

ANNO SCOLASTICO

2015/2016

QUADERNO di ORIENTAMENTO

LE MIE CAPACITA'

Ciao Chiara,
ti ricordi di me? Sono il tuo amico
Miao e sono ritornato per continuare il
nostro viaggio, iniziato l'anno scorso!
Quest'anno parleremo della fiducia
che hai nelle tue capacità.



QUESTIONARIO D'INGRESSO

Il test che ti propongo serve a farti capire se conosci le tue capacità e quanta fiducia hai in esse. Alla fine del nostro percorso, ti farò nuovamente le stesse domande per vedere se ci sono stati dei cambiamenti rispetto alle risposte iniziali, e perché no, sono sicuro, anche dei miglioramenti.

Sei pronta?

E allora partiamo!!!

Per ogni frase che leggerai, indica con una crocetta:

1 = *Se quello che è scritto per te è NO*

2 = *Se quello che è scritto per te è COSI' COSI'*

3 = *Se quello che è scritto per te è SI*

Non ci sono risposte giuste o sbagliate!

Alla fine somma i punti che hai ottenuto.



1) Conosco alcune cause di successo nel mondo della scuola e del lavoro.

1 2 ~~3~~

2) So cosa significa avere fiducia nelle proprie capacità.

1 2 ~~3~~

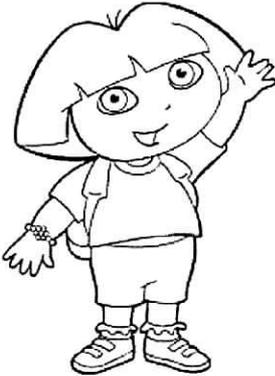
3) So quali sono le mie capacità.

1 ~~2~~ 3

4) Conosco alcuni comportamenti di fronte al successo e all'insuccesso a scuola.

1 2 ~~3~~

Il tuo risultato è:
11 /12



LE CAUSE DEL SUCCESSO

Per avere successo a scuola e nel lavoro è molto importante avere fiducia nelle proprie capacità. Leggi cosa scrive Giovanna.



1. Io mi considero capace di riuscire a chiedere in lingua inglese una colazione in un bar di Londra.
2. Io mi considero capace di imparare a usare il programma di scrittura al computer come mio fratello.
3. Io mi considero capace di studiare l'ultimo capitolo di storia e prendere almeno sette.
4. Io mi considero capace di aiutare mia nonna inferma a lavarsi le mani e a vestirla.
5. Io mi considero capace di migliorare il mio record personale nella prossima gara di fondo.
6. Io mi considero capace di cucinare un primo piatto di pasta con il pomodoro e un secondo piatto di verdure cotte.
7. Io mi considero capace di migliorare i miei rapporti con la nuova compagna di banco.
8. Io mi considero capace di svolgere bene i compiti per casa.

Come vedi Giovanna non dice "Sono una brava cuoca" o, al contrario, "Non sono capace di fare niente in cucina". Dice quanto si ritiene capace di fare o non fare una determinata cosa.

Adesso prova tu a scrivere cosa ti ritieni capace di fare o non fare nel mondo della scuola, del lavoro, del tempo libero, dello sport....



1. Io mi considero capace di

mi considero capace di preparare un secondo piatto

2. Io mi considero capace di

accendere la radio

3. Io mi considero capace di

fare un disegno di arte

4. Io mi considero capace di

aiutare mia mamma a fare un dolce

5. Io mi considero capace di

cercare in internet una informazione

6. Io mi considero capace di

prendere la sciera per andare a Belluno

7. Io mi considero capace di

cantare e suonare la chitarra

8. Io mi considero capace di

nuotare

LE CAUSE DEL SUCCESSO

La fiducia nelle tue capacità non nasce dal nulla ma è influenzata da **incoraggiamenti** da parte di persone per te importanti: **dai che ce la fai! Sei bravissima! Forza!**



La fiducia nelle tua capacità è influenzata da **esempi** di persone per te brave a fare una determinata cosa.



La fiducia nelle tua capacità è influenzata dai **tui successi o insuccessi.**



La fiducia nelle tua capacità è influenzata **dall'aver piccoli e graduali successi.**



Ecco cosa dice Giovanna riguardo ai motivi che la spingono ad avere fiducia nelle sue capacità.



Credo molto nelle mie capacità in matematica e questa fiducia dipende da:

- a) fin dalle elementari la matematica mi è stata proposta in modo chiaro e comprensibile ed io ho sempre capito cosa dovevo fare;
- b) in prima media ho avuto difficoltà, ma ricordo che mio padre mi ha aiutato a capire alcuni argomenti;
- c) sono più i successi, i compiti andati bene che quelli andati male ;
- d) mia madre e mio zio mi hanno spesso premiato per ogni buon voto in matematica;
- e) il mio attuale insegnante di matematica ritiene che, dopo la terza media, potrei iscrivermi a una scuola dove si fa molta matematica.

Leggiamo un altro
esempio: quello di
Francesco.



Mi considero molto capace nel preparare **dolci** e **biscotti**, un po' meno nel preparare **primi e secondi piatti**. La fiducia che ho nelle mie capacità di cucinare dipende da:

- a) fin da quando ero piccolo ho osservato e aiutato mia madre nella preparazione delle torte;
- b) quando ricevo delle istruzioni riesco subito a metterle in pratica;
- c) di fronte ai primi successi mia madre mi ha incoraggiato, dandomi da fare poco a poco dolci sempre più difficili;
- d) se una torta non mi riesce bene, mi viene voglia di ritentare e migliorare, cercando di cambiare qualcosa

Adesso scegli due tue capacità
e scrivi i motivi per i quali hai
fiducia in esse.



Mi considero capace nel

nel fare biscotti

nel fare dei dolci

e ciò dipende da:

A) ho osservato come faceva mia mamma e l'ho aiutata tante volte

B) la mia insegnante, insegnando a biscotti, mi ha fatto dei complimenti.

C) riesco a mettere in pratica le istruzioni.

Mi considero capace nel

cantare

e ciò dipende da:

A) è una mia passione

B) canto da solista nel concerto di Natale e di fine anno a scuola.

C) la prof di musica mi fa i complimenti

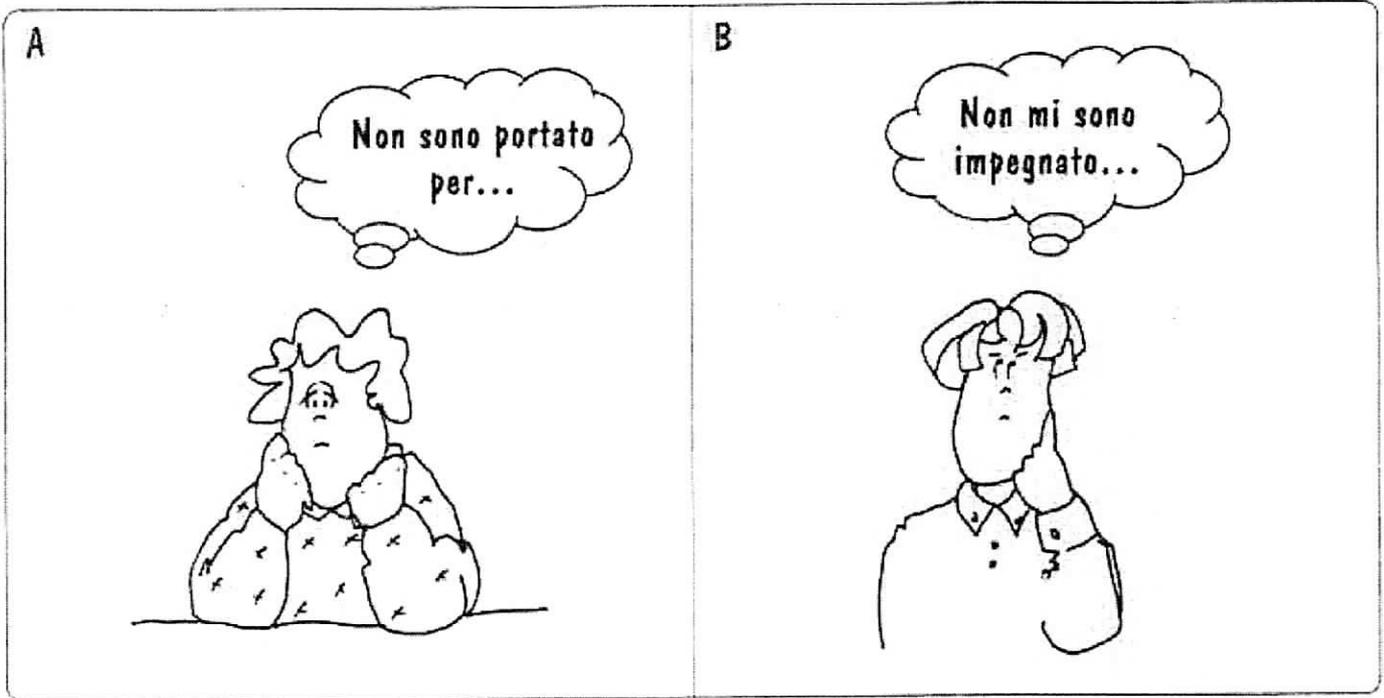
Quali sono secondo te le cause del successo a scuola o nel mondo del lavoro? Nella tabella sotto troverai alcune possibili cause.
Indica con una crocetta se la causa è poco o molto importante.



- 1 = causa poco determinante
2 = causa abbastanza determinante
3 = causa molto determinante

Il successo a scuola o al lavoro dipende da:	1	2	3
impegno dedicato ad un determinato compito scolastico o lavorativo			×
quantità di soldi che si possiedono		×	
utilizzo di un efficace metodo di studio o di lavoro			×
avere una buona memoria		×	
conoscere l'argomento			×
avere fortuna		×	
incoraggiamento di amici, compagni di scuola, colleghi di lavoro, familiari			×
interesse per la materia o per il lavoro che devo affrontare			×
occasioni negli ambienti che frequento di approfondire, studiare, imparare		×	
attenzione prestata allo svolgimento di un compito scolastico o lavorativo fatto da altri			×
aiuti ottenuti in cambio di altri favori	×		

Esistono diversi modi di reagire a un insuccesso.
 C'è chi pensa di non essere bravo o pensa che non ce la farà mai.
 Chi crede invece che, impegnandosi di più, potrà riuscire meglio in futuro.
 Questi due atteggiamenti sono rappresentati nelle vignette sottostanti.



A chi ti sembra di assomigliare di più?

caso A

caso B

In quali situazioni ti senti come il ragazzo del caso A?

QUANDO non riesco a fare i compiti di francese o quando non riesco a risolvere un problema.

In quali situazioni ti senti come il ragazzo del caso B?

Quando non riesco a fare i compiti

Ben arrivati! Spero che, oltre ad avere imparato qualcosa di nuovo, ti sia anche un po' divertito in questo breve viaggio con me!
Ti propongo di rifare il test che hai trovato nelle prime pagine di questo quaderno dedicato alla fiducia nelle tue capacità.
Vediamo un po' se otterrai un punteggio più alto...



Per ogni frase che leggerai, indica con una crocetta:

1 = *Se quello che è scritto per te è **NO***

2 = *Se quello che è scritto per te è **COSI' COSI'***

3 = *Se quello che è scritto per te è **SI***

Non ci sono risposte giuste o sbagliate!

Alla fine somma i punti che hai ottenuto.

1) Conosco alcune cause di successo nel mondo della scuola e del lavoro.

1 2 ③

2) So cosa significa avere fiducia nelle proprie capacità.

1 2 ③

3) So quali sono le mie capacità.

1 ② 3

4) Conosco alcuni comportamenti di fronte al successo e all'insuccesso a scuola.

1 2 ③

Il tuo risultato è:

11 ___/12

Brava, purtroppo adesso devo salutarti, ma non ti preoccupare perché ci rivedremo l'anno prossimo per continuare questa esperienza!

A presto.

Il tuo amico Miao.

