



SHELDON

INTRODUZIONE

È bello che tu abbia accettato di parlare con me di ciò che rende la tua vita interessante. Parleremo dei tuoi desideri e delle tue esperienze di vita. Durerà più o meno 45 minuti. Durante la nostra chiacchierata registrerò quello che diciamo in modo da non perdere nessuna informazione importante. Sei d'accordo col fatto che io registri? Ti mostrerò inoltre alcune cose su un foglio al computer. La nostra conversazione sarà confidenziale, per cui nessuno verrà a conoscenza di ciò che hai condiviso con me. Ricordati che non c'è bisogno che tu parli di nulla di cui tu non voglia parlare. Hai qualche domanda? Sei pronto per partire?

1) IDENTITÀ POSITIVA

Parlami del **giorno o dell'evento più felice** della tua vita. Cos'è successo? Quando? Come ti sei sentito in quel momento?

Ora, quali sono tre cose che ti fanno **sentire felice**?

Quali sono alcune cose che ti **piace fare**?

Quali sono le cose che ti **interessano**?

Quali sono alcune cose in cui **sei bravo**?

Dimmi tre cose che ti **piacciono di te stesso**.

Dimmi tre cose di te che **piacciono ai tuoi genitori**.

Se hai un fratello o una sorella, dimmi tre cose di te che **piacciono a tuo fratello/sorella**.

Dimmi tre cose di te che **piacciono ai tuoi amici**.

Dimmi tre cose di te che **piacciono ai tuoi insegnanti**.

Quali sono alcune cose che ti rendono **orgoglioso di te stesso**?

Quali sono alcune delle tue **abilità** che ti piacciono di più?

Qual è il tuo **personaggio** (proveniente da cartoni animati, libri, scienze, film) o animale **preferito**?

Perché ti piace? Cosa ti piace di lui? Quali sono le caratteristiche di questo personaggio?

Cosa piacerebbe di te a questo personaggio se avesse la possibilità di conoscerti?

2) DIFFICOLTÀ A SCUOLA

Qual è la cosa che ti **piace** di più della scuola?

Quali sono le cose che **non ti piacciono** della scuola?

Quali sono alcune **difficoltà** che hai a scuola?

Quali sono le cose che ti fanno sentire **triste** a scuola?

Quali sono le cose che ti fanno sentire **stressato e teso** a scuola?

Quali sono le cose che ti fanno sentire **colpevole** a scuola?

Quali sono le cose che ti fanno sentire **ansioso** a scuola?

Quali sono le cose che ti fanno sentire **arrabbiato** quando sei a scuola?

Quali sono le cose che ti fanno sentire **inutile/impotente** a scuola?

Quali sono le cose che ti fanno sentire **insignificante** a scuola?

Quali sono le cose che possono rendere a volte **difficile imparare** a scuola?

Quali sono le cose che possono rendere a volte **difficile frequentare** la scuola?

Cosa fai quando provi dei sentimenti difficili a scuola? Come **ti aiuti**?

Chi altro e come ti viene in aiuto a scuola?

Cosa dicono i tuoi genitori quando gli parli delle difficoltà a scuola?



Cosa fanno i tuoi genitori quando gli parli delle tue difficoltà a scuola?

Se potessi **spendere del tempo** a scuola come **vuoi**, cosa faresti?

Preferiresti imparare a casa tramite **insegnamento online** o andare a scuola? Cosa te lo fa pensare?

Immagina di frequentare la **miglior scuola possibile** del Paese; in quale modo sarebbe migliore?

3) PUNTI DI FORZA A SCUOLA

Parlami del **giorno o evento migliore** vissuto a scuola. Cos'è successo? Quando? Come ti sei sentito in quel momento?

Cos'è che ti **attrae** e ti fa frequentare la scuola?

Quali sono alcune cose che **ti piace fare a scuola**?

Quali sono alcune cose in cui sei **bravo** a scuola?

Quali **conoscenze** utili hai a scuola?

Quali **abilità** utili hai sviluppato a scuola?

Come può aiutarti la scuola a **migliorare** le tue abilità?

Cosa ti fa sentire **interessato ed emozionato** quando sei a scuola?

Cosa ti fa sentire **felice** quando sei a scuola?

Cosa ti fa sentire di poter **agire in modo indipendente** a scuola?

Cosa ti fa sentire di essere **amato e incoraggiato** a scuola?

Cosa ti fa sentire di essere **apprezzato** a scuola?

Cosa ti fa sentire che imparare è **utile**?

Cosa pensi che i tuoi **insegnanti apprezzino** di te a scuola?

Cosa pensi che i tuoi **compagni apprezzino** di te a scuola?

Cosa ti piace di più **di te stesso** a scuola?

Cosa ti piace di più **dei tuoi insegnanti** a scuola?

Cosa ti piace di più **dei tuoi compagni** a scuola?

Cosa ti piace di più **della tua scuola**?

Cosa ti rende **orgoglioso** di te stesso a scuola?

Come **incoraggeresti un'altra persona** a continuare a studiare e frequentare la scuola?

Dimmi tre cose che suggeriresti a qualcuno che ritiene che frequentare la scuola e continuare a studiare sia inutile. **Prova** che continuare a studiare e frequentare la scuola è utile per la vita.

4) DIFFICOLTÀ DURANTE LE LEZIONI

Quali sono alcune cose che ti **piacciono** nelle lezioni?

Ci sono altre cose che ti piacciono nelle lezioni?

Quali sono le cose che trovi **difficili** nelle lezioni?

Se il problema fosse un animale o un qualche tipo di **personaggio** (proveniente da cartoni animati, libri, scienze, film, ecc.) chi pensi che sarebbe? Cosa te lo fa pensare?

Quali sono alcune cose che ti fanno sentire **triste** durante le lezioni?

Quali sono alcune cose che ti fanno sentire **stressato e teso** durante le lezioni?

Quali sono alcune cose che ti fanno sentire **colpevole** durante le lezioni?

Quali sono alcune cose che ti fanno sentire **ansioso** durante le lezioni?

Quali sono alcune cose che ti fanno sentire **arrabbiato** durante le lezioni?

Quali sono alcune cose che ti fanno sentire **inutile/impotente** durante le lezioni?

Quali sono alcune cose che rendono a volte **difficile imparare** durante le lezioni?

Quali sono alcune cose che rendono a volte **difficile partecipare** durante le lezioni?

Cosa dicono i tuoi insegnanti quando hai difficoltà durante le lezioni?



Chi altro e come ti viene in aiuto durante le lezioni?

Cosa ti dà l'**energia per affrontare** le difficoltà durante le lezioni?

5) PUNTI DI FORZA DURANTE LE LEZIONI

Parlami della lezione **più interessante ed emozionante**. Qual era la materia? Cos'è successo? Quando?

Come ti sei sentito in quel momento?

Quali sono le cose che **ti piace fare** durante la lezione?

Quali sono alcune cose in cui **sei bravo** durante le lezioni?

Quali **conoscenze** utili puoi apprendere durante le lezioni?

Quali **abilità** utili puoi sviluppare durante le lezioni?

In che modo le lezioni possono aiutarti a **sviluppare** le tue abilità?

Cosa ti fa sentire **interessato ed emozionato** durante la lezione?

Cosa ti fa sentire **felice** a lezione?

Cosa ti fa sentire di poter **agire in modo indipendente** a lezione?

Cosa ti fa sentire di essere **amato e incoraggiato** a lezione?

Cosa ti fa sentire di essere **apprezzato** a lezione?

Cosa pensi che gli **insegnanti apprezzino** di te a lezione?

Cosa pensi che i **tuoi compagni apprezzino** di te a lezione?

Cosa ti piace di più **di te stesso** a lezione?

Cosa ti piace di più **dei tuoi insegnanti** a lezione?

Cosa ti piace di più **dei tuoi compagni** a lezione?

Cosa ti fa sentire **orgoglioso** di te stesso a lezione?

Quali sono alcune cose che rendono le lezioni **interessanti**?

Quali sono alcune cose che rendono le lezioni **utili**?

Quali sono alcune cose che rendono le lezioni **gioiose**?

Se ti fosse permesso di **fare quello che vuoi** durante le lezioni, cosa faresti?

Se avessi la possibilità di studiare indipendentemente (a casa) e di non partecipare alle attività in classe, lo faresti? Cosa te lo fa pensare? Perché preferiresti fare così?

6) PENSIERI>SENTIMENTI>AZIONI E ALTRE CONSEGUENZE DELLE DIFFICOLTÀ A SCUOLA E DURANTE LE LEZIONI

Cosa **pensi** quando sono presenti le difficoltà?

Cosa **provi** quando pensi queste cose?

Cosa **fai** quando pensi queste cose?

Cosa pensi **di te stesso** quando tutto questo succede? > Come ti senti quando questi pensieri sorgono? >

Cosa fai poi?

Cosa pensi che i **tuoi insegnanti pensino** di te quando tutto questo succede? > Come ti senti quando questi pensieri sorgono? > Cosa fai poi?

Cosa pensi che i **tuoi compagni pensino** di te quando tutto questo succede? > Come ti senti quando questi pensieri sorgono? > Cosa fai poi?

Cosa pensi che il **tuio migliore amico/a pensi** di te quando tutto questo succede? > Come ti senti quando questi pensieri sorgono? > Cosa fai poi?

Cosa **fanno i tuoi insegnanti** quando tutto questo succede? > Come ti senti poi? Quali sono le conseguenze sulla vostra relazione?

Cosa **fanno i tuoi compagni** quando tutto questo succede? > Come ti senti poi? Quali sono le conseguenze sulla vostra relazione?



Cosa **fa il tuo migliore amico/a** quando tutto questo succede? > Come ti senti poi? Quali sono le conseguenze sulla vostra relazione?

Quali sono le cose importanti della vita che le Difficoltà* possono levarti/rubarti?

Cosa ti fa **soffrire** di più quando tutto questo succede?

Cosa ti rende più **forte** quando tutto questo succede?

Cosa ti **aiuterebbe** quando tutto questo succede?

Cosa **diresti al tuo migliore amico/a** se lui/lei fosse in questa situazione?

Cosa **suggeriresti al tuo migliore amico/a** se fosse in questa situazione?

7) MOMENTI BRILLANTI

Parlami di un'occasione in cui hai prevenuto o **affrontato** le difficoltà con successo. Cos'è successo?

Quando?

Cos'è hai **fatto** che è risultato d'aiuto? Come l'hai fatto? Come sei riuscito ad avere **successo facendolo**?

Come ti sei **sentito** quando le hai affrontate?

Cosa hai **pensato** di te stesso quando le hai affrontate?

Quali sono le cose che ti hanno fatto sentire **orgoglioso** di te stesso?

Cosa hanno fatto gli altri e come hanno aiutato?

Se il tuo **personaggio preferito*** fosse stato lì per **supportarti**, come ti avrebbe aiutato?

Come ti avrebbe parlato il tuo personaggio preferito*? Quali sarebbero state le due parole di supporto?

8) PENSIERI/SENTIMENTI/AZIONI NEI MOMENTI BRILLANTI

Quali tuoi **pensieri** hanno aiutato o ti aiutano ad affrontare le difficoltà? Dimmi ciascun pensiero di **aiuto**, uno alla volta.

Come ti ha fatto **sentire** ciascuno di questi pensieri di aiuto?

Come ti ha fatto **comportare** ciascuno di questi pensieri di aiuto?

Hai mai avuto pensieri di aiuto e non di aiuto nella stessa situazione? Dimmi un pensiero non di aiuto.

Come ti ha fatto sentire il pensiero **non di aiuto**?

Come ti ha fatto comportare il pensiero **non di aiuto**?

In che modo si **differenziano** i pensieri di aiuto e non di aiuto? Qual è il loro impatto?

9) SIGNIFICATO DEI MOMENTI BRILLANTI

Se sei riuscito ad affrontare con successo le difficoltà in passato, **cosa ti dice questa cosa di te stesso**?

Quali sono le tue **abilità** e punti di forza che puoi applicare nella vita?

Cosa **diresti** a una persona che è riuscita ad affrontare le difficoltà nel modo in cui hai fatto tu?

Cosa **direbbero gli altri** delle abilità che hai? Del tipo di persona che sei?

10) MIGLIOR PRESENTE POSSIBILE

Parlami del **tuo miglior presente possibile**. Immagina che tutti i tuoi sogni divengano realtà in un secondo!

La vita è esattamente come vorresti che fosse! Cosa c'è di diverso nella tua **vita**?

Quali sono alcune cose che sono diverse **a casa** nel tuo miglior presente possibile?

Quali sono alcune cose che sono diverse **a scuola** nel tuo miglior presente possibile?

Quali sono alcune cose che sono diverse nella relazione **con i tuoi genitori** o nella relazione che loro hanno **fra di loro** nel tuo miglior presente possibile?

Quali sono alcune cose che sono diverse nella relazione **con i tuoi insegnanti** nel tuo miglior presente possibile?



- Quali sono alcune cose che sono diverse nella relazione **con i tuoi compagni** nel tuo miglior presente possibile?
- Quali sono alcune cose che sono diverse nelle tue **abilità** nel tuo miglior presente possibile?
- Quali sono alcune cose che sono diverse nelle tue **capacità** nel tuo miglior presente possibile?
- Quali sono alcune cose che sono diverse relativamente ai tuoi **sentimenti** ed **umore** nel tuo miglior presente possibile?
- Quali sono alcune cose che sono diverse relativamente ai tuoi **pensieri** nel tuo miglior presente possibile?
- Quali sono alcune cose che sono diverse relativamente ai tuoi **comportamenti** nel tuo miglior presente possibile?
- Quali sono alcune cose che sono diverse relativamente alle tue **competenze** nel tuo miglior presente possibile?
- Quali sono alcune cose che sono diverse relativamente alla tua **autonomia** nel tuo miglior presente possibile?
- Quali sono alcune cose che sono diverse relativamente alle tue **relazioni** e **amici** nel tuo miglior presente possibile?
- Quali sono alcune cose che sono diverse relativamente alle **cose che possiedi** nel tuo miglior presente possibile?
- Quali sono alcune cose che sono diverse relativamente ai **pasti** nel tuo miglior presente possibile?
- Quali sono alcune cose che sono diverse relativamente al **sonno** nel tuo miglior presente possibile?
- Quali sono alcune cose che sono diverse relativamente al **riposo** e al **rilassamento** nel tuo miglior presente possibile?
- Quali sono alcune cose che sono diverse relativamente alla tua **vita amorosa** nel tuo miglior presente possibile?
- Quali sono alcune cose che sono diverse relativamente alla **salute** nel tuo miglior presente possibile?
- Quali sono alcune cose che sono diverse relativamente alle tue **abitudini** nel tuo miglior presente possibile?

11) LOCUS OF CONTROL

Esercizio di scrittura (foglio, PC, tablet)

Inizio della storia:

Il Giorno/Mese/Anno (data di oggi) alle XX A.M./P.M. (orario esatto al momento presente) Mr.X (il tuo nome) è stato intervistato e ha risposto a molte domande riguardanti la vita. In quel momento, molti bisogni andavano ancora soddisfatti.

QUI, PER FAVORE, LASCIA DELLO SPAZIO BIANCO.

Fine della storia:

Infine tutti i sogni di Mr X (tu) divennero realtà e lui/lei poté finalmente vivere felice e contento.

Ora, nello spazio bianco rispondi a questa domanda: **COSA È SUCCESSO IN MEZZO?** – partendo dal giorno in cui i bisogni non erano ancora stati soddisfatti e concludendo con il giorno in cui puoi godere appieno della tua vita.

12) POSSIBILITÀ FUTURE

Dimmi di più a proposito del tuo **miglior futuro possibile**.

Cosa **fai** nel tuo miglior futuro possibile?

Descrivi cosa **fai a scuola** nel tuo miglior futuro possibile. Cosa c'è di diverso?

Descrivi cosa **fai a casa** nel tuo miglior futuro possibile. Cosa c'è di diverso?

Descrivi com'è la relazione con i tuoi **compagni/amici**. Cosa c'è di diverso?

Descrivi com'è la relazione con i tuoi **genitori**. Cosa c'è di diverso?



Descrivi com'è la relazione con i tuoi **insegnanti**. Cosa c'è di diverso?

Descrivi quali tuoi **punti di forza** potrebbero aiutarti a raggiungere tutte le belle cose che vuoi.

Da qui a **1** anno, cosa vuoi aver cambiato?

Da qui a **5** anni, cosa vuoi aver realizzato?

Da qui a **10** anni, cosa vuoi aver realizzato? Parlami del tuo lavoro/studi, vita quotidiana, famiglia, casa, amici, salario.

Descrivi **in che modo hai raggiunto** tutte queste belle cose.

Vorresti **continuare** ad avere questi risultati?

Come potrebbero gli altri (insegnanti, genitori, compagni di studi) **aiutarti** a ottenere ciò che vuoi?

Se il tuo **personaggio*** fosse lì per supportarti, come ti aiuterebbe? Come ti parlerebbe? Quali sarebbero le sue parole di supporto?

13) CONSIGLI PER TE STESSO E PER GLI ALTRI

Ci sono altri ragazzi che intervisto a proposito della loro vita a scuola e delle loro difficoltà, come ho fatto con te. Quale **messaggio** vorresti dargli? Quale pensi che sarebbe un **buon consiglio** da dargli per affrontare difficoltà simili alle Difficoltà* che hai affrontato tu?

Va bene per te se gli parlo del tuo consiglio e del tuo messaggio? Preferiresti che venisse usato il tuo nome quando parlo delle tue idee o preferiresti che non faccia nomi?

14) VALUTAZIONE DELL'INTERVISTA

Quanto ti è **piaciuta** l'intervista? Come ti senti ora?

Cosa è stato **più interessante e di maggiore aiuto**? Come ha aiutato?

Quale è stata la parte **meno di aiuto**? Cosa l'ha resa difficile?

Quali sono le cose di cui **avresti voluto parlare** ma che non ti ho chiesto? Potremmo incontrarci di nuovo se volessi chiarire alcune cose?

GRAZIE MILLE PER IL TUO AIUTO!