Social Club

BRIDGE Lab

Attività 1.2

Piccole azioni per l'inclusione: la «Mappa del benvenuto»

Obiettivi:

Riconoscere che l'inclusione e il senso di appartenenza si costruiscono attraverso piccoli gesti quotidiani. Tutti noi abbiamo la responsabilità e molte possibilità di contribuire in questo modo al benessere e al senso di appartenenza.

Fase 1: Riflessione individuale (5-7 minuti)

Riflettete individualmente e scrivete:

· Una piccola azione realistica che potreste intraprendere per includere un'altra persona nella vita quotidiana (classe, lavoro di gruppo, posto di lavoro).

· Un piccolo cambiamento che potresti apportare alle tue abitudini per favorire l'inclusione nel tempo.

Puoi scrivere utilizzando parole chiave o frasi brevi.

Fase 2: Riflessione di gruppo (15 minuti)

1. Formate piccoli gruppi (3-5 persone) ed elencate modi pratici per includere gli altri in classe o nell'ambiente di formazione.

· L'attenzione dovrebbe concentrarsi su quale sia l'azione.

· Ponete particolare enfasi sull'ascolto senza commenti o giudizi e cercate di pensare ad azioni concrete piuttosto che a idee astratte.

2. Classificate e adattate le idee come azioni da utilizzare in situazioni specifiche e come azioni da attuare a lungo termine e in un arco di tempo più esteso. Create due colonne.

Azioni da intraprendere in situazioni specifiche	Azioni da attuare su un arco di tempo più lungo

Fase 3: Combinare le idee (15 minuti)

Tutti i gruppi si riuniscono per creare una «**Mappa di benvenuto**» su un poster. La mappa include i consigli pratici e le idee emersi durante l'attività precedente e può anche comprendere:

· Semplici consigli per dare il benvenuto agli altri (ad esempio, invitare qualcuno a unirsi a un gruppo, offrire aiuto)

· Messaggi gentili o inclusivi

· Parole, disegni, simboli o colori che riflettono la diversità culturale e il senso di appartenenza

Ogni gruppo contribuisce alla mappa con almeno due idee.

Fase 4: Breve condivisione (10 minuti)

I gruppi spiegano brevemente un elemento che hanno aggiunto e perché è importante.

Suggerimenti

Cerca di concentrarti su azioni concrete e realizzabili, non solo su soluzioni ideali o astratte. È importante capire che anche i piccoli gesti contano e che l'inclusione è una responsabilità condivisa da tutti. Tieni la mappa ben in vista per ricordarti quanto siano importanti queste azioni quotidiane o anche solo momentanee.