

GIORNATA NAZIONALE CONTRO BULLISMO E CYBERBULLISMO.

Attività su competenza emotiva ed empatia

ATTIVITÀ 1 - Mi hai contagiato...di emozioni

Target: Bambini degli ultimi anni della scuola primaria e ai ragazzi e alle ragazze della scuola secondaria di primo grado. È importante l'utilizzo di un linguaggio adeguato all'età dei partecipanti.

Obiettivi: Comprendere come un'emozione possa contagiare l'altro.

Su cosa si lavora: Contagio emotivo.

Materiali: LIM o computer connesso a videoproiettore con audio. Video scelti dall'insegnante preventivamente.

Indicazioni per i conduttori: L'insegnante deve proporre uno stimolo audio-visivo, come un video di un neonato o di un bambino piccolo che ride di gusto (per un approfondimento si rimanda al Modulo 2 del presente Corso della Piattaforma ELISA). Tale stimolo dovrebbe suscitare negli studenti e nelle studentesse una risposta emotiva di felicità.

Spunti di riflessione: "Cosa avete provato?"; "Le emozioni provate dall'altro possono contagiarci?"; "Le emozioni di base sono riconoscibili in quanto hanno un carattere universale e sono più contagiose".

ATTIVITÀ 2 - Empatizziamo!

Non è sempre facile mettersi nei panni dell'altro, capire cosa prova e perché. La presente attività è pensata proprio per aumentare la consapevolezza dei ragazzi sul significato di empatia e sul perché è importante nella relazione con l'altro.

Target: Ragazzi della scuola secondaria di primo grado.

Obiettivi: Riflettere sulle caratteristiche di una risposta empatica.

Su cosa si lavora: Empatia.

Materiali: LIM o computer connesso a videoproiettore con audio. Stimolo audiovisivo tratto dal film d'animazione INSIDE OUT (realizzato dai Pixar e distribuito dalla Walt Disney Pictures). Nello specifico selezionare la scena in cui Gioia e Tristezza cercano di consolare Bing Bong (dal minuto 0:47:30 al minuto 0:49:39). Di seguito, il link da Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=t-asXorVstM>

Indicazioni per i conduttori: Dopo la visione del video, avviare una discussione di classe, guidata dall'insegnante. Potrebbe essere utile seguire i seguenti step:

1. Dividere la lavagna in due parti: a destra scrivere "Cosa ha fatto Gioia per aiutare Bing Bong?" e a sinistra "Cosa ha fatto Tristezza per aiutare Bing Bong?". Avviare una discussione cercando di far emergere le caratteristiche salienti dei due tipi di risposta, dal punto di vista del linguaggio non verbale e di quello verbale. È importante che siano i ragazzi e le ragazze stessi a trovare le caratteristiche. L'insegnante dovrà "limitarsi" a scrivere alla lavagna quanto suggerito da studenti e studentesse, e fare domande per stimolare la riflessione su caratteristiche non emerse spontaneamente (es. A livello di linguaggio non verbale cosa avete notato?). Per guidare al meglio la discussione, è importante che il docente abbia già in mente le caratteristiche a cui vuole arrivare. Esempi: alcune caratteristiche dell'ascolto effettuato da "Gioia" sono: cerca di distrarre Bing Bong; cerca di farlo ridere; ha fretta; resta in piedi; si muove; dice subito che si aggiusterà tutto. Alcune caratteristiche dell'ascolto di Tristezza sono: si siede accanto a Bing Bong; fa domande per capire meglio; fa capire a Bing Bong che capisce cosa sta provando (es. in risposta al racconto di Bing Bong, lei afferma "È triste!"); lo guarda; non ha fretta; non sminuisce il suo problema; usa un tono di voce basso.
2. Far riflettere su quale delle due risposte è stata più efficace (Chi è riuscito a far star meglio Bing Bong? Perché?).
3. Riepilogare le caratteristiche in modo da arrivare a costruire insieme la definizione di empatia (es. mettersi nei panni dell'altro cercando di CAPIRE con la testa le sue emozioni e di SENTIRE DENTRO DI SÉ un po' di quelle emozioni) e le caratteristiche di buona risposta empatica che sia di aiuto per l'altro.

Spunti di riflessione: "Cosa significa mettersi nei panni dell'altro?"; "Gioia e Tristezza hanno CAPITO l'emozione che stava provando Bing Bong?"; "È sufficiente CAPIRE CON LA TESTA l'emozione che sta provando l'altro per mettersi nei suoi panni?"; "Perché Tristezza è riuscita ad avere più successo?"; "A livello non verbale, in che modo possiamo far capire all'altro che stiamo cercando di metterci nei suoi panni? E a livello verbale cosa possiamo dire?"; "È utile fare domande?"; "Consolare o far distrarre l'altro è sempre utile? Quali sono i rischi?".