

Centro MeTe , E. Simoni, I. Pellegrini,
B. Dallavalle, A. Pasi e A. Richiedei

Dipende da me

SCELGO IL MIO FUTURO

10 TAPPE PER DECIDERE
LA SCUOLA SECONDARIA
DI II GRADO

Erickson

OGNI VIAGGIO PARTE DAL CAPIRE «DOVE SEI»...

...e, tra le righe, «chi sei». Anche il viaggio verso la scuola secondaria parte da qui, ossia dal capire dove ci troviamo sulla mappa. Siamo già convinti/e al 100% della nostra scelta o siamo titubanti; abbiamo poche idee e anche ben confuse o ci sono rimaste solo un paio di opzioni tra le quali decidere? Se immaginiamo questo percorso come una traversata in mare, chi farà parte del nostro equipaggio per darci sostegno? Quali rifornimenti ci possono arrivare dalle nostre esperienze? Il percorso si dipana in 10 tappe in cui troverai:



- **SPUNTI PER AFFRONTARE LE PAURE DI FARE SCELTE SBAGLIATE, STEREOTIPI E PREGIUDIZI**
- **CHECKLIST, QUIZ E ATTIVITÀ PER CONOSCERSI MEGLIO**
- **UTILI CONSIGLI PRATICI PER METTERSI ALLA PROVA E VALORIZZARE LE PROPRIE COMPETENZE.**

E ricordati che sia con il mare calmo sia in mezzo alla tempesta, al timone della nave ci sei solo tu, per cui non dimenticare mai che la scelta del porto di arrivo: «Dipende da me»!

IL FUTURO È NELLE TUE MANI PREPARATI A PARTIRE!

€ 16,50



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

INDICE

INTRODUZIONE 10

TAPPA 1

SULLA BANCHINA

Chi sono? Cosa voglio? 13

TAPPA 2

LUNGO LA ROTTA

Come affrontare imprevisti e ostacoli 31

TAPPA 3

SPIEGARE LE VELE

Cosa motiva le mie scelte 51

TAPPA 4

GETTARE L'ANCORA

Le certezze che mi tengono saldo/a 69

TAPPA 5

RECLUTARE L'EQUIPAGGIO

I miei compagni di viaggio 85

TAPPA 6

LA SCIALUPPA DI SALVATAGGIO

Possibili percorsi alternativi 105

TAPPA 7

LE CASSE NELLA STIVA

Quali esperienze porto con me 123

TAPPA 8

DI VEDETTA

Il supporto dei genitori/degli adulti 145

TAPPA 9

SEGUIRE LA STELLA POLARE

Le mie aspirazioni 167

TAPPA 10

CON IL CANNOCCHIALE

Valuto e faccio la mia scelta! 183

FINALE 201

INTRODUZIONE

Ciao!

Benvenuto o benvenuta nella lettura di questo libro!
Un libro dedicato a te, un libro pensato per te: lo abbiamo immaginato come un viaggio.

Non un viaggio qualsiasi però, ma un itinerario che prevede una traversata nel mare: ebbene sì, un viaggio in nave! Anzi, con la tua nave e tu sarai il capitano che salperà con l'imbarcazione per affrontare il mare aperto.

Abbiamo usato la metafora del viaggio in nave perché le metafore ci aiutano a capire meglio alcune cose, ci tengono ancorati al quotidiano e al mondo senza farci perdere troppo in pensieri difficili.

Il capitano ha il comando della nave, ha dunque tutta una serie di compiti e di attività da monitorare: deve conoscersi, avere delle informazioni, essere pronto e sapere da dove si parte, formare l'equipaggio, sapere dove andare, prendere delle decisioni, affrontare le tempeste, tracciare nuove rotte...

Non ti sembra che stiamo parlando di te e di questo momento di passaggio, dalla scuola secondaria di primo grado alla scuola secondaria di secondo grado, in cui devi decidere cosa fare per il tuo futuro?

È necessario che tu conosca te stesso: pensi di conoscerti abbastanza?

Hai bisogno di avere delle informazioni, ad esempio: quali scuole ci sono? Ogni scuola che materie ha? Sono licei o scuole professionali?

Occorre che tu sia pronto per il viaggio e consapevole della tua posizione attuale: la scuola ti aiuta accompagnandoti in questa decisione con tante attività di orientamento; sapere da dove si parte vuol dire imparare a conoscerti, a conoscere le tue esperienze, le tue attitudini, le tue capacità, i tuoi punti deboli.

È importante formare l'equipaggio: vuol dire capire chi ti può aiutare in questo viaggio, i genitori, gli insegnanti, gli amici, i compagni di classe...

Hai bisogno di sapere dove andare: cosa ti guida, cosa ti motiva e quali sono i tuoi punti di riferimento per capire quale direzione prendere.

Prenderai, quindi, delle decisioni: in terza media, che tu sia deciso oppure no, dovrai iscriverti a una scuola superiore, ma ci sarà tempo, prima e — chi lo sa — anche dopo, per affrontare le tempeste e tracciare nuove rotte: la tua vita è appena iniziata, ci saranno momenti belli e meno belli, facili e difficili, perché la vita è così, va vissuta così come il capitano di una nave deve navigare nel mare sia in tempesta sia con il mare calmo.

Per aiutarti a tracciare la rotta del tuo viaggio noi abbiamo scritto questo libro, che si compone di 10 «punti di approdo», cioè 10 tappe: in ogni tappa troverai degli spunti di riflessione, degli approfondimenti sull'orientamento e sulla psicologia, e delle attività pratiche da sperimentare.

Ogni tappa corrisponde a un capitolo e ogni capitolo propone 4 step:

- **Salta a bordo:** per entrare nel tema del capitolo, ti faremo immaginare di essere il capitano della nave attraverso l'immaginazione.
- **Traccia la rotta:** è divisa in due parti, ovvero la «bussola orientativa» e la «psicocuriosità» in cui troverai suggerimenti teorici sugli argomenti trattati.
- **Prendi il largo:** ti sfideremo a individuare, mettere in pratica e allenare le tue capacità o quelle che potresti scoprire come capacità, seguendo il punto di vista letterario, scientifico, tecnico e artistico.
- **Scopri nuovi orizzonti:** ti potrai mettere alla prova come fotografo, scattando una fotografia a tema per ogni capitolo; alla fine del libro avrai un diario fotografico del tuo viaggio.

Bene, inizia l'avventura!

Ma attenzione, non è obbligatorio che tu legga tutti i capitoli e tutti gli step, puoi scegliere le tappe che più ti interessano e gli step che ti sembrano maggiormente utili.

Inoltre, puoi decidere di leggere questo libro da solo, oppure di farlo in compagnia di un genitore o un adulto di fiducia.

Come vedi, è tutto nelle tue mani... prendi in mano il timone!

Non ci resta che augurarti...

BUON VIAGGIO!

TAPPA 1

SULLA BANCHINA

**Chi sono?
Cosa voglio?**



STEP 1. SALTA A BORDO

Immagina...

Immagina di essere di fronte al mare, di sentire la brezza che ti spettina i capelli, l'odore di salsedine che ti stuzzica le narici, i tuoi occhi osservano l'orizzonte.

**«QUANTO È LONTANO L'ORIZZONTE?
LO RAGGIUNGERÒ MAI? COSA MI ASPETTERÀ
IN MARE APERTO? SARÒ CAPACE DI PORTARE
IN SALVO LA MIA NAVE?»**

Il mare ora è calmo, piccole onde brillanti increspiano la superficie dell'acqua, in lontananza un delfino fa un salto e guizza via, ma inaspettatamente il cielo potrebbe incupirsi e onde maestose potrebbero anche mettere in difficoltà la tua nave, che sta per salpare.

Immagina ancora...

Sei un capitano, giovane, per alcuni aspetti inesperto, ma d'altro canto curioso e desideroso di scoprire mete lontane, seguire rotte inesplorate, conoscere luoghi nuovi, diversi, approdare in porti sicuri.

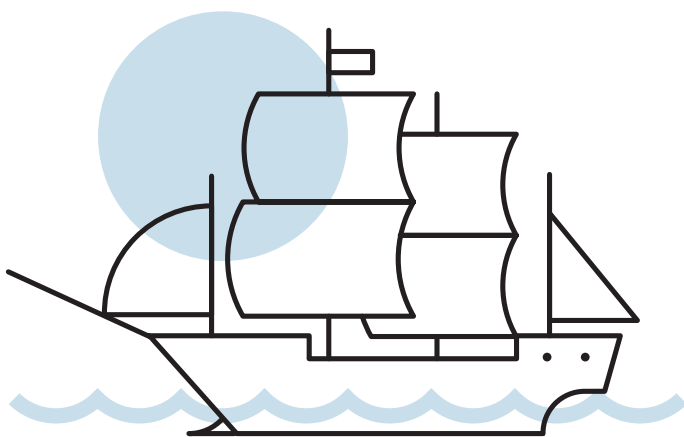
**«MA COME SI FA A NAVIGARE? DOVE ANDARE?
CHE DIREZIONE PRENDERE?
LA CIURMA MI ASSISTERÀ?
E SE SBAGLIASSI ROTTA?»**

Non ti sembra che anche il tuo futuro possa essere rappresentato come un viaggio? Anche tu, nella vita reale sei su un pontile, pronto a salpare per una nuova avventura, quella delle scuole superiori! Le paure non mancano, come nemmeno i sogni, le aspirazioni e la voglia di cimen-

tarsi in un percorso nuovo, stimolante, in cui ci saranno calme piatte, cavalcate di onde ma anche mareggiate, giorni di viaggio tranquilli e attimi di burrasche tempestose. La vita ti richiede di fare delle scelte.

Ma quanto è difficile decidere? Ti diciamo un segreto? Decidere è sempre un po' complesso... a tutte le età! Ecco perché serve «allenarsi», prepararsi al viaggio!! Ed è proprio questo che faremo attraverso i vari capitoli!

**OGNI VIAGGIO PARTE DAL CAPIRE
«DOVE SEI»... E TRA LE RIGHE
«CHI SEI»!**



Compilo il mio identikit...

Ognuno è unico e speciale (...e per fortuna!), con pregi, difetti, esperienze, culture differenti, bisogni e necessità personali, ognuno ha allenato competenze e ha sogni e mete personali da raggiungere. Ma non sempre tutto ciò è chiaro nella nostra testa.

Sapresti descriverti attraverso un identikit con alcune domande? Un capitano deve conoscersi per guidare la propria imbarcazione, prima di salpare!

- ▶ Il mio carattere è...

- ▶ Sono bravo/a a...

- ▶ Mi riesce bene...

- ▶ Il mio sogno è...

- ▶ Mi piacerebbe...

Individuo il mio punto di partenza

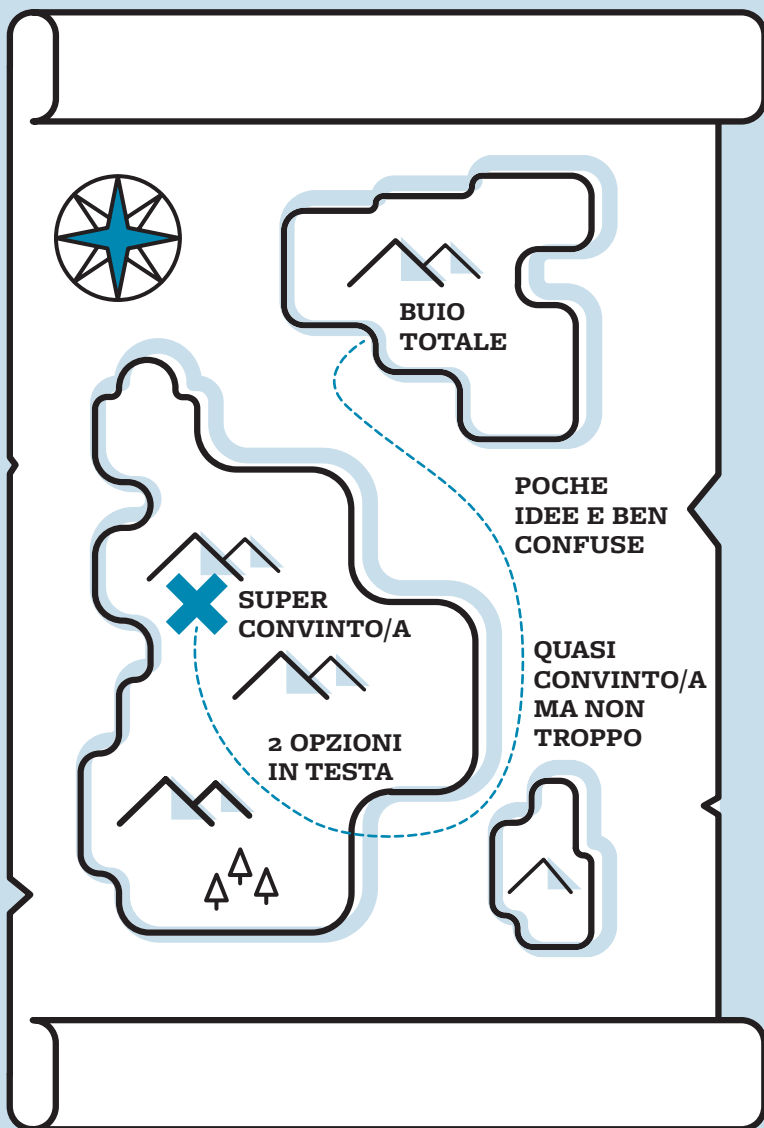
Nessuno salpa dal medesimo porto, qualcuno è più vicino alla meta, altri più lontani.

Certo, tutti i ragazzi e le ragazze di terza media hanno bisogno di prendere una decisione più consapevole possibile in vista delle scuole superiori.

Ognuno ha svolto un percorso «simile» agli altri, seguendo le medesime tappe (più o meno!): 3 anni di scuola dell'infanzia, 5 anni di scuola elementare, 3 anni di scuola media... ma allo stesso tempo questi anni sono stati vissuti in maniera completamente diversa da ognuno... non credi?

Le peculiarità di ogni singola persona permettono a ognuno di essere anche in una specifica posizione di partenza, nel muoversi verso la propria meta.

E ora metti una X sulla mappa, nella posizione in cui ti senti di essere rispetto alla scelta della scuola superiore.

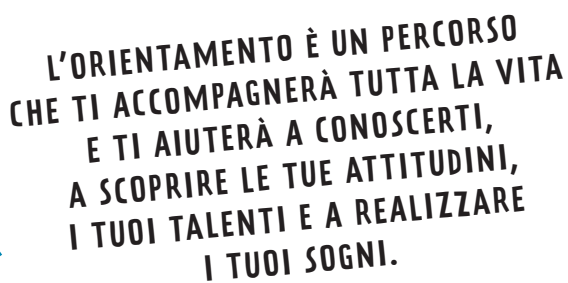


**CHE BELLEZZA LA DIVERSITÀ
CHE CI RENDE UNICI/CHE!
E TU... SEI PRONTO/A A SALPARE?**

STEP 2. TRACCIA LA ROTTA

Proviamo a orientarci...

Nelle prossime righe, troverai una spiegazione di cosa sia l'orientamento; in parole semplici abbiamo provato a tradurre un concetto molto complesso.



**L'ORIENTAMENTO È UN PERCORSO
CHE TI ACCOMPAGNERÀ TUTTA LA VITA
E TI AIUTERÀ A CONOSCERTI,
A SCOPRIRE LE TUE ATTITUDINI,
I TUOI TALENTI E A REALIZZARE
I TUOI SOGNI.**

Più conoscerai te stesso/a e più sarai in grado di:

- prendere decisioni (maggiormente) consapevoli per te e per il tuo futuro;
- cogliere e creare le opportunità che ti aiuteranno a fare esperienza;
- capire quale contributo puoi offrire alle sfide di oggi e alla costruzione di una società più sostenibile, solidale, inclusiva e giusta.

Inizio a orientarmi

Per capire dove andare e che direzione prendere è importante capire chi sei, quali sono le tue caratteristiche e capire da dove parti, dove sei.

Pensa, quando imposti il navigatore lo imposti a partire dalla tua posizione attuale.

Ora guarda avanti, inizia a proiettarti nel futuro e prova a pianificare il tuo percorso.

Segui le domande guida e personalizza la tabella.

- ▶ Cosa mi piacerebbe che accadesse?
- ▶ Qual è l'obiettivo che desidero raggiungere?
- ▶ Quali passi devo compiere per arrivare all'obiettivo?
- ▶ Programmo le tempistiche: ci sono degli ostacoli che potrei incontrare? Se sì, quali?

**È IMPORTANTE PREVEDERE
GLI OSTACOLI PER POTER CAPIRE
DI COSA ABBIAMO BISOGNO PER SUPERARLI.**

TEST

POSIZIONE ATTUALE	OBIETTIVO CHE DESIDERO RAGGIUNGERE	PASSI DA COMPIERE	TEMPISTICHE/SCADENZE	RISCHI O OPPORTUNITÀ
Esempio: sono nella posizione sicuro/a al 100%	Iscrivermi al liceo scienze umane.	<ul style="list-style-type: none"> • Partecipare all'open day. • Chiedere informazioni a qualcuno che fa quella scuola. • Visionare il sito della scuola e il programma formativo. 	Settembre, ottobre, novembre: raccolto informazioni, guardo il sito Novembre/ dicembre: consiglio orientativo Dicembre: vado all'open day Gennaio: faccio l'iscrizione alla scuola.	Mi precludo la possibilità di conoscere altre scuole...



PSICOCURIOSITÀ

Un buon viaggiatore, un buon capitano di una nave prima di affrontare un viaggio deve avere alcune conoscenze di base. Per questo, durante il tuo viaggio, ti daremo qualche cenno di psicologia.

«PERCHÉ PROPRIO CURIOSITÀ DI PSICOLOGIA? CHE COS'È LA PSICOLOGIA?»

La psicologia è una parola che deriva dal greco, *psyché* (anima) e *logos* (studio): dunque, si tratta dello studio dell'anima. Cercheremo di accompagnarti in un viaggio di conoscenza di te.

«DALLO PSICOLOGO IO?? NON SONO MICA MATTO!»

Ecco, partiamo con il chiarire questo pensiero, dobbiamo sfatare questo mito. Innanzitutto: «matto» è un termine offensivo e superato.

Dallo psicologo si va per prendersi cura di sé. Tu hai a cuore te stesso? Ti prendi cura del tuo modo di pensare, di sentire, di comportarti?

Della tua anima, dei tuoi bisogni, dei tuoi desideri e delle tue aspirazioni? Probabilmente se stai leggendo questo libro, la risposta è sì.

Se qualcuno ti ha obbligato a leggerlo. Beh, magari possiamo stimolare la curiosità verso te stesso!

Quello che ti aiuteremo a fare in questo volume è riflettere dunque su di te, stimolando la tua immaginazione e il tuo pensiero creativo.

Lo sai che cosa pensa il grande scienziato Albert Einstein dell'immaginazione?

L'immaginazione è più importante della conoscenza. La conoscenza è limitata, l'immaginazione abbraccia il mondo, stimolando il progresso, facendo nascere l'evoluzione.

(Albert Einstein)

Se lo dice lui che è un vero e proprio genio della scienza, noi gli possiamo credere no?

Quando ti chiediamo di immaginare lo facciamo perché l'immaginazione è una competenza che può esserti molto utile nella vita.

Ma come la possiamo definire in psicologia l'immaginazione? È un'attività della tua mente, dove si usa la fantasia. Ti aiuta a esplorare infinite possibilità e ipotesi, ti aiuta quando devi risolvere un problema, quando devi prendere delle decisioni e ti spinge a sviluppare nuove idee.

Avresti mai pensato a quanto può essere utile?