

È TEMPO DI PARLARE

Alimenta le aspirazioni delle persone facendo domande sulla vita che vogliono avere in futuro. Abbiamo una vita così movimentata che a volte è difficile pensare ai prossimi 5 minuti, figuriamoci pianificare il futuro a lungo termine. Chiedere alle persone dei loro obiettivi è una buona maniera di aiutarle a immaginare il loro futuro e a capire quali passi è meglio seguire per costruirlo. Fai le seguenti domande per aiutarle a creare un piano per raggiungere i loro obiettivi.



Dove ti piacerebbe vivere nel tuo paese o nel mondo?



**Quali lavori ti piacerebbe fare in futuro?
Perché credi che ti piaceranno?**



So potessi raggiungere un obiettivo, quale sarebbe?



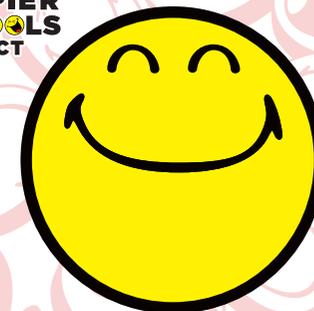
**Com'è la tua giornata perfetta?
La puoi descrivere?**



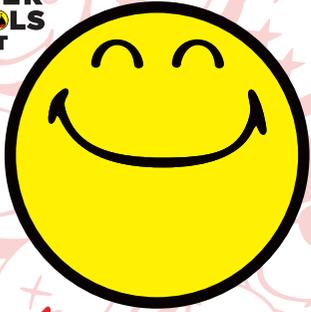
**Se potessi esprimere tre desideri, quali sarebbero?
(Non puoi desiderare né soldi né un altro desiderio in più!)**



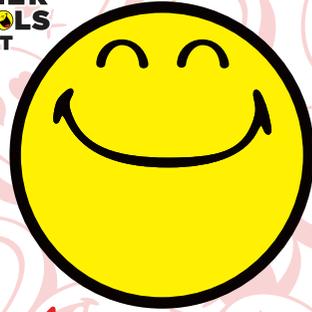
Pensa alla tua settimana, quali momenti ti emozionano di più?



Quali sono le cose che fai meglio?



Cosa ti piace fare
più di tutto?
Perché?



Con chi ti piace
lavorare?
Perché?



Qual è la prima
cosa che cambieresti
nel mondo?



Qual è la cosa che non
ti diverte fare e che non
vorresti fare nemmeno
come lavoro?



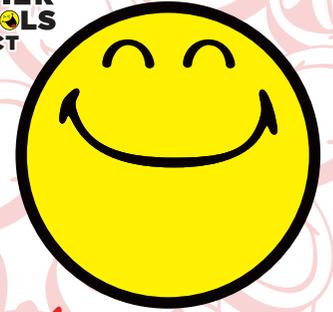
Quali sono le tre
parole che ti descrivono
al meglio?



Come vorresti che
fosse la tua vita fra
cinque anni? E fra
10 o 20 anni?



Qual è la cosa migliore
che ti sia mai capitata?
Perché è stata
la migliore?



Qual è la cosa peggiore
che ti sia mai capitata?
Che cosa ti ha insegnato
quest'esperienza?

È TEMPO DI PARLARE

Le persone che credono in sé stesse sono più felici, ma la fiducia in sé stessi è un'abilità che va coltivata.

La sicurezza che riponiamo in noi si può costruire aiutando le persone a vedere con i propri occhi la loro stessa forza e anche ad accettare le loro debolezze. Individuando le loro capacità, abilità e i loro valori, anche con esempi di ostacoli superati in passato, le persone possono rendersi conto che possono fare un buon uso del loro talento.



**Qual è la cosa che
hai fatto di recente che
ti riempie maggiormente
di orgoglio?**



**Elenca tre cose che sai
fare bene.**



**Cosa puoi fare per
cambiare le cose?**



**Cosa sei capace di
insegnare a un'altra
persona?**



**Quali problemi o
situazioni difficili hai
superato?**



**Pensa almeno a tre cose
che hai fatto oggi che
per te sono cose buone.**



**Cosa preferisci del tuo
corpo o del tuo aspetto?**



La gente per cosa ti ha fatto i complimenti o ti ha ringraziato?



Elenca almeno tre cose che ti piacciono di te.



Quand'è stata l'ultima volta che hai lavorato sodo?
Fatti i complimenti per il tuo impegno!



Cosa sai fare oggi che non sapevi fare un anno fa?



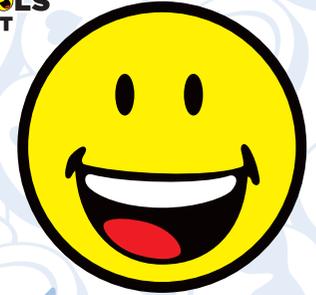
Trova almeno una cosa che sai fare facilmente, ma che è difficile per alcune persone.



Pensa a una persona che stimi che ha fiducia in sé stessa. Cosa puoi fare per assomigliare di più a questa persona?



Chi conosci che potrebbe aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi?



Canta o suona una canzone che ti dia sicurezza in te.

THE
HAPPIER
SCHOOL'S
PROJECT

È TEMPO DI PARLARE

Tirar fuori la creatività o usare l'immaginazione sono un ottimo modo di migliorare il tuo umore.

La creatività è considerata la terza abilità per importanza dai membri del Forum economico mondiale.

Accendi la creatività facendo queste domande.



THE
HAPPIER
SCHOOL'S
PROJECT



Se scrivessi un libro, di cosa tratterebbe?

THE
HAPPIER
SCHOOL'S
PROJECT



Qual 'e il colore più allegro secondo te?
Perché pensi che lo sia?

THE
HAPPIER
SCHOOL'S
PROJECT



Se vincessi 1000 €, che cosa ne faresti?

CARTE DELLE
CREATIVITÀ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

THE
HAPPIER
SCHOOL'S
PROJECT



Se potessi creare una maglietta, cosa ci vorresti scrivere o disegnare sopra?

THE
HAPPIER
SCHOOL'S
PROJECT



Qual è la cosa che non sai fare ma che ti piacerebbe sapere fare?

THE
HAPPIER
SCHOOL'S
PROJECT



Qualcuno ti dà un foglio di carta in bianco per creare qualcosa.
Che cosa ne fai?

THE
HAPPIER
SCHOOL'S
PROJECT



Se gli animali potessero parlare, cosa pensi che direbbero?

CARTE DELLE
CREATIVITÀ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.



Cosa credi che succederebbe se all'improvviso nessuno sapesse più usare le pare e le lingue?

Se potessi fare qualcosa, cosa faresti per far diventare il mondo un posto più felice?

Se dovessi scrivere una canzone su come ti senti adesso, che titolo avrebbe? E come suonerebbe?

Se potessi inventare qualcosa per renderti la vita più facile, che cosa inventeresti?



Descrivi la tua vita con una frase di sette parole.

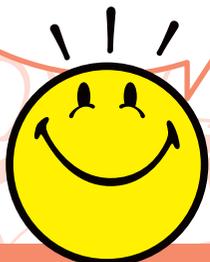
Se potessi tornare indietro nel tempo e cambiare una cosa, quale cambieresti?

Come credi che sarebbe vivere in fondo al mare?

Quante cose sai fare con una graffetta per i fogli di carta?

È TEMPO DI PARLARE

Le persone che capiscono le loro emozioni e le sanno gestire sono più felici, più sane e hanno più successo. Puoi aumentare l'intelligenza emotionale aiutando le persone a essere consapevoli e a riconoscere le proprie emozioni. Quando si sanno individuare e accettare le emozioni, queste si possono gestire con le tecniche adeguate. Sondando le nostre emozioni e imparando ad affrontarle in modo sano, possiamo comprendere le cause che fanno sorgere le emozioni difficili e anche capire meglio come interagire con le altre persone.



Come senti il tuo corpo quando ti arrabbi?



Come puoi obbligarti ad affrontare le tue paure?



Quando sei triste, cosa fai per sentirti meglio?



Come sollevi il morale a qualcuno che si sente triste?



Qual è la cosa più imbarazzante che ti sia mai capitata? Cos'è successo dopo?



Cosa ti fa felice?



Quando qualcosa ti infastidisce, con chi ne puoi parlare o che cosa fai?



Cosa ti fa ridere?



Cosa fai per calmarti
quando ti arrabbi?



Come ti convinci a
fare le cose che non
ti va di fare?



La musica come cambia
il tuo umore? I diversi
generi di musica ti fanno
sentire in modo diverso?



Se qualcuno ti zittisce
o ti corregge perché hai
fatto male qualcosa, qual
è la cosa migliore da fare
secondo te?



Quando commetti un
errore o ferisci qualcuno,
che cosa fai?



Se non ottieni ciò che
volevi, cosa fai per
sentirti meglio?

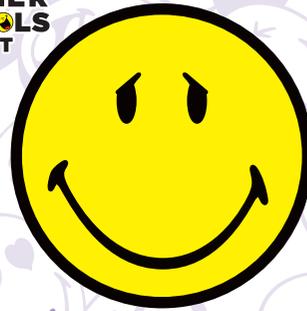


Come ti senti quando
qualcuno ti insulta o
parla male di te?

È TEMPO DI PARLARE

I bambini hanno la tendenza di pensare di essere le uniche persone che importano al mondo. Chiedere cose riguardo a cosa potrebbero provare altre persone in una certa situazione aiuta a costruire la loro empatia.

La comprensione di ciò che le altre persone pensano o provano permette di rispondere in modo più adeguato agli stimoli, inoltre favorisce un miglioramento della capacità di comunicazione, formando nuove figure di riferimento e nuovi legami di amicizia.



Perché non va bene rompere una promessa?



Ti ricordi di una volta che hai fatto sorridere qualcuno?



Secondo te come si sentono le persone quando sei gentile con loro?



Quando qualcuno non ti piace, conosci il motivo? È perché sono troppo simili a te o molto diversi?



Perché credi che le persone rubano?



Come pensi di poter aiutare qualcuno che si sente triste?



Se escludi qualcuno da un'attività, come credi che si sentirà?



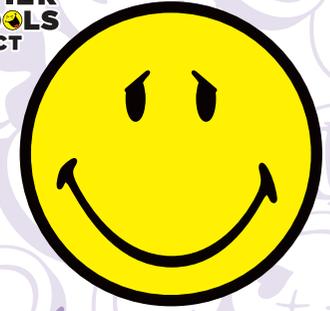
Se fai qualcosa che infastidisce una delle tue amicizie, come credi che si sentirà questa persona?



A quale domanda non ti piace rispondere? Credi che sia la stessa cosa per le altre persone?



Qual è il sentimento che ti fa sentire più a disagio? L'imbarazzo, la rabbia, la paura o qualcos'altro? Credi che sia la stessa cosa per le altre persone?



Quando devi parlare di qualcosa, qual è la situazione che ti mette più a disagio: chiedere aiuto, ammettere di aver commesso un errore o qualcos'altro? Credi che sia la stessa cosa per le altre persone?



Se qualcuno non parla, come puoi capire i sentimenti che provano?



C'è qualcuno a cui dovresti chiedere scusa? Adesso è troppo tardi per farlo?



Hai provato invidia di qualcuno e perché l'hai provata, secondo te?



Qual è la tua paura più grande? Credi che le persone abbiano tutte le stesse paure?

È TEMPO DI PARLARE

Sapere cos'è importante per te ti aiuta a prendere decisioni e ad agire.

Scoprire i tuoi valori e ciò che è più importante per te è una parte fondamentale della crescita. I tuoi valori possono anche cambiare nel corso della vita. Queste domande esplorano il campo dell'etica e determinano i valori, ma le risposte dipendono dal contesto e oltre che dalla persona. Fai le seguenti domande per discutere di diverse situazioni e diversi esempi e se questi generano risposte diverse.



Se qualcuno ha meno di te, dovresti condividere quello che hai tu?



Imbrogliare nello sport o a scuole è sempre una cosa negativa?



A volte rubare può essere giusto?



Ti comporteresti in modo diverso se nessuno ti giudicasse?



Mentire un po' è giusto per compiacere una persona o per non ferirla?



Cosa ti fa arrabbiare?



Se potessi migliorare una cosa nel mondo, quale sarebbe?

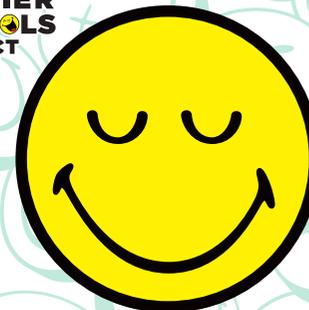


Se uno dei tuoi amici ti dice un segreto riguardo a qualcosa che ha fatto per fare del male a un altro amico, che cosa faresti?

Se qualcuno prendesse in giro una delle tue amicizie, che cosa faresti?

Se vedessi qualcuno che subisce bullying o che viene insultato, che cosa faresti?

Hai mai difeso un'altra persona? Come ti ha fatto sentire quella situazione?



Quand'è stata l'ultima volta che hai aiutato qualcuno?

Qual è la persona che ammiri? Perché prendi esempio da questa persona?

Come sarebbe il mondo perfetto secondo te?

Quali cose ti fanno portare a discutere o a litigare con le altre persone?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**

È TEMPO DI PARLARE

A corto di argomenti? Usa una di queste domande per riprendere la conversazione. Chiedere altri dettagli, cos'è successo prima, come si sono sentite le persone o cos'è successo dopo sono tutte cose che mantengono la conversazione e la rendono più profonda. Fai domande aperte per seguire il discorso, che chiariscono o ripetono cosa

è stato detto e mostrato che hai capito e stai ascoltando. Guardare negli occhi e annuire con la testa sono segni di partecipazione e interesse.



**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Dopo cos'è successo?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Cos'altro mi puoi dire di questa cosa?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Com'è successo?

CARTE DELLE
FIDUCIA IN SÉ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

CARTE DELLE
FIDUCIA IN SÉ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

CARTE DELLE
FIDUCIA IN SÉ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

CARTE DELLE
FIDUCIA IN SÉ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Qual è stata la parte migliore?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Cos'hai imparato da questo?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Qual è stata la parte più difficile?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Qual è stata la cosa più strana che è successa?

CARTE DELLE
FIDUCIA IN SÉ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

CARTE DELLE
FIDUCIA IN SÉ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

CARTE DELLE
FIDUCIA IN SÉ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

CARTE DELLE
FIDUCIA IN SÉ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD



Stava succedendo qualcos'altro?



Prima cos'è successo?



Mi è successo qualcosa di simile.
A me è successo...



In quella situazione, a chi è andata peggio e a chi è andata meglio?



In quel momento che sensazione hai provato?



E adesso come ti senti al riguardo?



C'era qualcun altro?



Perché è successo, secondo te?

È TEMPO DI PARLARE

La scienza ha dimostrato che la gratitudine ha tanti vantaggi, come quello di aumentare la felicità, la salute e le relazioni personali.

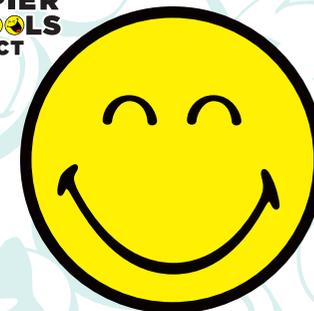
Coltivare la gratitudine può iniziare da un semplice passo come quello di imparare a fare le domande giuste.



Pensa a tre cose che ti riempiono di gratitudine oggi.



Ci sono delle cose di cui non hai bisogno, ma che sei veramente felice di avere?



Quali sono le cose di cui ti lamenti facilmente, ma che in realtà è una fortuna avere? Per esempio, i giorni di pioggia fanno crescere i giardini e danno acqua da bere agli animali.



Qual è la cosa di cui non potresti fare a meno?



Cos'è che possiedi e qualcun altro potrebbe volere o invidiarti?



Chi o cosa ti ha fatto sorridere o ridere l'ultima volta?



Cosa usi tutti i giorni ma alla quale non dai importanza? Per esempio, il telefono o il forno.



**Cos'hai fatto da poco
che ti ha divertito?**



**Chi è stata l'ultima
persona gentile con te?**



**Quali parti della casa o
del tuo quartiere sono le
tue preferite?**



**Cosa ti aspetti dal
futuro?**



**Provi gratitudine per
qualcosa che riguarda
il tuo corpo o la tua
salute?**



**Qual è la cosa che hai
fatto di recente che ti
riempie maggiormente
di orgoglio?**



**Qual è stato il momento
più comodo della
giornata?**



**Chi ti rende felice o si
prende cura di te?**

È TEMPO DI PARLARE

È importante per le persone sentirsi integrate, prese in considerazione e che sono una parte importante di una famiglia o di un nucleo che si prende cura di loro.

Scoprire come si sentono i vari membri della famiglia rispetto al tempo condiviso, anche come ogni persona ha il suo posto, può aiutare a sentire un vincolo più stretto.



Cosa ti piace di più della tua famiglia?



Se potessi decidere tre regole per la tua famiglia, quali sarebbero?



Qual è la tradizione di famiglia che preferisci?



Qual è la cosa che dovrete fare di più in famiglia, secondo te?



Qual è il ricordo più bello che hai di qualcosa che avete fatto insieme in famiglia?



Cos'è la cosa più bella di non essere ancora grande?



Qual è o qual era il tuo giocattolo preferito?



Quando stamattina hai aperto gli occhi, qual è stato il tuo primo pensiero?

Dove si trova il tuo posto preferito?

Secondo te, qual è la qualità più importante che una persona deve avere?

Con chi senti l'amicizia più profonda? Perché proprio con questa persona?



Se potessi dare un superpotere a un membro della tua famiglia, quale sarebbe e perché?

Se dovessi sotterrare una capsula del tempo, che cosa ci metteresti dentro?

Se diventassi invisibile ogni volta che vuoi, che cosa faresti?

Se potessi viaggiare nel passato, che epoca vorresti visitare?