



Per la prevenzione della violenza di genere e la promozione dell'inclusione degli alunni con disabilità

PROPOSTE-ESPERIENZE CON DOCENTI IN PRESENZA

(riproponibili ai peer sia come classe che come gruppo interclasse)

Le proposte che seguono sono esempi di giochi attinenti allo sviluppo di alcune competenze relative alle cosiddette life skill.

Il percorso dovrebbe essere sistematico.

Nel primo incontro (o sessione se rivolto alla classe) distribuire e leggere insieme l'ALLEGATO A "Ballate come se nessuno vi guardasse" che può essere riproposto sistematicamente all'inizio di ogni incontro.

È opportuno che ogni attività sia introdotta da minimi riferimenti relativi agli scopi da raggiungere, i docenti della secondaria di II grado possono invitare i ragazzi ad una ricerca sulle life skill senza anticipare nulla ma predisponendosi successivamente agli opportuni approfondimenti su ciascuna competenza ritenuta fondamentale per il proprio sviluppo dagli stessi studenti.

E allo stesso modo si raccomanda che dopo ogni attività ci sia un momento di debriefing (riflessione finale su tutto ciò che è accaduto, di bene e di male. Considerare retrospettivamente ciò che è stato fatto, analizzare il processo mettendo in luce alcuni elementi caratterizzanti).

PRESENTAZIONE

Presentare se stessi utilizzando 3 aggettivi.

RIFLETTERE SUGLI ASPETTI DELLA COMUNICAZIONE

TRA I GIOCHI SULLA COMUNICAZIONE PROPRIA E ALTRUI IL SEGUENTE CONSENTE MOLTI PUNTI DI RIFLESSIONE.

Comunicare se stessi

Semplice attività di riscaldamento finalizzata a ravvivare scambi reciproci e/o a scoprire modalità comunicative diverse.

Ciascun partecipante sceglie un altro membro del gruppo secondo il criterio della conoscenza minima (la persona che, pur frequentando da anni la stessa classe, conosciamo di meno dal punto di vista umano). Le coppie così formate si distribuiscono a piacimento nella stanza, rispettando un opportuno spazio, in modo da non essere disturbate dalle altre.

Ogni coppia deve decidere chi è A e chi è B.

Nella prima fase tutti gli A, utilizzando l'opportuno tono di voce, si presentano a B per farsi conoscere. Il contenuto della conversazione è del tutto libero. Ai B viene data la consegna di ascoltare con grande attenzione le parole di A senza intervenire mai verbalmente, incoraggiando l'interlocutore con un atteggiamento assertivo e partecipe. (Tempo: 3 m.)

Scaduti i tre minuti, i ruoli si invertono: B si presenta e A ascolta. (Altri 3 m.)

VARIANTE CONCLUSIVA RIVOLTA AL GRUPPO

A riproduce il più fedelmente possibile quanto ascoltato, mettendosi nei panni di B, e cioè parlando in prima persona e usando il nome del compagno: deve diventare B. (3 m.) Poi le parti si invertono e tocca a B immedesimarsi in A ripetendone la presentazione. (3 m.)

Terza fase: il conduttore chiede una personale riflessione i cui contenuti non vengono comunicati a voce alta (scheda ALLEGATO 1)

Prevalentemente, in che modo l'altro si è presentato a me?

Eventualmente chiedere se qualche volontario vuole rappresentare la qualità della sua presentazione. Evitare il giudizio sull'altro.

MIGLIORARE NELLE ATTIVITÀ DI COMUNICAZIONE

Si propongono una serie di attività che guidano la comunicazione consapevole:

1) Esprimere sentimenti spiacevoli

Leggiamo insieme il seguente schema su come esprimere un sentimento negativo:

Regole per esprimere un sentimento spiacevole

- Guardiamo la persona negli occhi e parliamo con calma e fermezza
- Diciamo l'emozione negativa che proviamo, usando le espressioni verbali "sono" o "mi sento"
- Diciamo esattamente quale suo comportamento è collegato all'emozione negativa (cerchiamo di essere specifici)
- Sugeriamo un modo per evitare o cercare di evitare che la cosa si ripeta.

ESERCITAZIONE A DUE

A coppie (compagni che si conoscono relativamente bene):

A esprime un sentimento spiacevole per una cosa che ha fatto B e poi B fa altrettanto.

Si può anche trattare di una azione inventata. L'importante è mettere in pratica l'abilità, non risolvere conflitti reali.

Alla fine, ciascuno dei due dà un feedback positivo all'altro e dice come si è sentito (Come è andata? Ci è riuscito difficile? Lo abbiamo trovato utile?)

2) Ascolto attivo

Si legge il seguente schema:

Regole dell'ascolto attivo

- Guardiamo la persona negli occhi
- Mostriamoci interessati, facciamole capire che siamo attenti, ad esempio facendo cenni con il capo o con espressioni sonore come ehm, eh già, ecc
- Cerchiamo di ridurre al minimo le fonti di distrazione
- Facciamo domande di chiarimento, quando non siamo sicuri di aver capito. Espressioni molto utili sono: "Mi puoi fare un esempio?" oppure "Che cosa è successo esattamente?"
- Verifichiamo se abbiamo capito bene ciò che è stato detto riassumendo i punti più

importanti e chiedendo conferma di avere capito bene. Sarebbe bene anche fare cenno ai sentimenti che abbiamo riconosciuto nell'altra persona. Ad esempio: "Mi sembra che tu voglia che io Ho capito bene?" oppure: "Sei veramente delusa per non è vero?"; "Mi sembra che ti devi essere sentito molto arrabbiato quando ... Ho ragione o mi sbaglio?".

ESERCITAZIONE A DUE

A coppie (compagni che si conoscono relativamente bene):

A racconta qualcosa di relativamente importante che gli è successo a B che mette in pratica l'ascolto attivo; A dice poi a B come si è sentito comunicando un feedback costruttivo. Poi si invertono i ruoli. Si può anche trattare di storie inventate. L'importante adesso è mettere in pratica l'abilità.

Come è andata? Ci è riuscito difficile? Lo abbiamo trovato utile?

3) Esprimere apprezzamenti

Leggiamo il seguente schema su come esprimere un apprezzamento:

Regole per fare complimenti ed esprimere apprezzamenti

- Guardiamo la persona negli occhi e magari sorridiamole
- Diciamole esattamente qual è il comportamento che ci è piaciuto, cioè cerchiamo di essere specifici
- Esprimiamo il sentimento favorevole che proviamo (gratitudine, sollievo, contentezza, orgoglio)

- Manifestiamo l'apprezzamento il più presto possibile dopo che la persona in questione ha fatto la cosa che ci è piaciuta
- Esprimiamo il nostro apprezzamento anche per piccole cose
- Evitiamo i complimenti accompagnati da critiche, anche indirette (ad esempio: "Sei stato bravo, ma perché non l'hai fatto prima?" oppure "Grazie per essere arrivato puntuale, da parte tua è un miracolo").

ESERCITAZIONE A DUE

A coppie (compagni che si conoscono relativamente bene):

A esprime un apprezzamento a B per qualcosa che ha fatto recentemente e B dice come si è sentito con un feedback costruttivo. Poi si invertono i ruoli.

Come è andata? Ci è riuscito difficile? Lo abbiamo trovato utile?

Concludere sempre con un confronto di gruppo sul ruolo della comunicazione nel facilitare o meno le relazioni.

Alzarsi in piedi - non verbale

Con questo gioco si intende suscitare interesse verso gli aspetti non verbali della comunicazione, infatti per la buona riuscita anche in termini di riflessione successiva è necessario:

- Regolare il proprio comportamento sulla base di ciò che fanno gli altri.
- Abolire della parola come veicolo di informazione.
- Usare lo sguardo come strumento di gestione dei turni.
- Tentare di anticipare le intenzioni degli altri sulla base del loro atteggiamento corporeo.

Tutti i partecipanti sono disposti in cerchio, seduti sulle sedie. A questo punto il docente spiega l'attività:

Oggi cominciamo con un'attività semplice da spiegare ma difficile da eseguire. Dovremo prestare grande attenzione agli altri. Funziona così: al mio via due di noi si alzeranno in piedi. Poi ognuno potrà decidere di alzarsi o di sedersi: l'importante è che rispettiamo tre regole fondamentali:

- Bisogna che in ogni momento siano in piedi né più né meno di due persone.
- Non si può assolutamente parlare: non valgono nemmeno colpi di tosse o fischi.
- Non si possono fare segni agli altri per dire di alzarsi o di sedersi.

A questo gioco partecipa attivamente anche il docente: in questo modo può intervenire in situazioni di stallo senza parlare (basta che si alzi o si abbassi per movimentare l'attività).

Non è necessario un vero e proprio arbitraggio: in genere i partecipanti sono in grado di autoregolarsi, rendendosi conto degli errori.

A volte nel comportamento dei componenti di un gruppo-classe emergono aspetti di provocazione, di dispetto soprattutto laddove manca coesione di classe.

Non c'è bisogno di sanzionare gli errori, ma il docente cerca di farli emergere nel momento del de briefing.

Nei gruppi-peer – di scopo – questi aspetti estremi di protagonismo, antagonismo, provocazione non dovrebbero emergere, se qualcuno si accorge che si è in piedi in troppi o in pochi, cerca di correggere la situazione e il gioco prosegue in continuità, senza pause.

Sono sufficienti cinque minuti, anche meno, per prestare attenzione agli aspetti non verbali.

Poi il tempo della verifica guidata se necessario:

È stato facile o difficile? Vi sembra che siamo riusciti a regolarci? Come avere fatto a coordinarvi con gli altri? Eravate voi a prendere l'iniziativa o reagivate a quello che facevano gli altri? Cosa guardavate per capire cosa avrebbero fatto gli altri? Riuscivate ad anticipare le loro intenzioni?

7 SEDIE- EMPATIA E CAPACITA' DI RAPPRESENTARE EMOZIONI

Il gioco: Scala di emozioni

La comunicazione non verbale è particolarmente importante nell'espressione di contenuti emotivi. Questo gioco permette ai partecipanti di concentrarsi proprio su questa dimensione, rendendoli consapevoli delle sfumature con cui un'emozione può essere espressa anche senza utilizzare le parole.

Il conduttore spiega il gioco in cerchio, poi viene modificata la disposizione delle sedie. Ne vengono messe 7 una accanto all'altra. I partecipanti si mettono in piedi a qualche metro di distanza dalle sedie.

“Vi propongo un gioco basato sulla vostra espressività. Funziona così. Disporremo 7 sedie una accanto all'altra e vi metterete in piedi a qualche metro dalle sedie.

Scegliamo due emozioni o atteggiamenti opposti tra di loro. Ad esempio: gioia e tristezza.

La sedia all'estrema sinistra rappresenta il massimo della tristezza; quella all'estrema destra il massimo della gioia. Chi di voi pensa di poter esprimere il massimo della tristezza, utilizzando l'espressione del viso e la postura del corpo, ma senza parole, andrà a sedersi sulla sedia corrispondente ed esprimerà questa emozione. Osservatelo bene. Poi un altro andrà a sedersi nella sedia accanto: sarà triste, ma un po' meno del primo. Proseguiremo finché non arriveremo alla sedia all'estrema destra, sulla quale uno di voi esprimerà il massimo della gioia.

È tutto chiaro? Gli altri devono osservare attentamente le espressioni dei compagni mentre si svolge l'attività. Facciamo in modo che ognuno provi ad esprimere almeno un'emozione”.

Per far partecipare tutti è possibile chiedere che ognuno si posizioni dietro la sedia che rappresenta il grado di emozione che ciascuno si sente di saper esprimere al meglio. Verrà fuori un diagramma “vivente” di cui si può discutere.

Il docente può fotografare le espressioni e le posture di ognuno. In questo caso è possibile procedere ad una verifica dell'attività rivedendo le immagini, confrontando chi esprime il massimo della tristezza con il suo vicino. Quali differenze nell'espressione dell'uno e dell'altro? Osservare i

particolari del viso: gli occhi, la bocca, se si formano delle rughe. Ma guardare anche il resto del corpo, come è seduto, come tiene le braccia e le gambe, se il suo corpo vi sembra rilassato. E così via.

In questo modo vengono evidenziate le caratteristiche che segnalano lo stato emotivo della persona.

La coppia gioia-tristezza è un buon inizio, perché piuttosto semplice da rappresentare e “naturale”. Dopo aver proposto questa coppia e aver svolto su di essa il gioco, i partecipanti lasceranno libere le sedie e verrà affrontata un'altra coppia di emozioni/atteggiamenti.

Per la scuola primaria diminuire il numero delle sedie, è opportuno che il gioco sia proposto dopo l'attività di riconoscimento delle emozioni attraverso le immagini che esprimono le emozioni primarie, dapprima proposte e successivamente da ricercare insieme (es. sui fumetti), infine rappresentare con un disegno individuale o con smile collettive 😊, ☹, etc. etc.

Le emozioni primarie o di base sono:

1. rabbia, generata dalla frustrazione che si può manifestare attraverso l'aggressività;
2. paura, emozione dominata dall'istinto che ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto ad una situazione pericolosa;
3. tristezza, si origina a seguito di una perdita o da uno scopo non raggiunto;
4. gioia, stato d'animo positivo di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri;
5. sorpresa, si origina da un evento inaspettato, seguito da paura o gioia;
6. disprezzo, sentimento e atteggiamento di totale mancanza di stima e disdegnato rifiuto verso persone o cose, considerate prive di dignità morale o intellettuale;
7. disgusto, risposta repulsiva caratterizzata da un'espressione facciale specifica.

Queste sono emozioni innate e sono riscontrabili in qualsiasi popolazione, per questo sono definite primarie ovvero universali.

Le emozioni secondarie, invece, sono quelle che originano dalla combinazione delle emozioni primarie e si sviluppano con la crescita dell'individuo e con l'interazione sociale.

Esse sono:

- allegria, sentimento di piena e viva soddisfazione dell'animo;
- invidia, stato emozionale in cui un soggetto sente un forte desiderio di avere ciò che l'altro possiede;
- vergogna, reazione emotiva che si prova in conseguenza alla trasgressione di regole sociali;
- ansia, reazione emotiva dovuta al prefigurarsi di un pericolo ipotetico, futuro e distante;
- rassegnazione, disposizione d'animo di chi accetta pazientemente un dolore, una sfortuna;
- gelosia, stato emotivo che deriva dalla paura di perdere qualcosa che appartiene già al soggetto;
- speranza, tendenza a ritenere che fenomeni o eventi siano gestibili e controllabili e quindi indirizzabili verso esiti sperati come migliori;
- perdono, sostituzione delle emozioni negative che seguono un'offesa percepita (es. rabbia, paura) con delle emozioni positive (es. empatia, compassione);

Cosa sono le emozioni?

Far comprendere ai bambini cosa sono le emozioni e la differenza rispetto ai sentimenti.

Per questa attività si può utilizzare la tecnica del brainstorming. L'insegnante scrive sulla lavagna la parola EMOZIONE e chiede ai bambini cosa sono le emozioni per loro, senza effettuare censure rispetto alle affermazioni proposte, annota sulla lavagna quanto detto, quindi discute con la classe le varie affermazioni, accorpando quelle simili, eliminando le affermazioni su cui non si trova l'accordo generale ecc. e infine legge con gli alunni le affermazioni rimaste sintetizzandole in un'unica definizione.

Emozione: "reazione affettiva intensa con insorgenza acuta e di breve durata determinata da uno stimolo ambientale".

Sentimento: "risonanza affettiva... più duratura dell'emozione, con cui il soggetto vive i propri stati soggettivi e gli aspetti del mondo esterno".

Uscire dal proprio punto di vista assumendo quello di un altro

Prima fase.

Tutti in cerchio: che tutti vedano sempre tutti. Carta e penna.

Consegna: scrivere brevemente su un foglio anonimo – che questa volta sarà ritirato – il problema più importante che incontriamo quando comunichiamo e ci rapportiamo con gli altri.

Ritirare i fogli, mescolarli e procedere a una redistribuzione casuale: a ciascuno viene assegnato il problema di un altro. Specificare in anticipo che, se casualmente a qualcuno dovesse capitare di nuovo tra le mani il suo foglio, sarebbe l'unico a saperlo: per tutti gli altri egli possiede un problema diverso.

Seconda fase. Consegna: ora il problema che hai in mano è diventato tuo. Leggilo con attenzione, perché dovrai relazionarlo agli altri con ricchezza di dettagli assai superiore rispetto alla comunicazione scritta. I compagni possono far domande chiarificatrici e tu dovrai rispondere. Poi si sforzeranno di darti buoni consigli in merito.

Se il gruppo è numeroso, si rivela impossibile far parlare tutti, perciò si chiamano a caso cinque ragazzi ad eseguire l'esercizio, uno alla volta.

Si chiede poi a coloro che sono stati impersonati – da quale dei compagni non è dato di saperlo – di attribuire un voto da 1 a 10 all'efficacia con cui è stato esposto il loro problema, motivando la valutazione.

Conclusioni:

- L'abilità comunicativa è una conquista difficile e raggiungerla comporta dei problemi, però è possibile.
- Tanto più riusciremo a comunicare – e a cooperare -, quanto più riusciremo ad uscire dalle nostre opinioni e ideologie, dai nostri punti di vista, per porci in quello degli altri. Nella vita è fondamentale cercare sempre di assumere il ruolo dell'altro, per capire il suo punto di vista.

Pensieri in gabbia (i pregiudizi)

Attività che consente di riconoscere gli "schemi mentali" associati a determinati gruppi sociali. Aumenta la consapevolezza che i pregiudizi e gli stereotipi sono categorie rigide che non riescono a cogliere la ricchezza della realtà e che non tengono conto delle differenze individuali e delle peculiarità di ognuno.

Materiale necessario: Carta da pacchi e pennarelli o post it.

Sul foglio di carta da pacchi si individua una lista di gruppi sociali (insegnanti, dottori, preti, genitori, tossicodipendenti, ladri ...) lasciando a ciascuno lo spazio necessario per scrivere o per attaccare i post it.

A questo punto i ragazzi scrivono e attaccano o dicono (brainstorming) tutte le parole che associano alla categoria scelta in maniera immediata, senza pensarci molto. Segue la discussione di gruppo in cui si smascherano i pregiudizi e le idee fisse emerse in riferimento al gruppo sociale scelto per l'analisi.

Nella conversazione successiva si pongono alcune domande per distanziarsi dagli schemi emersi: "Proprio tutti i genitori sono...?" "Come altro potrebbero essere?" "Conoscete dei genitori che non sono...?" "Come sono invece?"

Elementi rilevanti da far emergere:

Le riflessioni stimulate dal gioco riguardano: la rigidità di alcune idee o opinioni, i rischi insiti in questo etichettare, l'importanza di saper guardare oltre le categorie e vedere le persone nella loro individualità e unicità, la capacità e il desiderio di accettare gli altri.

È opportuno analizzare un gruppo sociale a scadenza regolare. Questo permette di tornare più volte sull'argomento "pregiudizi".

Nei panni di

Questa attività offre l'opportunità ai ragazzi di provare a mettersi nei panni degli altri, altri intesi come gruppi sociali (utilizzando i gruppi individuati nell'esercizio "Pensieri in gabbia"). Lo scopo è quello di uscire dai luoghi comuni, dagli stereotipi e sviluppare nuovi modi di vedere capaci di ridurre i pregiudizi e gli atteggiamenti di intolleranza del diverso.

Si utilizza il materiale emerso dell'attività "Pensieri in gabbia"; si divide la classe in piccoli gruppi e ognuno lavora su un gruppo sociale e lo interpreta per qualche minuto.

Le domande da porsi sono:

Che sensazione ed emozioni proviamo ad essere nei panni di

Ci sentiamo vittime di schemi rigidi di definizione?

Ma gli altri ci hanno conosciuto prima di giudicarci?

.....

LE PAROLE CHE FERISCONO.

Sviluppare l'empatia (Capacità di immedesimarsi in un'altra persona fino a comprenderne pensieri e stati d'animo).

Prevalentemente per la scuola primaria e I classe scuola secondaria di I grado.

È possibile proporla anche agli studenti di scuola secondaria di I e II grado, con l'opportuna introduzione sulla valenza dell'attività e sulla riservatezza che si manterrà finito l'esercizio. È consigliato per il II grado guidare l'attività più sul versante cognitivo che affettivo-emotivo.

L'attività è finalizzata a sollecitare lo sviluppo della consapevolezza che le parole possono ferire molto più di quanto si possa immaginare.

Invitare i bambini a scrivere su un cartellone parole e/frasi che li feriscono: può essere richiesto individualmente o sotto forma di individuazione delle parole/frasi "brutte".

Dipende dalla classe e dal livello di maturazione complessivo.

Chiedere a ciascuno se vuole spiegare il perché.

Invitarli a disegnare la sagoma della propria mano su un cartoncino colorato, ritagliarla, scrivere sulla sagoma della mano una parola "bella", una parola di "contrasto", una frase di incoraggiamento.

A turno i bambini incolleranno le mani sulle parole che feriscono fino a farle scomparire.

Segue discussione su come le parole che feriscono possono allontanare, mentre quelle che incoraggiano possono avvicinare.

Per secondaria I e II grado sollecitare confronti sui significati, sulle motivazioni dell'uso, sulla consapevolezza del perché possono ferire, anche inconsapevolmente.

Approfittare del clima di alleanza per introdurre la possibilità che ci sia volontarietà di provocare malessere nell'altro.

Evitare di formulare giudizi globali sulle persone

È una attività che consente di introdurre la riflessione su sé stessi e su come vogliamo presentarci agli altri.

Esercitazione a due:

Invitare i ragazzi a dire l'uno all'altro tre cose di sé stesso che gli piacciono (si può trattare di abilità o di parti del nostro corpo o di abitudini).

Quindi invitarli a dire tre cose di sé stesso che non gli piacciono o gli piacciono meno.

Nella conversazione successiva invitare interventi volontari e guidare con domande:

sei riuscito a separare il giudizio sui suoi aspetti positivi e negativi dal giudizio globale su te stesso?

Questo esercizio ti è servito per avere una visione più articolata di quello che pensi possano essere i tuoi pregi e i tuoi difetti?

Quante delle persone pensi ti conoscano abbastanza bene per manifestare accordo coi tuoi giudizi?

I LIMONI

Si tratta di un icebreaker, un esercizio di conoscenza per rompere il ghiaccio, che introduce il concetto delle differenze individuali. Può essere utilizzato all'inizio della sessione di lavoro sugli stereotipi, le differenze e le pari opportunità.

Materiale: quantità sufficiente di limoni per tutti e un sacchetto

Gruppi di 3-4. (È possibile anche organizzare l'attività distribuendo un limone a ciascun ragazzo).

1. Distribuire un limone a ciascun gruppo.
2. Chiedere a ciascuno di osservare il frutto con attenzione, esaminando i tratti caratteristici.
3. Incoraggiare a personalizzare il proprio limone dandogli un nome.
4. Dopo 5 minuti raccogliere i limoni nel sacchetto. Agitare per mischiare i frutti.
5. Spargere i limoni davanti al gruppo.
6. A turno, chiedere a ciascuno gruppetto di raccogliere il suo limone.
7. Se ci sono delle controversie sulla proprietà di alcuni limoni, metteteli da parte classificandoli come "non identificati".

Sollecitare riflessione con domande-guida:

In base a quali elementi sono sicuri di aver scelto il limone giusto?

Sollecitare il parallelo tra i limoni e le persone.

Prendete in rassegna gli stereotipi: i limoni hanno tutti lo stesso colore?

Sono tutti della stessa forma?

Fate un confronto con gli stereotipi che esistono tra persone di culture, razze e generi diversi.

Cosa significa questo per il gruppo?

La vostra valutazione di questo processo e i temi che emergeranno consentiranno di sviluppare ulteriormente il lavoro sulle differenze e le pari opportunità.

SONO TUTTO A PEZZI

Perfezionare le abilità comunicative

Autostima/affermazione di sé

Comportamento altruistico/empatia

Il docente racconta la seguente storia:

Farò il disegno di (inserire un nome).

(Mentre spiegate fate il disegno a figura intera di una persona).

..... quella mattina si era svegliata felice. Era impaziente di andare a scuola a giocare con i suoi amici.

Il giorno prima l'insegnante le aveva promesso che sarebbe toccato a lei giocare con il nuovo gioco e lei non vedeva l'ora di farlo.

Si vestì e saltellando andò giù a fare colazione. Quando arrivò sotto, la prima cosa che il padre le disse fu: "Oh! Quei pantaloni sono sporchi. Vai a metterne un paio di puliti..... e sbrigati, se no arriviamo in ritardo!" "non era più così contenta.

(A questo punto strappate un pezzo del disegno e posatelo vicino a voi).

Quando scese di nuovo cercò di bere il latte velocemente per non fare tardi e ne versò un po' per sbaglio. Il padre disse: "Perché non guardi quello che fai?". Dopo quelle parole lei si sentì ancora meno contenta. (Strappate un altro pezzo del disegno).

Mentre erano in macchina per andare a scuola, il fratello di lei colpì con un libro. Quando se ne lamentò, il padre disse: "Per favore state buoni. Non sopporto che litighiate sempre".

Si sentì ancora meno contenta. (Strappate un altro pezzo).

Quando arrivarono a scuola, l'insegnante era indaffarata e disse soltanto: "Ciao", prima di andare ad aiutare qualcun altro. Si sentì ancora meno contenta. (Strappate un altro pezzo).

Suo padre aveva fretta e se ne andò senza darle un bacio. Si sentì ancora meno contenta.

Due suoi amici, Fabio e Roberta, stavano giocando con una bambola che Paul aveva portato da casa. Quando chiese se poteva giocare con loro, Fabio disse: "No, voglio giocare solo con Roberta".

Si sentì meno contenta. Andò a chiedere all'insegnante se toccava a lei adesso giocare con il nuovo gioco, ma l'insegnante le disse che non poteva perché era ormai quasi ora di riordinare.

Si sentì ancora meno contenta.

(Potete aggiungere qualche fatto in più o fare delle modifiche per raccontare qualcosa successo realmente ad un/a bambino/a quel giorno).

A questo punto non si sentiva più molto felice.

Chiedete e avviate una discussione:

Come si sentiva.....? Vi siete mai sentiti così? Perché?

Il docente invita gli studenti a suggerire qualche modo in cui potrebbe sentirsi meglio.

Discutere le cose che i bambini potrebbero fare per sentirsi meglio e alcune interazioni con gli altri che potrebbero ottenere lo stesso scopo.

Dopo ogni suggerimento lasciate che un/a bambino/a, usando del nastro adesivo, riattacchi un pezzo al disegno e così via fino a che non sia tutto ricomposto.

IL GIOCO DELL'ESCLUSO

Chiedere ad un volontario di uscire dall'aula.

Invitare gli studenti a dividersi in gruppi di 3, 4, 5-6. Decidere che ambiente si vuole simulare: piano bar, classe, festa di compleanno, ...

Invitarli a simulare attività adeguate all'ambiente scelto è al suo ingresso ignorare il compagno che proverà a rapportarsi, attivare strategie verbali e non verbali per fargli sentire l'esclusione.

Istruire il volontario fuori dall'aula con la seguente consegna: i tuoi compagni sono ad una festa di, al bar, ... comportati come di consueto quando incontri i tuoi amici.

La riflessione successiva investe sia l'escluso (come si è sentito, cosa ha provato? Che emozioni? Che sensazioni?) che i gruppi di amici (difficoltà a manifestare diniego, esclusione; quali possono essere le ragioni per ignorare l'altro? ...)

L'attività si può riproporre variando la consegna ai gruppi:

- Fate in modo di provocare rabbia con il vostro comportamento, o delusione o...

O variando la simulazione di contesto finalizzata sempre a determinare uno stato di esclusione: gruppo-classe/nuovo inserimento; viaggio di istruzione/studente diversamente abile;

CO-COSTRUIRE

1. LA TORRE

Attività ludica che avvia alla riflessione sul ruolo del gruppo e di ciascun componente del gruppo per la riuscita di un compito.

Dividere il gruppo in sottogruppi di 4 studenti, distribuire 3 quotidiani per ciascun gruppo e un rotolo di scotch.

CONSEGNA: con il materiale che avete a disposizione, costruite la migliore torre possibile.

Dopo 10-15 minuti gratificare con foto e confrontare i prodotti.

Avviare la discussione sugli aspetti del fare qualcosa insieme e sull'impegno personale per uno scopo collettivo a beneficio di tutti.

2. Il disegno a due mani

Invitare a dividersi in coppie:

ciascuna coppia ha a disposizione un foglio e una penna. Quest'ultima deve essere impugnata contemporaneamente da entrambi. Entrambi i partner della coppia dovranno disegnare una persona senza parlare tra di loro.

Concludere con leggerezza chiedendo alle coppie di rappresentare eventuali difficoltà.

La comunicazione in questo caso è mediata dall'attività.

Spunti di riflessione La nostra attitudine al comando è in grado di confrontarsi con il diverso da sé e accoglierlo? Preferiamo guidare il percorso o essere guidati? Quanto del progetto sentiamo che ci appartiene?

3. “La mia casa”: la casa a due volontà.

Invitare a dividersi in coppie: ciascuna coppia ha a disposizione un foglio e ciascuno una penna. Senza parlare.

CONSEGNA: alternandovi disegnate una casa. Alla fine chiedere di aggiungere un elemento a piacere.

4. Le case

In gruppi di 3-4 persone, ciascuno con una matita di colore diverso, un grande foglio diviso in quattro riquadri. Senza parlare.

Nel primo spazio ognuno disegna la propria casa e la recinta.

Nel secondo spazio ciascuno disegna la propria casa come se l'intero spazio fosse suo e volesse “imporre la sua casa”.

Nel terzo spazio viene disegnata una casa comune: occorre stabilire dei turni e ciascuno proseguirà il disegno iniziato dal compagno.

Nel quarto spazio viene disegnata la casa comune senza stabilire turni, lavorando in contemporanea.

La casa in questo caso è metafora delle strategie che si utilizzano quando si condivide un progetto con qualcuno: ci si sente più a proprio agio all'interno di strategie competitive o collaborative? In ruoli prestabiliti o in relazioni basate sull'empatia?

Armonia di gruppo

Proporre al gruppo di realizzare dei movimenti tutti insieme, in silenzio.

Tutta l'attenzione è concentrata sui movimenti del corpo.

- 1a Tappa, con leader: Un partecipante si mette di fronte ai compagni ed esegue una serie di movimenti corporei che il gruppo deve imitare, tutto insieme.
Il ritmo è lento e si prova a creare un'armonia di gruppo.
- 2a Tappa, senza leader: il gruppo si mette in cerchio. Al via, i partecipanti devono provare ad eseguire movimenti tutti insieme. In questo caso ognuno può seguire o suggerire un movimento al resto del gruppo.

Analisi e riflessione sulle tappe precedenti:

Come ha funzionato l'attività la prima volta? Come ci si è sentiti, come si è sentito ciascuno?

Dove era diretta l'attenzione?

Come ha funzionato la seconda attività? Come ci si è sentiti, come si è sentito ciascuno?

Dov'era diretta l'attenzione? Quali difficoltà si sono incontrate nel trovare una armonia di gruppo?

Ci sono suggerimenti per migliorare l'armonia?

Ricominciare dalla tappa 2 tenendo conto dei suggerimenti.

Analisi finale: Quali vantaggi e quali svantaggi presenta ognuno dei modi di ricercare l'armonia del gruppo? È possibile muoversi senza leader? Quali sono le condizioni necessarie per riuscire a decidere in un gruppo senza leader? Come deve essere ripartita l'attenzione di ognuno?