



Orientarsi con metodo

Kit per ragazzi e famiglie.
Come affrontare le scelte scolastiche e professionali
con strumenti pedagogici.

Mappe di valori personali, domande guida
ed esercizi di autoconoscenza.
Per studenti delle medie e delle superiori.

[Kit per famiglie](#)

[Orientamento scolastico](#)

[Open Access](#)

01 — DI COSA SI TRATTA

Scegliere cosa studiare o che lavoro fare è una delle domande più grandi che un ragazzo possa affrontare. Spesso si risponde con fretta, con ansia, copiando le scelte degli altri — o aspettando che qualcuno decida per noi.

Questo kit non dà risposte. Aiuta a fare le domande giuste: su di sé, sui propri valori, su cosa conta davvero. Perché l'orientamento non è trovare la strada giusta — è imparare a camminare con consapevolezza.

Per chi è questo kit

- ◆ Studenti delle medie e delle superiori
- ◆ Genitori e famiglie in un momento di scelta
- ◆ Insegnanti e orientatori scolastici
- ◆ Educatori e operatori dei servizi al giovane

Come usarlo

Puoi usarlo da solo, in famiglia, o con un educatore. Ogni esercizio è autonomo. Non c'è un ordine obbligato: segui quello che ti chiama.

02 — MAPPA DEI VALORI PERSONALI

I valori sono ciò che conta davvero per noi — spesso senza che ce ne rendiamo conto. Conoscerli aiuta a scegliere con più consapevolezza.

Esercizio — I miei cinque valori

Leggi la lista qui sotto. Cerchia le parole che ti colpiscono di più — anche se non sai spiegare perché. Poi scegli le 5 che senti più tue. Scrivile in ordine di importanza.

*Libertà · Sicurezza · Creatività · Famiglia · Riconoscimento · Utilità agli altri · Avventura · Stabilità ·
Conoscenza · Autonomia · Bellezza · Giustizia · Appartenenza · Sfida · Cura · Successo · Semplicità ·
Impatto*

Spazio per scrivere i tuoi 5 valori

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

03 — DOMANDE GUIDA PER L'AUTOCONOSCENZA

Queste domande non hanno risposta giusta. Prenditi il tempo che ti serve. Puoi scrivere, disegnare, o semplicemente pensarci.

SOGNI

«Se non ci fossero ostacoli, cosa faresti della tua vita nei prossimi dieci anni?»

FORZE

«In cosa ti senti davvero bravo/a — anche se a scuola non viene valutato?»

NOIA

«Quali attività ti fanno perdere il senso del tempo?»

VALORI

«Cosa non potresti mai fare, anche se fosse ben pagato?»

AMMIRAZIONE

«Chi ammiri? Cosa ha quella persona che vorresti avere anche tu?»

PAURA

«Qual è la scelta che stai evitando perché ti spaventa?»

04 — TRE ESERCIZI DI AUTOCONOSCENZA

01**La linea del tempo***20 min — individuale*

Disegna una linea orizzontale. Segna a sinistra "oggi" e a destra "+10 anni". Inserisci nella linea: 3 cose che vuoi aver fatto, 1 cosa che vuoi aver smesso, 1 persona che vuoi essere diventato/a. Non è una previsione: è un desiderio.

02**Il cerchio delle energie***15 min — individuale*

Dividi un cerchio in due metà: "mi dà energia" e "mi toglie energia". Inserisci attività, materie, situazioni, persone. Osserva: la tua scelta futura può avvicinarti alla metà che ti dà energia?

03**La lettera al futuro***30 min — individuale*

Scrivi una lettera a te stesso/a da aprire tra 5 anni. Racconta chi sei oggi, cosa speri, cosa temi. Non una lettera di consigli: una lettera di testimonianza. Mettila in una busta e dimenticala.

Ascoltate prima di consigliare

Un ragazzo che si sente ascoltato pensa meglio. Prima di dire la vostra, chiedete: "Cosa ne pensi tu?"

Le vostre paure non sono le loro

È normale preoccuparsi per la stabilità economica. Ma proiettare le proprie paure sulle loro scelte non aiuta.

Orientamento ≠ iscrizione

Scegliere una scuola o un corso non è una decisione definitiva. I percorsi si aggiustano. Trasmettere questa flessibilità è un regalo.

Chiedete supporto

Se il momento di scelta diventa fonte di conflitto, un orientatore o un pedagoga può aiutare il dialogo.

Formebrevi APS — Sportelli pedagogici e orientamento

Organizziamo percorsi di orientamento e sportelli pedagogici a supporto di scuole e famiglie. Scrivici per costruire insieme un percorso su misura.

formebrevi.it/attivita.html · formebrevi@gmail.com