

Centro MeTe , E. Simoni, I. Pellegrini,
B. Dallavalle, A. Pasi e A. Richiedei

Dipende da me

SCELGO IL MIO FUTURO

10 TAPPE PER DECIDERE
LA SCUOLA SECONDARIA
DI II GRADO



SCELGO IL MIO FUTURO



I materiali online sono accessibili su <http://risorseonline.erickson.it>
Per visualizzarli e scaricarli basta registrarsi e inserire il codice
di attivazione **0590-7559-VDOF-1651**



PLURALITA' VISIBILI

Con il progetto Pluralità visibili, Erickson si impegna a promuovere una narrazione e rappresentazione equa delle differenze. Ciò significa assicurare che i libri rappresentino in maniera realistica e significativa le diverse identità sociali e politiche delle persone, e siano privi di stereotipi e pregiudizi. Comporta anche l'utilizzo di un linguaggio inclusivo. Il manifesto Pluralità visibili illustra le ragioni, le sfide e gli impegni che Erickson assume per rappresentare le pluralità che caratterizzano la società contemporanea. Per una migliore fluidità di lettura e per garantire la piena accessibilità dei contenuti, nel testo si fa perlopiù riferimento al genere maschile. Si specifica, in ogni caso, che le occorrenze al maschile universale sono sempre indirizzate indifferentemente a tutti i generi.

Per approfondire

erickson.it/pluralita-visibili

Collana

I libri che aiutano

Progettazione/Editing

Silvia Larentis

Silvia Locurcio

Progetto grafico

Alessandra Ricotti

Impaginazione

Loretta Oberosler

Illustrazioni

Riccardo Beatrici

Direzione artistica

Giordano Pacenza

Copertina

Giordano Pacenza

Immagine di copertina

© [simonkr/iStockphoto.com](https://www.simonkr/iStockphoto.com)

© 2025 Edizioni Centro Studi Erickson

Via del Pioppeto 24 – 38121 TRENTO

Tel. 0461 951500

www.erickson.it

info@erickson.it

ISBN: 978-88-590-4181-8

Tutti i diritti riservati.

Vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo effettuata, se non previa autorizzazione dell'Editore.

Centro Mete, Elena Simoni,
Ida Pellegrini, Benedetta Dallavalle,
Annalisa Pasi e Ambra Richiedei

Dipende da me

SCELGO IL MIO FUTURO

10 TAPPE PER DECIDERE
LA SCUOLA SECONDARIA
DI II GRADO

 Erickson

CENTRO METE



Il Centro MeTe è una delle Aree della Cooperativa Sociale Incontra. Nato nel 2014 allo scopo di offrire risposte qualificate e innovative ai singoli e alle famiglie, opera attraverso un'équipe multiprofessionale e in sinergia con gli altri ambiti della Cooperativa e con gli Enti e le Istituzioni del Territorio in diversi settori, strettamente collegati fra loro.

ELENA SIMONI

Psicologa clinica, ha un diploma di counseling e un master di psicologia strategica. Responsabile del Centro MeTe, si occupa di coordinare al suo interno vari gruppi di lavoro. Fa parte del Comitato di Direzione della Cooperativa Incontra, dove lavora dal 2012. Si occupa da tanti anni di sportelli psicologici all'interno di scuole e altre istituzioni, di orientamento e di processi formativi e educativi in vari ambiti. Coautrice del volume *Un orientamento di valore nella scuola secondaria di secondo grado* (Erickson).

IDA PELLEGRINI

Insegna da più di trent'anni in diversi ordini e contesti scolastici, attualmente lavora in un istituto di istruzione. Dal 2004 si occupa di orientamento a diverso titolo, sia dentro che fuori la scuola. Dal 2014 collabora con il Centro MeTe nella progettazione e nella conduzione di percorsi formativi che riguardano l'ambito dell'educazione. Coautrice del volume *Un orientamento di valore nella scuola secondaria di secondo grado* (Erickson).

BENEDETTA DALLAVALLE

Per anni ha coordinato un Centro di Aggregazione Territoriale e attualmente si occupa di politiche giovanili e familiari. È orientatrice Asnor e opera all'interno dell'équipe del Centro MeTe dal 2015. Negli ultimi anni ha avuto l'opportunità di sviluppare competenze concernenti la progettazione, la realizzazione e la comunicazione di iniziative atte allo sviluppo territoriale e di comunità sia dal punto di vista educativo che sociale. Coautrice del volume *Un orientamento di valore nella scuola secondaria di secondo grado* (Erickson).

ANNALISA PASI

Psicologa specializzanda in psicoterapia cognitivo-comportamentale, lavora all'interno del Centro MeTe, con la Cooperativa Incontra dal 2020. Si occupa da alcuni anni di attività di orientamento nelle scuole, formazione e progetti psicoeducativi in vari ambiti al fine di promuovere la cultura psicologica nella comunità. Coautrice del volume *Un orientamento di valore nella scuola secondaria di secondo grado* (Erickson).

AMBRA RICHIEDEI

Psicologa del lavoro, dal 2013 svolge attività di orientamento e negli anni si è formata nell'ambito della psicologia clinica. Ha conseguito un master sulla co-costruzione di percorsi di vita per persone adulte con disabilità ed è socia della SIO (Società italiana per l'Orientamento). Lavora sul territorio e online con interventi finalizzati a promuovere processi decisionali e cambiamento, rivolti in particolare ai genitori. Coautrice del volume *Un orientamento di valore nella scuola secondaria di secondo grado* (Erickson).

INDICE

INTRODUZIONE	10
---------------------------	-----------

TAPPA 1

SULLA BANCHINA

Chi sono? Cosa voglio?	13
-------------------------------------	-----------

TAPPA 2

LUNGO LA ROTTA

Come affrontare imprevisti e ostacoli	31
--	-----------

TAPPA 3

SPIEGARE LE VELE

Cosa motiva le mie scelte	51
--	-----------

TAPPA 4

GETTARE L'ANCORA

Le certezze che mi tengono saldo/a	69
---	-----------

TAPPA 5

RECLUTARE L'EQUIPAGGIO

I miei compagni di viaggio	85
---	-----------

TAPPA 6

LA SCIALUPPA DI SALVATAGGIO

Possibili percorsi alternativi	105
---	------------

TAPPA 7

LE CASSE NELLA STIVA

Quali esperienze porto con me 123

TAPPA 8

DI VEDETTA

Il supporto dei genitori/degli adulti 145

TAPPA 9

SEGUIRE LA STELLA POLARE

Le mie aspirazioni 167

TAPPA 10

CON IL CANNOCCHIALE

Valuto e faccio la mia scelta! 183

FINALE 201

Naviga solo chi osa farlo.

Ti auguriamo di navigare con serenità
nel mare di opportunità che si affacciano
al tuo orizzonte.

Sono tante le sfide che ti aspettano e,
attraverso le tue scelte, potrai fare
la differenza per te e per gli altri.

Buona navigazione, capitano!

INTRODUZIONE

Ciao!

Benvenuto o benvenuta nella lettura di questo libro!

Un libro dedicato a te, un libro pensato per te: lo abbiamo immaginato come un viaggio.

Non un viaggio qualsiasi però, ma un itinerario che prevede una traversata nel mare: ebbene sì, un viaggio in nave! Anzi, con la tua nave e tu sarai il capitano che salperà con l'imbarcazione per affrontare il mare aperto.

Abbiamo usato la metafora del viaggio in nave perché le metafore ci aiutano a capire meglio alcune cose, ci tengono ancorati al quotidiano e al mondo senza farci perdere troppo in pensieri difficili.

Il capitano ha il comando della nave, ha dunque tutta una serie di compiti e di attività da monitorare: deve conoscersi, avere delle informazioni, essere pronto e sapere da dove si parte, formare l'equipaggio, sapere dove andare, prendere delle decisioni, affrontare le tempeste, tracciare nuove rotte...

Non ti sembra che stiamo parlando di te e di questo momento di passaggio, dalla scuola secondaria di primo grado alla scuola secondaria di secondo grado, in cui devi decidere cosa fare per il tuo futuro?

È necessario che tu conosca te stesso: pensi di conoscerti abbastanza?

Hai bisogno di avere delle informazioni, ad esempio: quali scuole ci sono? Ogni scuola che materie ha? Sono licei o scuole professionali?

Occorre che tu sia pronto per il viaggio e consapevole della tua posizione attuale: la scuola ti aiuta accompagnandoti in questa decisione con tante attività di orientamento; sapere da dove si parte vuol dire imparare a conoscerti, a conoscere le tue esperienze, le tue attitudini, le tue capacità, i tuoi punti deboli.

È importante formare l'equipaggio: vuol dire capire chi ti può aiutare in questo viaggio, i genitori, gli insegnanti, gli amici, i compagni di classe...

Hai bisogno di sapere dove andare: cosa ti guida, cosa ti motiva e quali sono i tuoi punti di riferimento per capire quale direzione prendere.

Prenderai, quindi, delle decisioni: in terza media, che tu sia deciso oppure no, dovrai iscriverti a una scuola superiore, ma ci sarà tempo, prima e — chi lo sa — anche dopo, per affrontare le tempeste e tracciare nuove rotte: la tua vita è appena iniziata, ci saranno momenti belli e meno belli, facili e difficili, perché la vita è così, va vissuta così come il capitano di una nave deve navigare nel mare sia in tempesta sia con il mare calmo.

Per aiutarti a tracciare la rotta del tuo viaggio noi abbiamo scritto questo libro, che si compone di 10 «punti di approdo», cioè 10 tappe: in ogni tappa troverai degli spunti di riflessione, degli approfondimenti sull'orientamento e sulla psicologia, e delle attività pratiche da sperimentare.

Ogni tappa corrisponde a un capitolo e ogni capitolo propone 4 step:

- **Salta a bordo:** per entrare nel tema del capitolo, ti faremo immaginare di essere il capitano della nave attraverso l'immaginazione.
- **Traccia la rotta:** è divisa in due parti, ovvero la «bussola orientativa» e la «psicocuriosità» in cui troverai suggerimenti teorici sugli argomenti trattati.
- **Prendi il largo:** ti sfideremo a individuare, mettere in pratica e allenare le tue capacità o quelle che potresti scoprire come capacità, seguendo il punto di vista letterario, scientifico, tecnico e artistico.
- **Scopri nuovi orizzonti:** ti potrai mettere alla prova come fotografo, scattando una fotografia a tema per ogni capitolo; alla fine del libro avrai un diario fotografico del tuo viaggio.

Bene, inizia l'avventura!

Ma attenzione, non è obbligatorio che tu legga tutti i capitoli e tutti gli step, puoi scegliere le tappe che più ti interessano e gli step che ti sembrano maggiormente utili.

Inoltre, puoi decidere di leggere questo libro da solo, oppure di farlo in compagnia di un genitore o un adulto di fiducia.

Come vedi, è tutto nelle tue mani... prendi in mano il timone!

Non ci resta che augurarti...

BUON VIAGGIO!

TAPPA 1

SULLA BANCHINA

**Chi sono?
Cosa voglio?**



STEP 1. SALTA A BORDO

Immagina...

Immagina di essere di fronte al mare, di sentire la brezza che ti spettina i capelli, l'odore di salsedine che ti stuzzica le narici, i tuoi occhi osservano l'orizzonte.

**«QUANTO È LONTANO L'ORIZZONTE?
LO RAGGIUNGERÒ MAI? COSA MI ASPETTERÀ
IN MARE APERTO? SARÒ CAPACE DI PORTARE
IN SALVO LA MIA NAVE?»**

Il mare ora è calmo, piccole onde brillanti increspano la superficie dell'acqua, in lontananza un delfino fa un salto e guizza via, ma inaspettatamente il cielo potrebbe incupirsi e onde maestose potrebbero anche mettere in difficoltà la tua nave, che sta per salpare.

Immagina ancora...

Sei un capitano, giovane, per alcuni aspetti inesperto, ma d'altro canto curioso e desideroso di scoprire mete lontane, seguire rotte inesplorate, conoscere luoghi nuovi, diversi, approdare in porti sicuri.

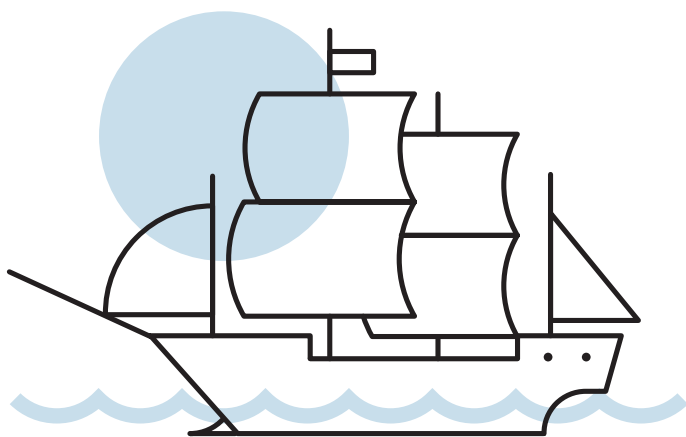
**«MA COME SI FA A NAVIGARE? DOVE ANDARE?
CHE DIREZIONE PRENDERE?
LA CIURMA MI ASSISTERÀ?
E SE SBAGLIASSI ROTTA?»**

Non ti sembra che anche il tuo futuro possa essere rappresentato come un viaggio? Anche tu, nella vita reale sei su un pontile, pronto a salpare per una nuova avventura, quella delle scuole superiori! Le paure non mancano, come nemmeno i sogni, le aspirazioni e la voglia di cimen-

tarsi in un percorso nuovo, stimolante, in cui ci saranno calme piatte, cavalcate di onde ma anche mareggiate, giorni di viaggio tranquilli e attimi di burrasche tempestose. La vita ti richiede di fare delle scelte.

Ma quanto è difficile decidere? Ti diciamo un segreto? Decidere è sempre un po' complesso... a tutte le età! Ecco perché serve «allenarsi», prepararsi al viaggio!! Ed è proprio questo che faremo attraverso i vari capitoli!

**OGNI VIAGGIO PARTE DAL CAPIRE
«DOVE SEI»... E TRA LE RIGHE
«CHI SEI»!**



Compilo il mio identikit...

Ognuno è unico e speciale (...e per fortuna!), con pregi, difetti, esperienze, culture differenti, bisogni e necessità personali, ognuno ha allenato competenze e ha sogni e mete personali da raggiungere. Ma non sempre tutto ciò è chiaro nella nostra testa.

Sapresti descriverti attraverso un identikit con alcune domande? Un capitano deve conoscersi per guidare la propria imbarcazione, prima di salpare!

- Il mio carattere è...

- Sono bravo/a a...

- Mi riesce bene...

- Il mio sogno è...

- Mi piacerebbe...

Individuo il mio punto di partenza

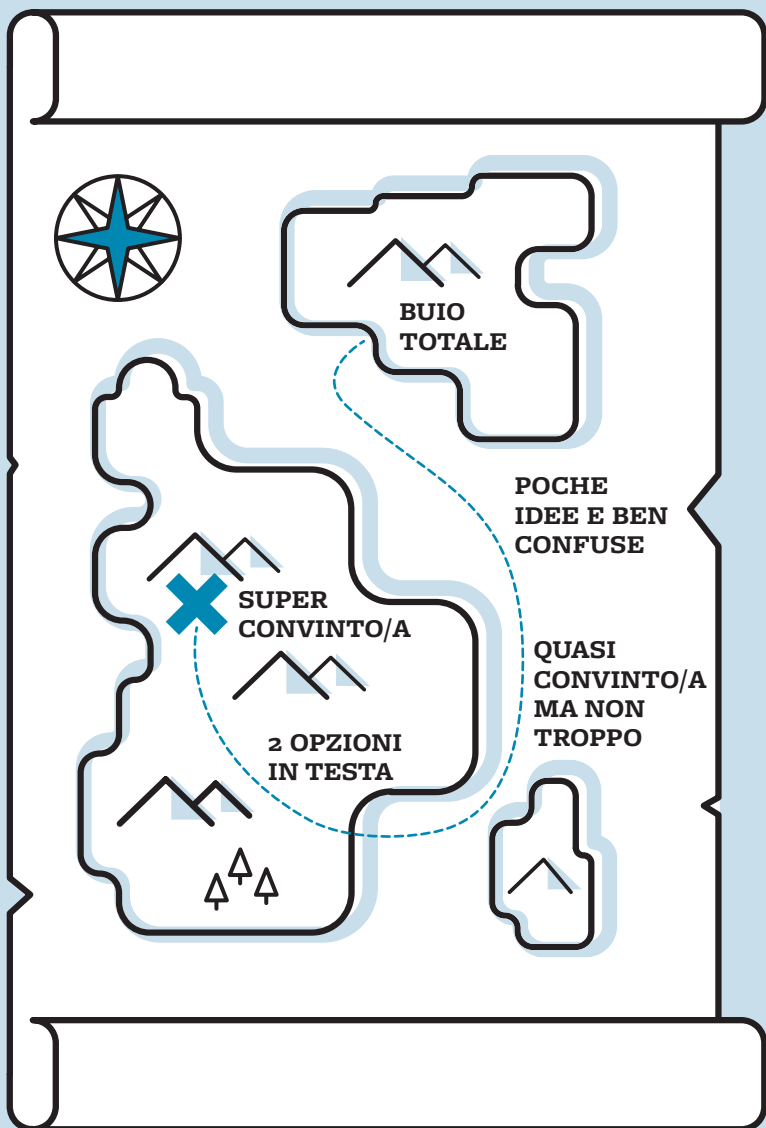
Nessuno salpa dal medesimo porto, qualcuno è più vicino alla meta, altri più lontani.

Certo, tutti i ragazzi e le ragazze di terza media hanno bisogno di prendere una decisione più consapevole possibile in vista delle scuole superiori.

Ognuno ha svolto un percorso «simile» agli altri, seguendo le medesime tappe (più o meno!): 3 anni di scuola dell'infanzia, 5 anni di scuola elementare, 3 anni di scuola media... ma allo stesso tempo questi anni sono stati vissuti in maniera completamente diversa da ognuno... non credi?

Le peculiarità di ogni singola persona permettono a ognuno di essere anche in una specifica posizione di partenza, nel muoversi verso la propria meta.

E ora metti una X sulla mappa, nella posizione in cui ti senti di essere rispetto alla scelta della scuola superiore.

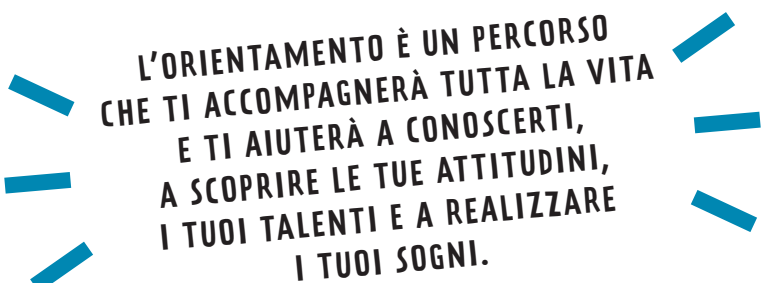


**CHE BELLEZZA LA DIVERSITÀ
CHE CI RENDE UNICI/CHE!
E TU... SEI PRONTO/A A SALPARE?**

STEP 2. TRACCIA LA ROTTA

Proviamo a orientarci...

Nelle prossime righe, troverai una spiegazione di cosa sia l'orientamento; in parole semplici abbiamo provato a tradurre un concetto molto complesso.



**L'ORIENTAMENTO È UN PERCORSO
CHE TI ACCOMPAGNERÀ TUTTA LA VITA
E TI AIUTERÀ A CONOSCERTI,
A SCOPRIRE LE TUE ATTITUDINI,
I TUOI TALENTI E A REALIZZARE
I TUOI SOGNI.**

Più conoscerai te stesso/a e più sarai in grado di:

- prendere decisioni (maggiormente) consapevoli per te e per il tuo futuro;
- cogliere e creare le opportunità che ti aiuteranno a fare esperienza;
- capire quale contributo puoi offrire alle sfide di oggi e alla costruzione di una società più sostenibile, solidale, inclusiva e giusta.