

ATTIVITA' DI AUTOVALUTAZIONE PER L'ORIENTAMENTO

Scheda 1. Il mio carattere

1. Illustra cinque tra le tue qualità positive, se vuoi chiarendole attraverso alcuni esempi

a.	
b.	
c.	
d.	
e.	

2. Illustra cinque tra i tuoi difetti, se vuoi chiarendoli attraverso alcuni esempi

a.	
b.	
c.	
d.	
e.	

3. Accanto a ogni emozione del seguente elenco scrivi l'occasione che te la suscita.

- . Rabbia.....
- . Esultanza.....
- . Tristezza.....
- . Serenità.....
- . Felicità.....
- . Tensione.....
- . Allegria.....
- . Paura.....

Scheda 2. Il mio modo di relazionarmi con gli altri

Metti una crocetta sulla risposta che ti sembra più adatta

CON I COETANEI	CON GLI ADULTI
<u>Ti hanno assegnato un lavoro di gruppo, come ti comporti?</u> Sei contento e partecipi attivamente Non sei particolarmente coinvolto Avresti preferito lavorare da solo	<u>Con i tuoi genitori...</u> parli spesso dei tuoi problemi spontaneamente non racconti nulla, ma rispondi senza problemi alle loro domande preferisci che non sappiano nulla di te
<u>Arriva un nuovo compagno di classe, tu...</u> appena puoi vai da lui e cerchi di aiutarlo ti presenti aspetti che sia lui a venire da te	<u>Vedi i tuoi insegnanti come...</u> persone cui poterti rivolgere per qualsiasi problema solo docenti nemici
<u>Litighi con il tuo migliore amico e sei molto triste. Cosa fai?</u> Vai da lui e gli chiedi scusa Cerchi di comportarti come sempre sperando che a lui passi al più presto Aspetti che sia lui a fare il primo passo	<u>Se vai a casa di un tuo compagno di classe e ci sono i suoi genitori...</u> sei contento, li trovi simpatici non ti interessa la loro presenza ti infastidisce
<u>Trovi molto carino/a un/una ragazzo/a di un'altra classe, quindi...</u> ti avvicini e glielo dici cerchi di farti notare ti limiti a guardarlo/a	<u>Con i tuoi vicini di casa...</u> spesso e volentieri ti fermi a chiacchierare ti limiti a salutare cordialmente non li sopporti, preferisci non avere vicini
<u>Nel pomeriggio, dopo i compiti, preferisci...</u> uscire con gli amici invitare un amico a casa stare da solo	<u>I tuoi nonni...</u> adori sentirli parlare, ti piacerebbe stare con loro molto di più vuoi loro molto bene, ma non parlate tanto li trovi estremamente noiosi

Scheda 3. I miei interessi

Scrivi cinque cose che ti interessano e spiega perché. Puoi attingere dall'elenco sottostante

Il mondo della natura-Il mondo degli animali-La lettura-Il viaggio-Lo sport-Le lingue straniere-Lo studio di uno strumento musicale-Il canto-Le moto e le macchine-Il cinema-Il teatro-La collezione di...-La televisione-La cucina-La riparazione di piccoli guasti-La scrittura-Le relazioni-Il modellismo o il bricolage...

I MIEI INTERESSI	PERCHÈ

Scheda 4. Il mio futuro

Se dovessi pensare a quando avrai l'età dei tuoi genitori, come vorresti che fosse la tua vita?

FAMIGLIA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LAVORO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AMICI E RELAZIONI SOCIALI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HOBBY

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Scheda 5. La voglia di studiare

Rispondi alle domande e giustifica le tue risposte.

Per te andare a scuola è uno sforzo? Se sì perché?

.....
.....
.....

Di solito ascolti gli insegnanti quando spiegano? Ti interessa ciò che dicono?

.....
.....
.....

Quando si discute e si conversa in classe, ti piace intervenire dicendo la tua opinione?

.....
.....
.....

A casa fai i compiti assegnati? E' un peso, un piacere o un obbligo?

.....
.....
.....

Se prendi un brutto voto ci soffri o ti interessa poco?

.....
.....
.....

Ti piacerebbe andare meglio a scuola o ti ritieni soddisfatto in generale del tuo andamento?

.....
.....
.....

Ti spaventa l'idea di cambiare scuola e di dover studiare di più o sei impaziente di provare questa nuova esperienza?

.....
.....
.....

Scheda 6. Le mie materie preferite

Ordina in una classifica le materie che studi a scuola: al posto 1 inserisci la materia che ami di più, al 10 quella che ami di meno. Accanto a ognuna aggiungi la tua valutazione.

MATERIA		VOTO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Quali materie ti piacerebbe approfondire dopo le scuole medie e che cosa vorresti apprendere di più?

MATERIA	CHE COSA VORREI APPRENDERE DI PIU'

Scheda 7. Quello che i miei genitori pensano di me

Scegliendo tra i seguenti aggettivi, segna con una crocetta quelli che ritieni ti caratterizzino secondo l'opinione dei tuoi genitori.

Educato	Studioso
Maturo	Attivo
Responsabile	Ordinato
Obbediente	Sensibile
Intelligente	Preciso
Coscientioso	Attento
Collaborativo	Propositivo

Rispondi alle seguenti domande

Che cosa ti rimproverano i tuoi genitori?

.....

.....

.....

Che cosa vorrebbero che tu facessi una volta terminate le scuole medie? Quali corsi di studio desidererebbero che tu intraprendessi?

.....

.....

.....

Quali sono i valori che i tuoi genitori vorrebbero che tu avessi?

.....

.....

.....

Scheda 8. Quello che i miei professori pensano di me

Scegliendo tra i seguenti aggettivi, segna con una crocetta quelli che ritieni ti caratterizzino secondo l'opinione dei tuoi professori.

- | | |
|---------------|-------------|
| Educato | Studioso |
| Maturo | Attivo |
| Responsabile | Ordinato |
| Obbediente | Sensibile |
| Intelligente | Preciso |
| Coscientioso | Attento |
| Collaborativo | Propositivo |

Rispondi alle seguenti domande

Che cosa ti rimproverano i tuoi insegnanti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Che cosa apprezzano in te i tuoi insegnanti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sei ancora indeciso su quale scuola scegliere? Ti hanno dato troppi consigli e troppi pareri diversi? Sei disorientato? Prova ad applicare questa regola per scegliere. Prova a scrivere l'elenco delle cose che desideri per il tuo futuro di studente e lavoratore. Attento: non confondere i desideri con i sogni: sii realistico.

Osserva l'elenco che ha scritto un ragazzo della tua età

PER IL MIO FUTURO VORREI

- vorrei avere del tempo libero per lo sport
- non vorrei studiare molta matematica
- vorrei fare un lavoro che mi mettesse in contatto con molta gente
- vorrei lavorare con la testa e non con le mani
- vorrei frequentare una scuola vicina a casa mia
- vorrei dei compagni che abbiano voglia di studiare
- vorrei andare a scuola con il mio amico

Adesso scrivi tu il tuo elenco

PER IL MIO FUTURO VORREI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quando hai finito di scrivere l'elenco fai una graduatoria dei tuoi desideri (incomincia da quelli a cui tieni di più). Evidenzia i primi tre o quattro e dimenticati degli altri. Successivamente, passa in rassegna tutte le scuole che hai preso in considerazione per il tuo futuro. Rifletti: fra quelle scuole, quale ti dà più garanzia di esaudire i desideri che hai evidenziato?

Scheda 10. La tabella dei pro e dei contro

Sei ancora indeciso? Allora prova ad applicare anche questa regola. Costruisci una tabella a due colonne: nella prima scrivi i vantaggi che ti potrebbero derivare dalla frequenza di una certa scuola, nella seconda scrivi gli svantaggi. Accanto ad ogni vantaggio o svantaggio scrivi il punteggio che gli vuoi assegnare (da 1 a 3) per indicare se il vantaggio è più o meno grande o se lo svantaggio è più o meno grave.

SE FREQUENTERO' UN ISTITUTO TECNICO	
VANTAGGI	SVANTAGGI
Studierò le materie che mi interessano 3	I miei compagni saranno in maggioranza maschi 2
In futuro potrò svolgere un lavoro di tipo tecnico 3	Non potrò più dedicare molto tempo alla pallavolo 1
Andrò in una scuola vicino a casa 1	Ancora per cinque anni non guadagnerò nulla 2
Se dopo la Maturità non avrò voglia di andare all'Università, potrò andare a lavorare 2	
Andrò a scuola con il mio amico 2	
Totale punti 10	Totale punti 5

Adesso compila la tua tabella

SE FREQUENTERO'	
VANTAGGI	SVANTAGGI
Totale punti	Totale punti