



INTELLIGENZA EMOTIVA CON UNA PROSPETTIVA DI GENERE

TITOLO	Diario di riflessione personale
DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO	<p>Questo strumento è un quaderno di diario visivamente accattivante progettato per gli studenti della scuola secondaria. È un PDF scaricabile che guida gli studenti a riflettere sul proprio genere, sulla sessualità e sui comportamenti non normativi attraverso una serie di domande e riflessioni guidate. Il quaderno introduce la psicologia positiva, aiutando gli studenti ad applicarne i principi per comprendere e gestire le proprie emozioni, soprattutto in contesti legati all'identità di genere e ai comportamenti non normativi. Pur essendo online, è stampabile per uso personale, consentendo agli studenti di interagire con esso in un formato fisico, se lo preferiscono.</p>
OBIETTIVI DELLO STRUMENTO	<ul style="list-style-type: none">● Promuovere l'intelligenza emotiva attraverso un diario riflessivo.● Aiutare gli studenti a esplorare la propria identità di genere e la propria sessualità in un contesto di sostegno.● Introdurre e applicare i principi della psicologia positiva nella riflessione personale.● Sostenere gli studenti nell'affrontare i comportamenti non normativi e le sfide legate all'espressione di genere.● Incoraggiare l'autoconsapevolezza, l'autoregolazione, l'empatia e la resilienza.
GRUPPI TARGET	Studenti della scuola secondaria (12-18 anni), insegnanti e consulenti scolastici coinvolti nel sostegno allo sviluppo emotivo e alla comprensione del genere e della sessualità degli studenti.
DURATA	<p>La durata totale varia in base all'utilizzo, ma l'approccio suggerito è il seguente:</p> <ul style="list-style-type: none">● Introduzione iniziale: 15-20 minuti



	<ul style="list-style-type: none">● Riflessione quotidiana/settimanale: 10-15 minuti per sessione● Uso continuativo: Può essere utilizzato ripetutamente nel corso di settimane o mesi
RISORSE E MATERIALI	<ul style="list-style-type: none">● Quaderno diario PDF (allegato)● Computer/Tablet: Per visualizzare o scaricare il PDF● Stampanti: Per gli studenti che preferiscono una copia fisica● Fogli di carta bianchi: Per ulteriori riflessioni o disegni● Strumenti di scrittura: Penne, matite, pennarelli, ecc.
IMPLEMENTAZIONE DELLO STRUMENTO	<p>1. Introduzione al diario:</p> <p>Iniziare spiegando agli studenti lo scopo e i benefici del diario, sottolineando come possa aiutare a comprendere le proprie emozioni ed esperienze. Introdurre il concetto di psicologia positiva e la sua attenzione ai punti di forza e al benessere.</p> <p>2. Distribuire il quaderno</p> <p>Fornite agli studenti l'accesso al quaderno di diario in PDF, sia in formato digitale che in copia stampata. Spiegate come è strutturato il quaderno e come possono usarlo.</p> <p>3. Sessioni di diario guidate</p> <p>Dedicate agli studenti dei momenti regolari per lavorare sui loro diari. Questo può avvenire all'inizio o alla fine della lezione, oppure come compito a casa. Incoraggiateli a trovare uno spazio tranquillo dove poter riflettere senza interruzioni.</p> <p>4. Riflessione e discussione</p> <p>Dopo una sessione di diario, gli studenti hanno la possibilità di discutere le loro riflessioni con l'insegnante o in piccoli gruppi, se si sentono a loro agio. Questo aiuta a rafforzare l'esercizio del diario e consente di condividere le esperienze di apprendimento.</p> <p>5. Incoraggiare l'uso continuo</p>



Co-funded by
the European Union



	<p>Incoraggiate gli studenti a usare regolarmente il quaderno. Ricordate loro che si tratta di uno spazio personale per esplorare i loro pensieri e sentimenti e che possono tornarci ogni volta che ne hanno bisogno.</p>
<p>SUGGERIMENTI E INFORMAZIONI AGGIUNTIVE</p>	<ul style="list-style-type: none">- Essere a disposizione degli studenti che hanno bisogno di ulteriore supporto o guida nel loro processo di diario. Ciò potrebbe includere sessioni individuali o risorse aggiuntive.- Riconoscere che le discussioni sul genere e sulla sessualità possono essere delicate. Create un ambiente favorevole e non giudicante per gli studenti.- Assicurarsi che gli studenti sappiano che le loro riflessioni sono private, a meno che non decidano di condividerle.



VAEV R&D



Istituto d'Istruzione Superiore
Margherita Hack



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agazia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.