogni presentazione, chiudi la porta.

5.4 I partecipanti vengono presentati alternativamente: uomo – donna

6. Moduli di interazione all'interno del workshop

6.1 Modulo 1: Saluto

6.1.1 Baci rumorosi

6.1.2 Saluto con la mano

6.1.3 Stop

6.1.4 Inchinarsi (uomini: 3, donne: 2)

6.1.5 Assegnazione dei posti (uomini sulle sedie, donne sul pavimento)

6.2 Modulo 2: Mangiare

6.2.1 La guida mangia per prima

6.2.2 La regola del "buono buono" dopo aver mangiato

6.2.3 Gli uomini vengono imboccati direttamente, le donne si servono con le mani

6.3 Modulo 3: Bere

6.3.1 La guida beve per prima

6.3.2 Solo gli uomini bevono

6.3.3 La regola "uaaaach" dopo aver bevuto

6.4 Modulo 4: L'addio

6.4.1 Scegli una persona a caso

6.4.2 Annusa la loro mano

6.4.3 Chini il capo

6.4.4 Espulsione dall'isola

Discussione di gruppo dopo l'attività

"So che sei stato in viaggio..."

Dopo ogni domanda, cerca di identificare il motivo delle risposte dei partecipanti. Domande:

1. Dove sei andato?
2. Chi hai incontrato?
3. Quali ruoli sociali avevano gli abitanti del luogo?
4. Quali sono i principi della cultura locale?
5. Chi guida quella società?
6. Come sono i rapporti tra uomini e donne?
7. Quale religione potrebbero professare?
8. Qual è l'atteggiamento della popolazione locale nei confronti degli stranieri?
9. A quale evento sociale hai partecipato?
10. Ti sei sentito a tuo agio lì?
11. Ricordi qualche parola della lingua locale?

I veri principi della cultura degli albatros, secondo gli "antropologi"

1. La religione è la cosa più importante e organizza tutti gli aspetti della vita.
2. La divinità suprema è Madre Terra. Essendo una divinità femminile, le donne sono considerate superiori. Gli uomini sono visti come impuri e non è loro permesso sedersi direttamente per terra.
3. Solo le regine hanno il diritto di chiedere perdono per il peccato di un nuovo uomo che arriva sull'isola.
4. Il potere è detenuto da due regine che hanno un servitore maschio.
5. Gli isolani odiano gli stranieri, ma li tollerano perché sono cannibali e li consumano nei rituali.
6. Gli stranieri devono essere purificati prima di essere mangiati consumando un cibo e una bevanda magici e recitando l'incantesimo "yummy, yummy".
7. Il servitore controlla lo stato di salute della "carne" annusando la sua mano. Se è buona, tira fuori un coltello e dà inizio al banchetto. In caso contrario, lo straniero viene espulso e deve chiedere perdono alla Madre Terra.

Conclusioni del workshop

Perché hai frainteso così tante cose?

La cultura influenza profondamente il nostro modo di pensare e reagire, senza che ne siamo consapevoli. Adattarsi a un nuovo posto è difficile e può causare problemi di integrazione e benessere.

Le differenze culturali portano a incomprensioni e il periodo iniziale dopo la migrazione può influire sul benessere psicologico.

Per evitare problemi di adattamento, dobbiamo mantenere una mente aperta e imparare a interpretare la realtà in modo riflessivo.

Esercizi di questo tipo aiutano a sviluppare una prospettiva più flessibile sulle diverse culture.

wsb.edu.pl/mentuwell

Seminario sulla sensibilità culturale: descrizione dello scenario

Guida metodologica

Al fine di garantire il benessere mentale dei giovani migranti e rifugiati, si raccomanda di applicare misure basate sul modello di integrazione culturale. La cultura è uno strumento potente per l'integrazione e l'educazione: civica, culturale e storica. Gli immigrati che partecipano alla vita culturale hanno una migliore comprensione del contesto del paese ospitante, relazioni interpersonali più armoniose e uno stato psicologico migliore. La strategia di integrazione culturale per i giovani immigrati si basa sulla curiosità, la fiducia e il desiderio naturale di conoscere il contesto culturale del paese ospitante. Ciò richiede flessibilità e meccanismi che aiutino ad adattarsi alle realtà in evoluzione e un modello di integrazione bilaterale che coinvolga sia gli immigrati che la società ospitante nel processo di adattamento. Gli immigrati e la società ospitante creano una cultura comune e contribuiscono ad essa. Quando persone di culture diverse imparano le une dalle altre, la diversità culturale e il patrimonio culturale vengono preservati. L'integrazione è un processo dinamico, multiforme e bidirezionale che richiede l'impegno di tutte le parti interessate: sia la volontà degli immigrati di adattarsi alla società ospitante senza rinunciare alla propria identità culturale, sia la volontà della società ospitante e delle istituzioni di accettare gli immigrati e soddisfare le esigenze della società.

Questo modello rifiuta la strategia dell'assimilazione, che spesso comporta la perdita dell'identità culturale e l'accettazione incondizionata delle norme della comunità ospitante. L'assimilazione porta spesso alla radicalizzazione e all'isolamento dei migranti. L'integrazione è un processo complesso e globale che riguarda sia i migranti che la società ospitante. Si tratta di un processo graduale e a lungo termine che si svolge a livello psicologico, economico e socioculturale. L'integrazione è anche legata all'interculturalismo, ovvero all'interazione tra culture diverse, piuttosto che alla coesistenza di culture senza comunicazione o interazione. Tuttavia, integrazione non significa accettazione incondizionata di tutte le norme e i costumi dei migranti; i limiti in questo senso sono fissati dalle leggi, dai valori universali e dai diritti umani. Le società ospitanti hanno il diritto di fissare limiti definiti dalle norme sociali e dalla legge applicabile, ma ciò richiede la conoscenza e la comprensione della cultura dei migranti e la volontà di impegnarsi in un dialogo o negoziare determinate norme e costumi. Pertanto, l'educazione civica e la familiarizzazione degli immigrati con la nuova cultura nelle prime fasi dell'integrazione sono molto importanti. Nel contesto dei paesi dell'Europa centrale e orientale, il processo di integrazione è strettamente legato a un livello relativamente elevato di omogeneità culturale, etnica e religiosa.

Caratteristiche dello strumento

Lo strumento sviluppato dal team del progetto Mentuwell è un programma di formazione sulla consapevolezza culturale psicologica basato su un metodo di simulazione modulare, moderato attivamente da un educatore qualificato. La formazione si basa sull'esperienza acquisita durante le visite di studio relative al benessere psicologico dei giovani rifugiati di guerra ucraini. Gli strumenti di formazione si basano anche sulla letteratura scientifica utilizzata nei seminari aziendali che sviluppano le capacità di comunicazione interculturale e aumentano il livello di adattamento sociale in un ambiente multiculturale. Seminari di questo tipo sono direttamente collegati a un maggiore benessere psicologico (lo strumento consente lo sviluppo di competenze individuali relative alle differenze culturali, che a loro volta aumentano il livello di integrazione sociale e benessere psicologico). La formazione è supportata da una lezione video che spiega il processo di formazione e l'organizzazione dal punto di vista del moderatore. Oltre al formato di formazione principale,

il toolkit può essere applicato in diverse situazioni e a diversi gruppi target. Prima di iniziare il workshop, è consigliabile analizzare le esigenze dei giovani in relazione alle questioni di benessere psicologico e adattamento culturale (descritte nella sezione dedicata alla metodologia del progetto Mentuwell).

Il workshop può essere condotto in qualsiasi lingua, a condizione che tutti i partecipanti abbiano competenze comunicative di base in quella lingua.

Destinatari

Lo strumento è destinato agli educatori (ad esempio insegnanti, educatori, operatori di ONG e volontari) che possono condurre seminari in gruppi giovanili culturalmente misti lituani e ucraini o in gruppi monoculturali.

I seminari si svolgono in gruppi di 10-20 persone. Il gruppo dovrebbe includere entrambi i sessi.

Obiettivi

1. Aumentare il benessere psicologico dei giovani colpiti da situazioni legate alla migrazione.
2. Aumentare il livello di azione riflessiva in un ambiente culturalmente diverso.
3. Aumentare il livello di adattamento sociale al funzionamento in un gruppo multiculturale.
4. Aumentare il livello di integrazione dei membri del gruppo.
5. Facilitare l'adattamento ai problemi causati dalla migrazione.
6. Ridurre i processi di creazione di stereotipi e pregiudizi.
7. Ridurre i problemi derivanti dal fenomeno dell'etnocentrismo irriflessivo.

Composizione

1. Testo scritto del seminario.
2. Video lezione per il presentatore/organizzatore.
3. Istruzioni su come assistere l'insegnante.

Durata

Circa 50-60 minuti per un gruppo di 20 persone. Procedura per personalizzare lo strumento in base alle esigenze specifiche dell'utente

Come mostrato nella lezione video e nella sceneggiatura, il seminario è composto da 4 moduli (saluto, mangiare, bere, salutare). Questi possono essere integrati con altro materiale creato dal team del progetto Mentuwell, nuovi argomenti rilevanti e questioni di adattamento culturale che emergono dall'analisi delle esigenze del gruppo target. I nuovi moduli dovrebbero corrispondere alla descrizione generale delle usanze degli Albatross fornita.

Narrazione fittizia

Il seminario si basa su una narrazione fittizia adattata alle caratteristiche specifiche dei giovani. Il facilitatore informa il gruppo che partiranno per un viaggio verso un'isola esotica abitata dalla tribù altrettanto esotica degli Albatross. Questi ultimi hanno una loro cultura unica, diversa da quella dei partecipanti. Lo scopo del viaggio è quello di apprendere le regole più importanti della vita sociale sull'isola, per comprendere la cultura locale. Ciò avviene in conformità con le regole locali: partecipando a vari rituali, come richiesto dagli abitanti del luogo. Durante l'escursione, una guida si unisce al gruppo, fornendo ulteriori spiegazioni necessarie e guidando ogni persona.

Sull'isola, ai partecipanti al seminario viene presentata la vita sociale della tribù degli Albatross.

Dopo l'escursione, condividono le loro esperienze e osservazioni, spiegandone l'essenza e cercando di individuare i principi fondamentali delle usanze locali. Al termine, la guida presenta ai partecipanti al tour la descrizione effettiva della cultura Albatross e discute le varie sfide psicologiche e di adattamento culturale affrontate dai partecipanti.

Luogo e attrezzatura

Il seminario può essere tenuto in qualsiasi stanza dotata di sedie. Materiale necessario: biancheria da letto (ad es. vecchie tende), rossetto, coperte per sedersi sul pavimento, cappelli, ginocchiere, acqua, tazze, mais.

Sezioni del manuale video

1. Informazioni generali - caratteristiche dello strumento
2. Preparazione del gruppo e coinvolgimento degli assistenti
3. Istruzioni per gli assistenti
4. Interazione con gli albatros.
    4.1 Modulo 1 "Benvenuto"
    4.2 Modulo 2 "Mangiare"
    4.3 Modulo 3 "Bere"
    4.4 Modulo 4 "Arrivederci"
5. Discussione: "Le abitudini degli albatros"
6. Spiegazione e informazioni
7. Informazioni aggiuntive

Scenario del seminario sull'albatro

1. Breve introduzione da parte del relatore
    1.1 Inizio del seminario: "Una visita nella terra degli albatros".
    1.2 Istruzioni

2 Il moderatore invita i volontari: "Abbiamo bisogno di 3 volontari".
    2.2 "Due donne e un uomo".
    2.3 Gli altri sono pregati di uscire dalla sala per 5-10 minuti.
    2.4 Il leader si allontana dalla porta in modo da non poter sentire le conversazioni.

    [Quando tutto il gruppo ha lasciato la stanza, il moderatore e i tre volontari indossano i costumi e danno istruzioni su come sistemare l'interno (coperte, rossetto, trapunte, cappelli, ginocchiere, guanti di gomma, acqua, tazze, patatine).

    - Maschere: naso e lenzuola
    - Trucchi per il viso
    - Mistero
    - Coperte al centro della stanza
    - Azione

3. Istruzione n. 1 per un volontario maschio che assume il ruolo di guida. Di seguito è riportato il testo che verrà presentato al gruppo nella sala.

3.1 "Siete esploratori di culture diverse: dovete osservare, comprendere e ricordare le usanze locali".

3.2 "Una visita nella terra degli albatros"

3.3 "Sarò la vostra guida".

3.4 "Adattatevi alle usanze dell'isola."

3.5 "Potete parlare solo la lingua degli abitanti locali, non la vostra."

3.6 Dopo aver dato le istruzioni, la guida torna nella stanza e il gruppo continua ad aspettare

4. Istruzioni per le volontarie che assumono il ruolo di "regine"

4.1 È necessario inginocchiarsi, ma se possibile in modo confortevole

4.2 Indossate costumi locali

4.3 Quando il moderatore dà il segnale, inchinatevi

4.4 Non dite nulla

4.5 Il presentatore dirige le regine con gesti delle mani

4.6 Regina 1: si alza in piedi e distribuisce il mais alle persone designate, prima all'assistente, poi agli altri (regola importante: agli uomini in bocca, alle donne in mano).

4.7 Regina 2: si alza e distribuisce acqua alle persone designate: solo agli uomini viene data una tazza da cui bere.

5 Istruzione n. 2 per il leader volontario:

5.1 Il viaggio ha inizio

5.2 Invita gli altri partecipanti uno alla volta

5.3 Dopo che ciascuno è entrato, chiude la porta

5.4 Il partecipante successivo viene presentato al leader quando riceve il segnale

5.5. I partecipanti vengono fatti entrare a loro discrezione, ma, ove possibile, alternativamente uomo - donna

6. Moduli di interazione successivi

6.1 Saluto

6.1.1 Annusare

6.1.2 Inchinarsi

6.1.3 Alzarsi

6.1.4 Inchinarsi: 3 volte per gli uomini, 2 volte per le donne

6.1.5 I posti a sedere sono indicati: una sedia per gli uomini, il pavimento per le donne

6.2 Mangiare il mais

6.2.1 Primo leader

6.2.2 Mangia e dice "buono buono"

6.2.3 Il cibo viene servito a un uomo in bocca, a una donna nella mano

6.3 Viene servita l'acqua da bere

6.3.1 Prima al capo

6.3.2. Solo agli uomini

6.3.3 La regola "UAAAACH"

6.4 Addio

6.4.1 Selezione casuale delle persone

6.4.2 Annusare le mani

6.4.3 Annuisce

6.4.4 Allontanamento

dall'isola Discussione al ritorno:

"So che stavi viaggiando..." Dopo ogni domanda, cerca di capire perché i partecipanti sono giunti a una determinata conclusione, quali osservazioni ne derivano?

Domande per il gruppo:

1) Dove ti trovavi?

2) Chi hai incontrato?

3) Chi erano le persone del posto che hai incontrato? Qual era la loro funzione sociale?

4.) Quali erano i principi fondamentali di quella cultura che dovevi seguire?

5). Qual è il sistema politico locale, chi detiene il potere?

6). Come sono i rapporti tra uomini e donne?

7) Qual è la religione?

8). Qual è l'atteggiamento della popolazione locale nei confronti degli stranieri?

9). A che tipo di evento sociale hai partecipato?

10). Ti sei sentito a tuo agio?

11) Ricordi qualche parola nella lingua locale?

I veri principi della cultura degli Albatross, come descritti dagli antropologi:

1. La religione è l'elemento più importante che organizza l'intera vita della tribù. Sono persone molto religiose.

2. La divinità più importante è Madre Terra. È una divinità femminile. Tutto ciò che è femminile è considerato una forma di vita superiore. Gli uomini sono considerati impuri. Agli uomini non è permesso sedersi per terra. Per proteggere il corpo sacro della Madre Terra, sono stati inventati dispositivi speciali simili alle nostre sedie. La terra deve essere protetta dal corpo umano impuro. Quando un nuovo uomo arriva sull'isola, è necessario chiedere scusa alla Madre Terra più che in un gioco in cui compare una donna. Pertanto, si fanno tre inchini.

3. Solo le regine hanno il potere di scusarsi. Il loro servitore non ha il potere di scusarsi perché è un uomo.

4. Due regine governano l'isola. Hanno un servitore che le aiuta in tutto. Il servitore organizza la cerimonia.

5. Gli abitanti del luogo detestano gli stranieri. Li tollerano solo perché sono cannibali e talvolta mangiano carne umana per scopi rituali. Quando gli abitanti del luogo vedono degli stranieri, li maledicono terribilmente, dicendo: "Yummy, yummy".

6. Per poter mangiare gli stranieri, bisogna purificare ritualmente i loro corpi impuri mangiando cibo magico speciale e a volte bevendo una bevanda magica. Devono anche recitare un incantesimo di purificazione magico: "Yummy, yummy" ("che il mio corpo sporco diventi pulito").

7. Il servitore controlla la carne per verificarne la grassezza e la salubrità. Annusa la sua mano: se la carne è buona, tira fuori un coltello e il banchetto ha inizio. Se la carne è avariata, lo straniero deve essere cacciato dall'isola e bisogna chiedere scusa alla Madre Terra.

Sommario

Perché hai commesso un errore?

Siamo profondamente condizionati dalla nostra cultura. La cultura permea il nostro modo di pensare e reagire. Questo avviene in modo automatico e inconscio. Ecco perché è difficile adattarsi a un nuovo posto. Le differenze culturali causano molti malintesi. Spesso, quando si arriva in un nuovo paese, la salute mentale peggiora. Per evitare problemi di adattamento culturale, è necessario aprire la mente a nuove interpretazioni del mondo. Esercizi di questo tipo aiutano a comprendere altre prospettive sulla realtà.

wsb.edu.pl/mentuwell

MentUwell

Progetto: "Preservare il benessere mentale dei giovani durante la crisi migratoria causata dalla guerra"

Metodi sociali ed educativi per insegnanti

N.	Home	Obiettivo ve	Descrizione	Vantaggi dell'applicazione ai migranti	Consigli pratici
			I. Metodi di cognizione e cognizione		
1.	Dita	Presentati parlando di te stesso utilizzando domande concordate	Gli studenti disegnano una mano. Un dito – una domanda. Ad esempio, il mio hobby, cosa ho fatto oggi, cosa mi rende triste, cosa è più importante per me, se fossi presidente, farei... (Žibėnienė, Indrašienė, 2017).	Aiuta ad aprirsi e a condividere la propria esperienza Sviluppa le competenze linguistiche Aiuta a costruire la fiducia	È possibile saltare una domanda in modo che lo studente possa scegliere cosa raccontare ai propri compagni
2.	Nome, movimento	Conoscersi mentre ci si muove in cerchio. Un volontario	I membri del gruppo si fermano o si siedono dice il proprio nome e mostra un movimento. La persona successiva ripete il nome della prima persona, ripete il suo movimento, dice il proprio nome e mostra un altro movimento. La terza persona ripete il nome e il movimento della prima e della seconda persona, dice il proprio nome ed esegue il proprio movimento (Zlataravičienė, 2006).	Conoscersi attraverso i movimenti L'attività fisica ci aiuta a ricordare meglio i nomi Migliora l'umore	Per rendere l'esercizio più facile, gli studenti possono ripetere solo il nome del loro vicino e mostrare un determinato movimento (Zlataravičienė, 2006).
3.	Fiore colorato	Scopri quali caratteristiche degli studenti sono simili e quali sono uniche (diverse)	Gli studenti sono divisi in gruppi di 3-5 persone e devono disegnare un grande fiore con tanti petali quanti sono i membri del gruppo. Entro il tempo concordato, gli studenti devono scoprire cosa hanno in comune e scriverlo al centro del fiore (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Aiuta a identificare le somiglianze e le differenze tra i membri del gruppo Permette di trovare amici e valutare jvai-rovę Rafforza la creatività	Il metodo è adatto a tutte le fasce d'età. Si consiglia di fornire agli studenti matite colorate in modo che possano disegnare un fiore in modo creativo (Žibėnienė, Indrašienė, 2017).
4.	Da 1 a 20	Concentrati e preparati Impara	Gli alunni si dispongono in cerchio e contano insieme, uno alla volta, da 1 a 20. Se qualcuno dice lo stesso numero contemporaneamente, ricominciano a contare (Gailius et al., 2013).	Aiuta a concentrarsi e ad iniziare l'apprendimento Migliora le competenze linguistiche, aiuta a memorizzare i numeri Concentrarsi sul "qui e ora" allontana i pensieri negativi	Il metodo può essere utilizzato frequentemente, ad esempio ogni volta che il gruppo inizia a lavorare (Gailius et al., 2013).
5.	Sandwich	Imparare di più gli uni sugli altri e capire cosa è importante a livello personale (Žibėnienė, Indrašienė, 2017).	Gli studenti ricevono l'immagine di un sandwich, ogni strato del quale rappresenta un diverso argomento della vita quotidiana che verrà discusso (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Aiuta a familiarizzare Incoraggia l'apertura e la comunicazione su se stessi Migliora le competenze linguistiche Aiuta a rafforzare la fiducia in sé stessi e a stringere amicizie	Si consiglia di lasciare un livello del sandwich senza nome, in modo che lo studente possa scegliere cosa raccontare ai propri compagni (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).

No.	Home	Scopo	Descrizione	Vantaggi dell'applicazione per i migranti	Consigli pratici
6.	Presentarsi e gruppo caratteristiche	Presentarsi al gruppo rivelando le le tue caratteristiche caratteristiche	Ogni membro del gruppo riceve un foglio di carta su cui deve scrivere il proprio nome in verticale. Accanto a ogni lettera, deve scrivere una caratteristica personale che inizia con quella lettera. Se uno studente ritiene di non avere tale caratteristica, si consiglia di scrivere un'altra caratteristica che gli piace, ma di evidenziarla con un colore diverso (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Aiuta a fare conoscenza Incoraggia l'apertura e la condivisione di sé Migliora le competenze linguistiche Aiuta a costruire la fiducia e a fare amicizia	Il metodo richiede più tempo se ci sono molte persone nel gruppo
7.	Portalo con te e impara a conoscere e scoprire	qualità personali	Gli studenti scelgono il numero desiderato di oggetti e non danno alcuna spiegazione. Quando tutti hanno preso gli oggetti, il segreto viene svelato: ogni oggetto o foglio di carta è correlato a un tratto umano (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Sviluppa le capacità interpersonali e la comprensione Rivela diverse caratteristiche personali Migliora le competenze linguistiche	Il metodo è consigliato per gli adolescenti più grandi. È importante fornire il materiale necessario. Si consiglia di concordare caratteristiche comuni (ad esempio, ho tredici anni, sono bella, ecc.) (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
8.	Parlaci di qualcun altro	Presentate un collega combinando attività di ascolto e narrazione	I membri del gruppo si dividono in coppie. Per un certo periodo di tempo (ad esempio 5 minuti), una persona pone delle domande (e scrive le risposte), mentre l'altra risponde. Quando il tempo concordato è scaduto, le coppie si scambiano i ruoli. Parla al gruppo del tuo partner (Žibėnienė, Indrašienė, 2017).+ib4	Aiuta a fare conoscenza Migliora le tue competenze linguistiche e di presentazione Aiuta a rafforzare la fiducia in se stessi e a fare amicizia	L'accoppiamento può essere autonomo (gli studenti scelgono i propri partner) o organizzato dall'insegnante (Žibėnienė, Indrašienė, 2017).
9.	Segreto caratteristiche	Scopri quali e quali tratti caratterizzano un membro del gruppo	Agli studenti viene chiesto di creare un simbolo utilizzando il materiale fornito che riveli in modo informativo le loro caratteristiche personali (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Incoraggia la creatività Aiuta a prendere le distanze dalle esperienze negative Aiuta ad aprirsi e a parlare di sé stessi Aiuta a prendere le distanze dal passato	Si raccomanda di fornire vari strumenti creativi che aiutino gli studenti a sviluppare e realizzare le loro idee. È inoltre importante valutare i possibili rischi: temperatura, sicurezza, ecc. (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
10.	Io tra X anni	Presentati e i tuoi progetti futuri	Agli studenti viene chiesto di immaginarsi dopo un certo numero di anni e di presentare la loro visione agli altri (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Li incoraggia a immaginare il proprio futuro, a riconoscere e condividere i propri sogni, progetti e speranze con i propri coetanei	Il metodo può essere utilizzato per persone che si conoscono tra loro al fine di scoprire le loro aspettative per il futuro (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).

N.	Home	Obiettivi ve	Descrizione	Vantaggi della richiesta per i migranti	Consigli pratici
			II. Metodi per prepararsi all'apprendimento		
11.	Disegno	Concentrarsi e crea un ambiente favorevole all'apprendimento.	I membri del gruppo si siedono a coppie, dando le spalle l'uno all'altro in modo da non poter vedere cosa sta facendo l'altra persona. Uno studente prende il disegno, mentre l'altro prende un foglio di carta bianco e una matita (o matite colorate). La persona con il disegno descrive ciò che è disegnato e l'altro lo disegna (Zlataravičienė, 2006).	Aiuta a stabilire relazioni Sviluppa la capacità di concentrazione e di ascolto Concentrarsi sul "qui e ora" allontana i pensieri negativi	L'insegnante deve fornire il materiale necessario: carta, matite e disegni (Zlataravičienė, 2006).
12.	Bacchetta magica	Concentrare l'attenzione, incoraggiare la cooperazione e prepararsi all'apprendimento.	Gli alunni si dispongono su due file una di fronte all'altra e tendono gli indici di entrambe le mani davanti a sé. Un bastoncino viene appoggiato sulle loro dita tese. Le persone che ricevono il bastoncino devono abbassarlo a terra senza cambiare la posizione delle dita (Gailius et al., 2013).	Aiuta a costruire relazioni Incoraggia gli sforzi congiunti Concentrarsi sul "qui e ora" Incoraggia pensieri positivi e buon umore	Il bastone dovrebbe essere lungo da 2 a 3 metri, ma è adatto anche un puntatore scolastico (Gailius et al., 2013).
13.	Strofinare e battere le mani	Concentrarsi e prepararsi all'apprendimento	L'insegnante sfrega le mani, poi le batte improvvisamente (quante volte vuole) e le sfrega di nuovo. Gli alunni devono cercare di ripetere i movimenti dell'insegnante il più rapidamente e accuratamente possibile (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Aiuta a concentrarsi Incoraggia gli sforzi congiunti Concentrarsi sul "qui e ora" incoraggia pensieri positivi e buon umore	L'insegnante può essere sostituito da un'altra persona, ma le regole rimangono le stesse.
14.	Forme geometriche	Concentrarsi e prepararsi all'apprendimento	Gli studenti sono divisi in gruppi di quattro e devono disporsi in modo da formare una figura geometrica, come un rombo o un rettangolo (Gailius et al., 2013).	Concentrare l'attenzione sull'attività fisica aiuta a concentrarsi Concentrarsi sul "qui e ora" favorisce pensieri positivi e buon umore Aiuta a prepararsi al lavoro di squadra	L'attività può essere organizzata in classe, nel corridoio della scuola o all'aperto. Per rendere il compito più impegnativo, è possibile formare figure geometriche in modo che una sia all'interno dell'altra (Gailius et al., 2013).
15.	Cosa è cambiato	Crea un ambiente di apprendimento e imparare di più sui propri compagni	L'insegnante mostra vari oggetti per circa un minuto e poi improvvisamente mostra un'immagine apparentemente identica, ma manca qualcosa. Gli studenti devono notare cosa è cambiato (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Aiuta a rilassarsi e a creare un ambiente di apprendimento piacevole Aiuta gli studenti a conoscersi meglio.	Il numero di oggetti visualizzati e la durata della loro visualizzazione dipendono dall'età, dalle caratteristiche personali e da altre qualità degli studenti. Si consiglia di iniziare con compiti più facili. È possibile utilizzare la tecnologia dell'informazione (Žibė-nienė e Indrašienė, 2017).

No.	Casa	Oggetto	Descrizione	Vantaggi dell'applicazione ai migranti	Consigli pratici
16.	Ritratto	Rilassati, ridi e creare un ambiente di apprendimento divertente	Al muro vengono attaccati dei fogli di carta e agli alunni vengono bendati gli occhi con delle sciarpe. Gli studenti prendono una penna e provano a disegnare il proprio ritratto. Il leader può dare istruzioni su cosa disegnare (ad esempio, la forma del viso, degli occhi o del naso). Quando l'insegnante dà il segnale, gli studenti smettono di disegnare e aprono gli occhi (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Aiuta a rilassarsi e a concentrare l'attenzione Incoraggia la creatività Concentrarsi sul "qui e ora" incoraggia pensieri positivi e buon umore Incoraggia la cooperazione	Per incoraggiare gli studenti, anche il leader del gruppo dovrebbe disegnare il proprio ritratto (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
17.	Triangoli ciechi	Preparati ad apprendere attraverso la collaborazione	Un gruppo di studenti si benda gli occhi e, mentre discute, deve sollevare una corda dal pavimento e formare un triangolo equilatero (tutti i partecipanti stanno in piedi e tengono la corda utilizzata per formare il triangolo equilatero con entrambe le mani) (Gailius et al., 2013).	Concentrarsi sul "qui e ora" incoraggia pensieri positivi e buon umore Aiuta gli studenti a concentrarsi e a cooperare	Si consiglia di formare un triangolo cieco di 12 o 15 persone (possono esserci diversi gruppi). Poiché gli studenti hanno gli occhi bendati, è molto importante garantire la sicurezza (Gailius et al., 2013).
18.	Sculture	Preparatevi ad apprendere lavorando insieme	Gli studenti sono divisi in gruppi di 5-6 persone. Ogni gruppo deve costruire una scultura entro il tempo concordato. L'insegnante comunica a ciascun gruppo il tipo di scultura da costruire, verbalmente o per iscritto. È importante che gli altri gruppi non sappiano quale scultura viene costruita. Gli altri gruppi devono indovinare cosa viene raffigurato e suggerire un nome per la scultura (Opportunità di educazione anticorruzione nelle scuole di istruzione generale, 2005). Ogni gruppo deve utilizzare vari materiali personali o scolastici per organizzare e presentare un breve concerto (Opportunità di educazione anticorruzione nelle scuole di istruzione generale, 2005).	Crea un ambiente di apprendimento divertente Concentrarsi sul "qui e ora" incoraggia pensieri positivi e buon umore Aiuta gli studenti a prendere le distanze dai problemi passati e a concentrarsi sul presente Incoraggia la collaborazione Rafforza la creatività	Si raccomanda di familiarizzare gli studenti con le regole di sicurezza dell'attività e di sorvegliarli per garantire la loro incolumità (Opportunità di educazione anticorruzione nelle scuole di istruzione generale, 2005). Se gli studenti sono più di 8 o 10, si raccomanda di dividerli in gruppi. Il concerto può essere organizzato improvvisato o provato in anticipo (Opportunità di educazione anticorruzione nelle scuole di istruzione generale, 2005).
19.	Concerto jazz ascoltare	Rilassatevi, imparate ad gli altri e creare un gruppo armonioso	I partecipanti contano da uno a cinque. Gli alunni con lo stesso numero si riuniscono in gruppi e formano treni separati, tenendosi per le spalle. Gli alunni in testa al treno (macchinisti) aprono gli occhi, mentre tutti gli altri li chiudono. I treni iniziano a muoversi. I macchinisti devono proteggere tutti dalle collisioni (Barkauskaitė, 2006).	Concentrarsi sul "qui e ora" incoraggia pensieri positivi e buon umore. Promuove la fiducia e la cooperazione Rafforza non solo i sensi visivi e la coordinazione	Questo metodo è consigliato in una stanza spaziosa e sicura. Si raccomanda che il numero di persone in ogni treno sia simile, preferibilmente 4 persone (Bar-kauskaitė, 2006).
20.	Allenatevi	Preparatevi ad apprendere attraverso la cooperazione e la promozione della responsabilità e fiducia reciproca			

No	Home	Obiettivi ve	Descrizione	Vantaggi dell'applicazione ai migranti	Consigli pratici
			III. Metodi per lo sviluppo delle competenze sociali ed emotive		
21.	Tre cambiamenti un ambiente di apprendimento divertente	Rilassarsi, ridere, creare ridere, creare un ambiente di apprendimento divertente	Gli alunni si dispongono in coppie. L'insegnante chiede loro di guardarsi attentamente per circa un minuto. Quindi gli studenti si girano e apportano tre cambiamenti, ma senza commentare né mostrare nulla. Quando l'insegnante dà il segnale, gli studenti devono dire cosa è cambiato (Gailius et al., 2013).	Promuove emozioni positive Sviluppa l'attenzione Aiuta a rilassarsi e a creare un ambiente di apprendimento piacevole	Si consiglia di utilizzare il metodo del cambiamento due o tre volte e di avvertire gli studenti di non scegliere la via più facile (Gailius et al., 2013).
22.	Cerchio dei complimenti	Crea un ambiente di apprendimento divertente e sviluppa l'attenzione	Gli studenti si dispongono a coppie in due cerchi: uno esterno e uno interno. Si scambiano complimenti guardandosi negli occhi. Il cerchio esterno ruota, mentre quello interno rimane fermo fino a quando tutti i partecipanti al gioco si sono scambiati un complimento (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Libera la creatività Sviluppa l'attenzione Aiuta a rilassarsi e a divertirsi	Si consiglia di applicare questo metodo sia durante che dopo le attività di apprendimento (Žibė-nienė e Indrašienė, 2017).
23.	Palloni aerostatici	Preparati a collaborare per creare un ambiente di apprendimento divertente per identificare aspettative e paure	Gli studenti scrivono le loro aspettative e paure su un foglio di carta condiviso con un disegno di una mongolfiera e sacchi di sabbia. La mongolfiera rappresenta le aspettative dei membri del gruppo relative alle attività congiunte (ciò che li solleva). Il cesto della mongolfiera rappresenta le capacità dei membri del gruppo, mentre i sacchi di sabbia rappresentano le loro paure (Gailius et al., 2013).	Aiuta a imparare a condividere sentimenti ed emozioni, a liberarsi dallo stress Sviluppa il lavoro di squadra	A ciascun membro del gruppo possono essere assegnate penne di colori diversi per rendere più chiara la situazione. È possibile scrivere su foglietti adesivi e attaccarli nei punti appropriati del palloncino (Gailius et al., 2013).
24.	Costruzione di una torre e capacità di collaborazione	Sviluppar , creare un ambiente di apprendimento divertente	Gli studenti vengono divisi in diversi gruppi e ricevono gli stessi strumenti o possono sceglierli autonomamente. Il compito è quello di costruire la torre più alta e più bella possibile, che: non deve crollare; deve essere alta almeno un metro; deve essere bella, interessante e pertinente al tema (Opportunità di educazione anticorruzione nelle scuole di istruzione generale, 2005).	Aiuta a imparare a cooperare Libera la creatività Concentrarsi sul "qui e ora" incoraggia pensieri positivi e buon umore	È possibile aggiungere ulteriori condizioni (ad esempio, ai gruppi possono essere forniti materiali diversi o simili da negoziare, scambiare e condividere (Opportunità di educazione anticorruzione nelle scuole di istruzione generale, 2005).
25.	Firma raccolta	Prepararsi a collaborare e creare un ambiente di apprendimento divertente	Ogni studente riceve un foglio con dei compiti. Entro un tempo prestabilito, deve trovare una persona con cui completare i compiti e confermarlo con la propria firma (Gailius et al., 2013).	Aiuta ad apprendere il lavoro di squadra Migliora le competenze linguistiche Crea un ambiente di apprendimento supportato dai compagni	I compiti possono essere vari: correlati o non correlati all'argomento di apprendimento (dire qualcosa a qualcuno, svolgere un compito x per un compagno di gruppo, ecc.) (Gailius et al., 2013).

No	Casa	Scopo	Descrizione	Vantaggi dell'applicazione ai migranti	Consigli pratici
26.	Limone	Sviluppa il senso del tatto e dell'olfatto, oltre alla capacità di attenzione	Gli alunni si siedono in cerchio e ricevono ciascuno un limone con un numero scritto sopra. Lo stesso numero è scritto sul braccio. Entro un tempo prestabilito, lo studente deve toccare il limone e cercare di ricordarne la forma. L'insegnante raccoglie quindi i limoni e li colloca in luoghi facilmente accessibili. Gli studenti devono trovare il proprio limone con gli occhi bendati. (Kjærgaard, Martinėnienė, 1996, citato in Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Aiuta a concentrarsi e a prestare attenzione ai dettagli Migliora l'apprendimento attraverso la collaborazione e l'esperienza	È importante garantire un ambiente sicuro. Il limone può essere sostituito con un altro frutto (Kjærgaard, Martinėnienė, 1996, citato in Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
27.	Pesce	Sviluppare capacità di cooperazione	A ogni gruppo di 5-6 persone viene dato lo stesso numero di fogli di carta, nastro adesivo, due matite colorate e forbici, e viene chiesto di creare un pesce. Uno dei membri del gruppo osserva tutto e prende nota di ciò che ostacola e ciò che aiuta il gruppo (Kjærgaard, Martinėnienė, 1996, citato in Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Incoraggia il lavoro di squadra Migliora le competenze linguistiche e comunicative Sviluppa la creatività	La durata dell'attività dipende dalle caratteristiche del gruppo (Kjærgaard, Martinėnienė, 1996, citato da Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
28.	Azione azione	Sviluppare le capacità di cooperazione e il pensiero critico degli studenti, organizzare la loro esperienza di apprendimento	Gli studenti, lavorando in piccoli gruppi, creano i propri disegni su un argomento specifico entro un tempo prestabilito. Il foglio viene poi passato a un altro gruppo, che completa il disegno con le proprie note e i propri disegni (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Aiuta a concentrare l'attenzione sul "qui e ora" Rafforza la cooperazione Incoraggia la creatività e le competenze linguistiche	Si raccomanda di discutere le regole, poiché alcuni gruppi non accettano aggiunte da altri gruppi e si arrabbiano perché il loro bel disegno comune è stato rovinato. La migliore cooperazione tra gli studenti si verifica quando ogni gruppo lavora sullo stesso argomento (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
29.	Palla di neve	Scoprire perché un determinato argomento è importante per persone diverse e imparare a cooperare.	Agli studenti viene posta una domanda. Innanzitutto, devono trovare la risposta in modo autonomo, annotare i punti più importanti e lasciare spazio per eventuali correzioni. Quindi si siedono a coppie e confrontano i loro appunti (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Aiuta a imparare a cooperare Approfondisce la comprensione della diversità di opinioni Migliora le competenze linguistiche	Il metodo può essere utilizzato per raggiungere vari obiettivi (ad esempio, prima di una lezione per aiutare a chiarire ciò che gli studenti già sanno: quando si risolve un problema o alla fine di una lezione per riassumere il contenuto Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
30.	Fiera delle idee degli studenti	Sviluppare la creatività e delle capacità comunicative	Ogni studente deve elaborare un'idea, illustrarla in modo creativo e presentarla al maggior numero possibile di compagni entro 20 minuti (Gailius et al., 2013).	Aiuta a concentrare l'attenzione sul "qui e ora" Migliora le competenze linguistiche Rafforza la creatività, la capacità di argomentazione e le abilità comunicative.	Si raccomanda di includere il metodo di riflessione nella fase di generazione e presentazione delle idee (Gailius et al., 2013).

No	Home	Obiettivi ve	Descrizione	Vantaggi dell'applicazione ai migranti	Consigli pratici
			IV. Metodi di comprensione e analisi dei contenuti		
31.	Storytelling	Coinvolgere gli studenti presentando l'argomento in modo vivace	Raccontare storie, variando il tono, il contenuto e le espressioni facciali (Pe-čiuliauskienė e Barkauskaitė, 2011).	Le storie influenzano i sentimenti e le emozioni delle persone Stimola l'immaginazione Promuove i valori morali	Si raccomanda di scegliere l'argomento della storia in modo responsabile e ponderato. Basare la storia su fatti reali. Le esperienze degli studenti possono essere incorporate nella storia (Pečiuliauskienė e Barkauskaitė, 2011).
32.	Spiegazione leggi,	Spiegazione di concetti, cicli, fenomeni ed esempi	Dimostrare in modo chiaro e coerente, fornendo esempi appropriati. È importante rivelare l'argomento mostrando la relazione tra la parte e il tutto, confrontando, sistematizzando e riassumendo (Rajeckas, 1999, citato in Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	La spiegazione influenza i sentimenti e le emozioni delle persone Aiutano a comprendere meglio i fenomeni e le loro relazioni, le sequenze logiche	Quando si spiega, è consigliabile prendersi il tempo necessario, essere strutturati, coerenti, concisi, ripetere, enfatizzare e riassumere. È molto importante evitare dettagli irrilevanti che complicano la spiegazione (Rajeckas, 1999, citato in Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
33.	Evidenziazione del testo	Memorizza il più possibile informazioni importanti, chiarire l'essenza e le caratteristiche dell'oggetto	Gli studenti devono distinguere tra diverse categorie di informazioni e contrassegnarle con colori diversi (Javtokas, Babravičienė, 1999, citato in Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Aiuta a concentrare l'attenzione sul contenuto Crea connessioni logiche Aiuta a ricordare l'essenza dell'argomento Aiuta a sviluppare empatia e comprensione	Il metodo è ampiamente utilizzato e aiuta a ricordare e comprendere; può essere utilizzato per tutte le fasce d'età.
34.	Occhiali	Valutare l'argomento o il fenomeno da diverse prospettive	L'insegnante nomina l'argomento e gli studenti lo discutono da diverse prospettive (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Incoraggia la creatività Aiuta a evitare il pensiero stereotipato	Il metodo può essere utilizzato individualmente e in gruppo. Si integra bene con altri metodi e permette agli studenti di vedere diversi aspetti dell'argomento e di cambiare la loro prospettiva (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
35.	Mappa mentale	Comprendere il significato dei concetti e stabilire relazioni gerarchiche	L'insegnante nomina un argomento per una discussione approfondita (Anderson, 1993, citato in Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Aiuta a sviluppare sequenze logiche Coltiva la creatività Migliora le capacità analitiche e persuasive	Gli studenti possono lavorare individualmente o in piccoli gruppi. Per apprendere in modo significativo, è necessario innanzitutto comprendere le connessioni tra i diversi elementi del testo (Anderson, 1993, citato in Žibėnienė e Indrašienė, 2017).

N.	Home	Obiettivo	Descrizione	Vantaggi per i migranti	Consigli pratici
36.	Schema ad albero Diagramma	Analizzare i problemi, le loro cause, conseguenze ed effetti, e pianificare come raggiungere l'obiettivo	Le possibili cause sono presentate a diversi livelli di dettaglio e interrelazioni. I rami esterni del diagramma, che si collegano a quelli interni, determinano le cause di questi ultimi. Ciò significa che il ramo più esterno indica solitamente le vere cause del problema (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Migliora le capacità analitiche Aiuta a trovare le cause e le conseguenze di un problema	Si raccomanda di incoraggiare gli studenti a definire ed enfatizzare tutto ciò che potrebbe essere la causa principale. Agli studenti più esperti si dovrebbe consigliare di aggiungere più rami o scegliere categorie diverse. Questa tecnica può essere utilizzata individualmente o in gruppo ed è ideale per combinare il lavoro di gruppo e quello individuale (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
37.	Diagramma a T	Sviluppare le e la capacità degli studenti di argomentare ed esprimere chiaramente le proprie opinioni	Un foglio di carta bianco viene diviso in due parti uguali (lettera T). Il titolo dell'argomento viene scritto in alto, con tutte le affermazioni a sostegno a sinistra e le controargomentazioni a destra. Quando si utilizza il grafico a T, è importante specificare l'argomento del compito, l'idea principale, la durata e l'obiettivo. (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Aiuta a migliorare le capacità analitiche e di argomentazione. Sviluppa le competenze linguistiche. Incoraggia il pensiero logico.	Il metodo può anche essere utilizzato come metodo di apprendimento e valutazione con diversi obiettivi: sviluppare il pensiero critico (ad esempio, imparare a discutere i problemi, sistematizzare le opinioni ascoltate o moderare una discussione). Questo metodo è ideale per valutare la capacità di argomentazione degli studenti (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
38.	Discussione	Sviluppare e valutare la capacità degli studenti di discutere e argomentare	Un dibattito coinvolge due squadre con opinioni opposte che si incontrano, discutono questioni e argomentano verbalmente. dimostrare la propria verità a un'altra persona (Gutauskienė, Paškienė, 2011, citato da Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Incoraggia il pensiero critico Migliora le capacità linguistiche e comunicative Arricchisce la conoscenza dei contenuti	Il metodo richiede non solo una preparazione adeguata, ma anche la comprensione dei metodi e delle regole e la capacità di prestare attenzione quando si ascoltano le dichiarazioni (Gu-tauskienė, Paškienė, 2011, citato in Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
39.	Tavola rotonda discussione	Sviluppo delle capacità di comunicazione scritta	L'insegnante presenta un problema, gli studenti scrivono le loro riflessioni su un foglio di carta e lo inviano a un altro studente. (Šiaučiukėnienė, Visockienė, Talijūnienė citati in Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Incoraggia l'apprendimento collaborativo Sviluppa le competenze linguistiche	La durata della discussione dipende dagli obiettivi didattici e dalla preparazione del gruppo. L'insegnante deve osservare il lavoro del gruppo e dare a ogni studente una penna di colore diverso (Šiaučiukėnienė, Visockienė, Talijūnienė citati in Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
40.	Angoli	Imparare a discutere, sviluppare le capacità di comunicazione e di ascolto	L'insegnante sceglie un argomento e presenta quattro affermazioni scritte su grandi fogli di carta e appese agli angoli della stanza. Ogni studente decide con quale opinione o argomento è d'accordo e si reca nell'angolo scelto. I partecipanti in ogni angolo si preparano per una discussione congiunta (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Migliora le capacità linguistiche e comunicative Aiuta a trovare amici con idee affini Incoraggia il pensiero critico	Non è necessario che ci siano quattro affermazioni di discussione. Se nessuno studente sceglie una particolare posizione (punto di vista), non è opportuno utilizzare questo metodo (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).

No	Home	Obiettivi ve	Descrizione	Vantaggi della richiesta per i migranti	Consigli pratici
			V. Riflessione		
41.	Valigie	Riflessione di gruppo	Disegna due grandi valigie su due grandi fogli di carta (una una su ciascun foglio). Gli studenti devono scrivere su ciascuna valigia: cosa hanno imparato, cosa gli è piaciuto, cosa è stato utile per l'attività. Le valigie possono essere passate di mano in mano e ogni studente scrive le proprie osservazioni su una di esse (Gailius et al., 2013).	Aiuta a imparare a riflettere Aiuta a valutare il processo di apprendimento Sviluppa il lavoro di squadra	È importante che l'insegnante faccia conoscere agli studenti le opinioni degli altri e legga ad alta voce le esperienze degli altri studenti (Gailius et al., 2013).
42.	Raccolta attiva	Riflettere in modo costruttivo sulle attività di apprendimento attuali e future	Gli studenti sono divisi in gruppi. Ogni gruppo elegge un segretario che annota ciò che dicono i membri del gruppo. Il gruppo discute i punti di forza, i punti deboli, le minacce e le opportunità (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Aiuta ad apprendere la democrazia Incoraggia il pensiero critico Migliora le competenze linguistiche, argomentative e comunicative	Il metodo è consigliato quando l'obiettivo è analizzare in modo dettagliato e aperto i problemi emergenti e identificare possibili soluzioni (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
43.	Parole conoscenze e	Organizza le rifletti sulle esperienze di apprendimento	In primo luogo, gli alunni lavorano individualmente e scrivono due o tre parole relative all'argomento della lezione. Quindi il gruppo viene diviso in due parti. Il primo gruppo dice una parola a una persona scelta dall'altro gruppo. Il secondo gruppo deve inventare una frase che contenga la parola e sia relativa all'argomento della lezione. Se uno studente non riesce a inventare una frase, deve deve alzarsi e rimanere in piedi fino a quando non ha di nuovo la possibilità di parlare (Lastakauskienė, 2013).	Migliora le competenze linguistiche e comunicative Aiuta a riflettere sulle conoscenze acquisite Migliora il lavoro di squadra	Si raccomanda di concordare il numero di secondi concessi per pensare a una frase con una determinata parola.
44.	Mosaico capacità di riflessione	Sviluppare le degli studenti attraverso esprimendo le loro opinioni su varie questioni.	In primo luogo, viene presentato l'argomento. Quindi l'argomento o la domanda vengono discussi in base ai colori e ai significati loro assegnati (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Incoraggia il pensiero critico Migliora le competenze linguistiche e comunicative Aiuta ad analizzare le esperienze di apprendimento	Il metodo può essere utilizzato per riflettere su una situazione problematica. Il numero di colori e il loro significato possono essere scelti in base alle esigenze (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
45.	Dolce riflessione riflessione degli studenti	Sviluppare le capacità di attraverso l'espressione accurata e rapida delle loro opinioni	L'insegnante offre ai bambini dei dolci e li invita a prenderne quanti ne vogliono. Poi gli alunni contano quanti dolci ha ciascuno di loro. L'insegnante pone una domanda e chiede all'alunno di rispondere con tante parole quanti sono i dolci che ha (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Crea un'esperienza di apprendimento piacevole Aiuta a collegare le cause e le conseguenze delle proprie azioni Migliora le competenze linguistiche e comunicative	L'insegnante può stabilire condizioni aggiuntive (ad esempio, chiedere agli studenti di rispondere a una domanda utilizzando solo aggettivi) (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).

No	Casa	Obiettivo	Descrizione	Vantaggi dell'applicazione per i migranti	Consigli pratici
46.	Emotivo Quoziente	Sviluppare le capacità di riflessione degli studenti attraverso l'espressione delle loro opinioni	Dopo l'attività di gruppo, ai membri viene consegnata una figura di carta, che è una parte di una figura comune. Ogni studente scrive ciò che ha provato durante l'apprendimento in gruppo. Quindi i membri del gruppo mettono insieme i loro pezzi per formare un insieme. È importante discutere cosa ha formato il quadrato dei sentimenti e perché (Opportunità di educazione anticorruzione nelle scuole di istruzione generale, 2005).	Aiuta a dare un nome e ad analizzare i sentimenti Migliora le competenze linguistiche e comunicative Riconosce l'importanza della riflessione di gruppo	Il metodo è consigliato dopo l'attività, ma può essere utilizzato anche durante l'attività, se necessario (Opportunità di educazione anticorruzione nelle scuole di istruzione generale, 2005).
47.	Rispetto e credo	Imparare concetti e definizioni	Gli studenti si siedono in cerchio e ciascuno di loro riceve 3-5 carte rosse e 3-5 carte blu. Ogni studente deve dare la propria carta rossa a una persona che rispetta e la propria carta blu a una persona di cui si fida. Ogni membro del gruppo deve disporre tutte le carte che ha ricevuto. Il leader del gruppo crea un diagramma visivo delle carte (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Incoraggia il lavoro di squadra Insegna l'importanza del rispetto e della fiducia Sviluppa le capacità linguistiche e comunicative	Gli alunni che non ricevono alcuna carta o ne ricevono solo una potrebbero reagire in modo sensibile, quindi l'insegnante dovrebbe gestire la situazione e le reazioni (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
48.	Ruota dei colori riflessione	Sviluppare capacità di mostrando le differenze e le somiglianze tra i membri del gruppo	All'inizio dell'attività, è molto importante spiegare che i membri del gruppo di apprendimento possono essere molto diversi tra loro, ma sono tutti individui ugualmente importanti. È inoltre necessario sottolineare che la stessa persona può essere vista da prospettive diverse. Dopo l'introduzione, a ogni studente viene consegnato un foglio di carta bianco e viene chiesto di disegnare una ruota dei colori e di spiegare quale colore hanno assegnato a un membro specifico del gruppo e perché (Gailius et al., 2013).	Aumenta la comprensione della diversità Sviluppa le competenze linguistiche e comunicative.	Si raccomanda di fornire una varietà di materiali per disegnare (ad esempio, guazzo, pastelli a cera, matite, ecc.). Non solo il colore è importante, ma anche il mezzo (Gailius et al., 2013).
49.	Barche in mare riflessione	Sviluppare le capacità di e e valutare criticamente le proprie azioni.	Agli studenti vengono forniti dei poster, una domanda, un argomento o un compito. Gli studenti disegnano il mare con due rive: una nella parte superiore del foglio e una nella parte inferiore. Il mare è un'allusione al processo educativo durante un determinato periodo (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Aiuta a riflettere attraverso supporti visivi Incoraggia il pensiero critico Rafforza la creatività Aiuta a concentrare l'attenzione sul "qui e ora"	Questo metodo aiuta gli studenti a valutare il modo in cui hanno svolto il compito, i loro risultati di apprendimento personali e il loro contributo ai risultati del gruppo (Žibėnienė e Indrašienė, 2017).
50.	Ferro di cavallo	Rivelare diverse prospettive sulle attività	Sul pavimento viene formata una figura a ferro di cavallo con una corda e gli studenti vi si posizionano sopra. L'insegnante presenta alcune affermazioni e gli studenti rispondono scegliendo il posto appropriato sul ferro di cavallo. Se sono completamente d'accordo con l'affermazione, si posizionano sul lato destro del ferro di cavallo. Se non sono d'accordo, si posizionano sul lato sinistro. Coloro che non sono né d'accordo né in disaccordo, o non hanno un'opinione, si posizionano al centro (Godvadas, Jasienė, Malinauskas, citati in Žibėnienė e Indrašienė, 2017).	Sviluppa capacità critiche e di riflessione. Incoraggia il lavoro di squadra e la riflessione di gruppo.	Le domande possono essere poste non solo dall'insegnante, ma anche dagli studenti. Il metodo rivela dove si trova il problema, dopodiché è possibile organizzare una discussione o altre forme di riflessione per trovare una soluzione al problema (Godvadas, Jasienė, Malinauskas, citati in Žibėnienė e Indrašienė, 2017).

RIFERIMENTI

Anderson, J. V. Mind Mapping: a Tool for Creative Thinking, Business Horizons, 36(1) 1993.

Opportunità per l'educazione anticorruzione nelle scuole di istruzione generale. Vilnius: Centro per la didattica contemporanea, 2005.

Barkauskaitė, M. Linee guida per l'educazione degli adulti. Vilnius: Casa editrice VPU, 2006.

Bennett, B.; Rolheiser-Bennett, C.; Stevahn, L. Apprendimento collaborativo. V Garnelis, 2000.

Cameron, J.; Lively, E. Come promuovere la creatività dei bambini. Vilnius: Alma littera, 2015.

Gailius, Ž.; Malinauskas, A.; Petkauskas, D.; Ragauskas, L. Guida al lavoro con i gruppi giovanili. Pratica dell'istruzione non formale in Lituania. Vilnius: Associazione lituana per l'istruzione non formale, 2013.

Lastauskienė, A. Pensa e agisci! Metodi di riflessione e raccomandazioni nel processo di apprendimento, 2015.

Zlataravičienė, A. et al. Pedagogia esperienziale e sua applicazione. Vilnius: Dipartimento Affari Giovanili del Ministero della Sicurezza Sociale e del Lavoro, 2008.

Žibėnienė, Gintautė. Indrašienė, Valdonė. Didattica contemporanea. Vilnius: Centro dei registri, 2017.

MentUwell