

ARRICCHIMENTO SEMIOTICO DEL TESTO

Attività di approfondimento della comprensione scritta

di Paolo Torresan

Obiettivo	Stimolare una lettura attenta del testo
Durata	A dipendere dal livello
Partecipanti	Qualsiasi livello
Materiali	Un testo di lettura
Svolgimento	<ul style="list-style-type: none">- L'insegnante seleziona un testo adatto al livello di competenza della classe; gli studenti devono accedere alla versione digitale del testo- Chiede agli studenti di intervenire sulla formattazione con ogni mezzo (<i>emoticon</i>, immagini, sfondi, sottolineatura, grandezza del carattere, stile, ecc.) al fine di personalizzare il testo, secondo la loro interpretazione dei passaggi più significativi- Ciascuno studente mostra il proprio elaborato ai compagni (in alternativa coppie o gruppi mostrano il loro elaborato ad altre coppie/gruppi) <p>Esempio: il testo qui sotto, tratto da un <i>post</i> apparso sulla pagina <i>linkedin</i> della psicologa Veronica Occei, è stato così riformattato da studenti di livello B1.</p> <p>Affrontare ANSIA e PANICO con la PSICOTERAPIA significa: 😊 Imparare a leggere meglio i segnali del proprio corpo e ad evitare interpretazioni catastrofiche; 😊 riprendere il controllo sul proprio corpo, imparando a riportarlo ad uno stato di r i l a s s a m e n t o ; 😊 rientrare in contatto con sensazioni di benessere e leggerezza; 😊 ricominciare a cimentarsi in attività accantonate da tempo; 😊 diventare capaci di dire, qualche volta, un NO in più agli altri e un SÌ in più a se stessi; 😊 riappropriarsi della capacità di provare emozioni positive; 😊 scoprire cosa i sintomi ci vogliono comunicare (stiamo vivendo una vita poco appagante? Pretendiamo troppo da noi stessi? Non siamo capaci di tollerare la mancanza di controllo? Siamo costretti in una relazione che non ci fa stare bene? C'è qualcosa nel nostro passato che dev'essere rielaborato?); 😊 imparare a tollerare l'incertezza; 😊 liberarsi dal bisogno di compiacere gli altri; 😊 accettare le proprie fragilità, abbandonando fantasie di onnipotenza e perfezione, 😊 e non solo...</p>

	Affrontare ANSIA e PANICO con la PSICOTERAPIA significa fare qualcosa per se stessi, costruirsi la possibilità di un futuro nuovo, scegliere di lottare per riscoprirsi e vivere meglio con se stessi e con gli altri. 🌸
--	--