

TRACCIA DI RELAZIONE PERSONALIZZATA
PER STUDENTI DI SCUOLA MEDIA INFERIORE

LA MIA VITA DA STUDENTE

Data _____

Caro/a _____

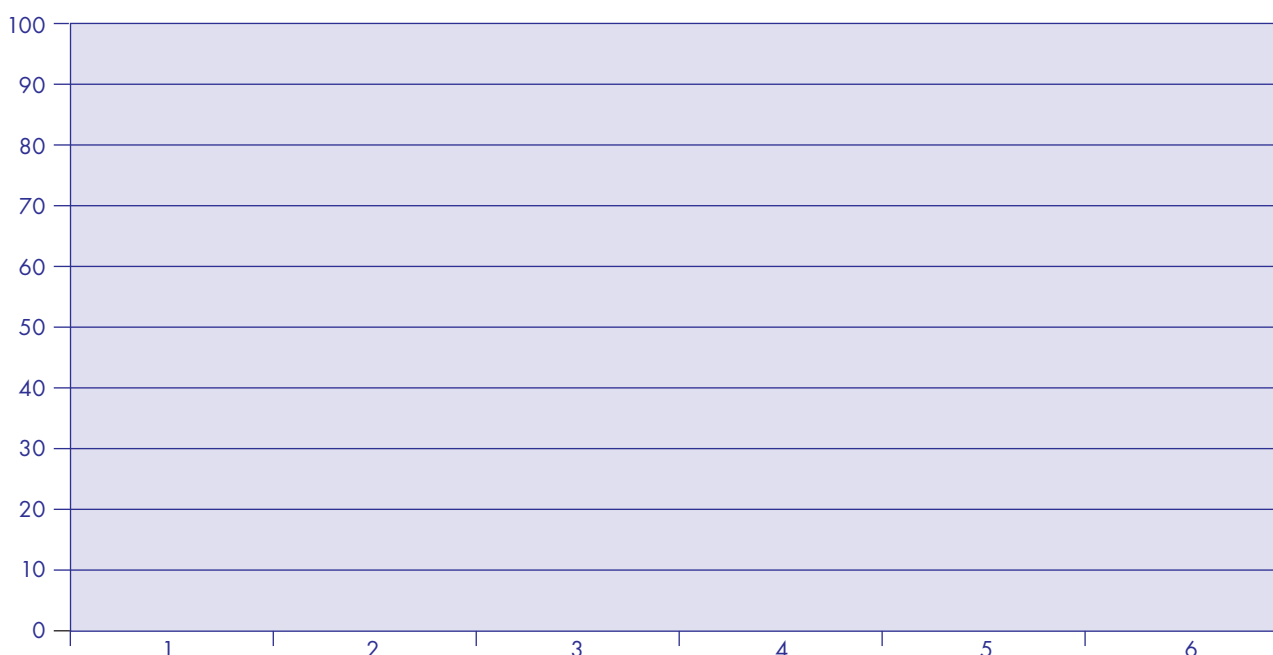
Oggetto: Relazione di orientamento scolastico-professionale.

Quanto contenuto nella presente relazione è vincolato dal segreto professionale e tutelato d'ufficio dalle norme del codice penale. Nessuna delle informazioni qui riportate può essere utilizzata senza la tua autorizzazione.

Le risposte da te fornite al questionario *La mia vita da studente* sono state elaborate e hanno consentito la costruzione del profilo che desidero sottoporre alla tua attenzione. Questo questionario si propone di analizzare la qualità della vita degli studenti, ovvero quanto essi sono soddisfatti delle esperienze che stanno conducendo. Il senso di benessere, "lo star bene", può essere dovuto a diversi motivi: ad esempio, a quanto positive e piacevoli sono le relazioni con i propri compagni e amici, con i propri insegnanti e genitori, a quanto la scuola che si frequenta appare importante e soddisfacente, a quanto ci si ritiene in grado di poter prendere delle decisioni in modo autonomo, alla soddisfazione per come si trascorre il proprio tempo libero e alla scarsa presenza di momenti di disagio e solitudine.

Osservando il grafico sottostante, ti sarà possibile soffermarti a considerare il tuo livello di soddisfazione a proposito della:

1. qualità del proprio ambiente di vita;
2. possibilità di prendere autonomamente decisioni;
3. quantità di benessere emotivo percepito;
4. tua attuale situazione;
5. tua esperienza di apprendimento scolastico;
6. relazione che hai con i tuoi compagni.



Legenda:

1. soddisfazione per la qualità del proprio ambiente di vita; 2. soddisfazione per la possibilità di prendere autonomamente decisioni; 3. soddisfazione per il benessere emotivo percepito; 4. soddisfazione per la propria situazione; 5. soddisfazione per l'esperienza di apprendimento scolastico; 6. soddisfazione per le relazioni con i propri compagni.

Per facilitarti la lettura di quanto riportato nel grafico, ti ricordo che le tue risposte sono state riportate su una scala a 100 punti nella quale i valori tra 40 e 60 possono essere considerati medi. Nel riflettere su tutto ciò, tieni presente anche quanto di seguito è riportato.

◆ **Soddisfazione per la qualità del proprio ambiente di vita**

I *punteggi da 0 a 39* indicano che consideri poco soddisfacente il tempo che trascorri al di fuori della scuola e gli ambienti che ti trovi a frequentare. Tutto ciò può essere dovuto a cause diverse: pochi spazi per i giovani, pochi momenti di incontro, pochi amici con cui trascorrere il tuo tempo libero, insoddisfacenti rapporti con i familiari. Il cercare di precisare quale potrebbe essere la causa principale di questa insoddisfazione potrebbe essere utile per decidere come modificare queste situazioni. Tieni presente che è importante riuscire a trascorrere piacevolmente i momenti di tempo libero e che considerare ciò che fai quando non sei impegnato in compiti scolastici può aiutarti a capire meglio quali sono le attività che ti piacciono di più anche in vista, forse, della scuola che potresti frequentare in futuro.

I *punteggi da 40 a 60* indicano che consideri come abbastanza soddisfacente l'ambiente in cui vivi ed il modo in cui trascorri il tuo tempo libero.

I *punteggi da 61 a 100* indicano che consideri molto soddisfacente l'ambiente in cui vivi e il modo in cui trascorri il tuo tempo libero.

◆ **Soddisfazione per la possibilità di prendere autonomamente decisioni**

I *punteggi da 0 a 39* indicano che consideri poco soddisfacenti le possibilità che hai di decidere autonomamente su alcune questioni come ad esempio: arredare a tuo piacimento la tua camera, invitare i tuoi amici quando lo desideri, programmare la tua giornata, spendere come credi del denaro, ecc. In questi casi è opportuno iniziare ad affermare la tua autonomia chiedendo, senza ricorrere però a modalità aggressive, il rispetto dei tuoi spazi, il riconoscimento dei tuoi diritti di riservatezza e indipendenza, tenendo conto, ovviamente, anche del punto di vista, dei bisogni e dei desideri di coloro che ti stanno vicino.

I *punteggi da 40 a 60* indicano che consideri come abbastanza soddisfacenti le possibilità che ritieni di avere di decidere in modo autonomo su alcune questioni.

I *punteggi da 61 a 100* indicano che consideri molto soddisfacenti le possibilità che ritieni di avere di decidere in modo autonomo su alcune questioni.

◆ **Soddisfazione per il benessere emotivo percepito**

I *punteggi da 0 a 39* indicano che ritieni di sentirti frequentemente a disagio, che le cose non ti vanno come desidereresti e che provi sentimenti di solitudine. Anche in queste situazioni può essere innanzitutto importante individuare le cause di tutto ciò (difficoltà nei rapporti con i compagni, con gli insegnanti, con i familiari) e cercare di sforzarsi al fine di provare a superare le difficoltà (ad esempio, avere con gli altri rapporti più frequenti e positivi).

I *punteggi da 40 a 60* indicano che ritieni di sentirti abbastanza bene, di vivere, tutto sommato, un periodo positivo e di benessere.

I *punteggi da 61 a 100* indicano che ritieni di sentirti molto bene e di attraversare un periodo che consideri decisamente buono.

◆ **Soddisfazione per la propria situazione**

I *punteggi da 0 a 39* indicano che hai un'immagine di te poco soddisfacente, che pensi che le cose non ti vadano bene e che gli altri siano più fortunati di te. In questi casi è opportuno ricordarsi che le nostre situazioni possono cambiare, che anche noi dobbiamo fare la nostra parte e che è generalmente di maggior aiuto pensare a cosa fare per migliorare la propria situazione, piuttosto che abbattersi o limitarsi a dire che si è sfortunati.

I *punteggi da 40 a 60* indicano che hai una idea abbastanza soddisfacente di te e che consideri positivamente quanto ti sta accadendo.

I *punteggi da 61 a 100* indicano che sei molto soddisfatto/a di te e di come le cose ti stanno andando.

◆ **Soddisfazione per l'esperienza di apprendimento scolastico**

I *punteggi da 0 a 39* indicano che consideri poco soddisfacente l'esperienza scolastica in corso, la preparazione che hai ricevuto, il tipo di materie che ti sono proposte e l'impegno che stai mettendo nello studio. Tutto ciò può essere dovuto a motivi diversi: cattivi rapporti con gli insegnanti, scarso interesse nei confronti delle materie, ricorso ad un metodo di studio poco adeguato, ecc. Il cercare di precisare quale potrebbe essere la causa maggiormente responsabile di questa insoddisfazione è stato a volte utile per decidere come migliorare la situazione. Anche qui, in ogni caso, è bene pensare che le situazioni, da sole, non

migliorano, che è necessario riflettere bene su ciò che ci sta accadendo anche in vista delle scelte scolastico-professionali che si dovranno compiere per il proprio futuro.

I *punteggi da 40 a 60* indicano che consideri come abbastanza soddisfacente la tua esperienza scolastica, la preparazione ricevuta, il tipo di materie che ti sono proposte e l'impegno con cui affronti la tua formazione scolastica.

I *punteggi da 61 a 100* indicano che consideri molto soddisfacente l'esperienza scolastica e la preparazione ricevuta, il tipo di materie che ti sono proposte e l'impegno con cui affronti la tua formazione scolastica.

◆ **Soddisfazione per le relazioni con i propri compagni di classe**

I *punteggi da 0 a 39* indicano che consideri poco soddisfacenti le relazioni che hai con i tuoi compagni, che non ti senti trattato/a bene e che non sei soddisfatto/a di come vi parlate in classe. Trattandosi di persone con le quali hai a che fare spesso è evidente che, se con esse "non stai bene", possono diminuire le sensazioni di benessere che puoi provare a scuola. In questi casi può essere utile cercare di migliorare i rapporti che hai con queste persone, utilizzando comportamenti che più di altri possono fare "buona impressione", ad esempio, evitare di contrapporsi eccessivamente, esprimere con tranquillità le tue idee, opinioni e ciò che desideri, ecc.

I *punteggi da 40 a 60* indicano che consideri abbastanza soddisfacenti le relazioni che hai con i tuoi compagni, che ti senti trattato/a abbastanza bene e che sei abbastanza soddisfatto/a di come vi parlate in classe.

I *punteggi da 61 a 100* indicano che consideri soddisfacenti le relazioni che hai con i tuoi compagni, che ti senti trattato/a bene e che sei soddisfatto/a di come vi parlate in classe.

Ricorda che, se lo ritieni opportuno, sono a tua disposizione per eventualmente chiarire e approfondire quanto riportato in questa relazione.

L'insegnante/Lo psicologo
