

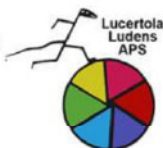


EDUCAZIONE ALLA NONVIOLENZA

Laboratori scolastici dal titolo “Litigare stanca” realizzati in due scuole primarie del comune di Ravenna nell’edizione di conCittadini 2022/2023



Associazione
Psicologia
Urbana
e Creativa



Lucertola
Ludens
APS

EDUCAZIONE ALLA NONVIOLENZA

**Laboratori scolastici dal titolo “Litigare stanca” realizzati in
due scuole primarie del comune di Ravenna nell’edizione di
conCittadini 2022/2023**

INDICE

Prefazione	3
Introduzione	5
Attività predisposte per il primo incontro	8
Attività 1: IL VENTO SOFFIA	8
Attività 2: BRAINSTORMING	11
Attività 3: LA NARRAZIONE ANIMATA	13
Attività 4: TU CHE NE PENSI DELLA STORIA?	15
Attività 5: IL TEATRO DELLE EMOZIONI	17
Attività 6: CHE COSA HO IMPARATO?	19
Attività predisposte per il secondo incontro	24
Attività 1: IL VENTO SOFFIA	24
Attività 2: LABORATORIO MANUALITÀ CREATIVA	25
Attività 3: GIOCO TEATRALE SPONTANEO	27
Attività 4: IL LITIGIO TRA BURATTINI	29
Attività 5: BARACCA E BURATTINI	31
Attività 6: RIFLESSIONI	33

Attività predisposte per il terzo incontro	35
Attività 1: I SENTITI DIETRO AI LITIGI	36
Attività 2: IL FIORE DELLE EMOZIONI	38
Attività 3: L'IMBUTO DELLA RABBIA	41
Attività 4: I BISOGNI DIETRO AI SENTITI	43
Attività predisposte per il quarto incontro	45
Attività 1: IL GIOCO DELLA ZATTERA	45
Manifesti	50
Webinar conclusivo	60
Credits	63

PREFAZIONE

La descrizione delle attività che seguono mette in evidenza una metodologia che ha a cuore sia il tema dell'accoglienza sia il percorso realizzato all'interno delle classi.

Una delle finalità del nostro intervento è quella di garantire una continuità al percorso iniziato nelle classi attraverso una generalizzazione di quanto imparato e un'autonomia nella padronanza degli strumenti proposti.

Il disegno scelto per la copertina è stato realizzato da un gruppo di bambini e rappresenta un litigio successivamente messo in scena tramite l'utilizzo di burattini.

Tali burattini sono stati costruiti dalle collaboratrici di Lucertola Ludens Arianna Maritan e Sabina Morgagni e sono stati decorati creativamente dai bambini delle varie classi.

Il litigio rappresentato in copertina racconta la storia di due bambini che vogliono giocare insieme ma non trovano l'accordo su quale gioco fare (Strega ghiaccio o Palla fantasma?) e così litigano fino ad arrabbiarsi molto (possiamo solo immaginare che cosa stia succedendo nella nuvoletta bianca della terza vignetta, che bene esprime la confusione dell'interazione).

Nel finale raggiungono un accordo su come risolvere il conflitto.

L'intervento di laboratorio tenta di dare significato alle emozioni che si trovano dietro al sentito della rabbia e di dare loro un nome.

Nella convinzione che la pace si prepara a partire dall'incontro con chi ti sta accanto, il percorso ha visto i conduttori come facilitatori dell'esperienza di condivisione e di comunicazione. In particolare

ci si è orientati all'ascolto, al riconoscimento del valore delle atmosfere di pace e di comprensione, e all'importanza del litigio quale ambito educativo in relazione alle emozioni ad esso associate come la rabbia, la delusione, la tristezza.

INTRODUZIONE

Il **progetto “Educazione alla NonViolenza”**, che ha portato alla creazione di questo elaborato, si colloca all’interno del **percorso di stretta collaborazione con “conCittadini”**, la struttura dell’Assemblea Legislativa della Regione Emilia-Romagna che ogni anno si impegna a promuovere progetti di cittadinanza attiva rivolti a scuole di ogni ordine e grado, enti locali, associazioni e istituzioni del territorio.

L’obiettivo principale che conCittadini si prefigge è quello di condividere esperienze, iniziative e buone pratiche attraverso la cooperazione e la creazione di Reti.

I progetti si riferiscono a tre aree tematiche: Memoria, Diritti, Legalità con alla base sempre il protagonismo giovanile.

La collaborazione e la partecipazione attiva di conCittadini ha reso possibile la realizzazione del progetto e la produzione di questo quaderno di buone pratiche a tema “Diritti”.

Il progetto ha visto inoltre la collaborazione di due realtà associative del Comune di Ravenna: “Psicologia Urbana e Creativa APS” e “Lucertola Ludens APS”, le quali hanno analizzato il contesto e gli ambiti di interesse privilegiati.

L’estendersi del clima di conflittualità, inasprito dalla guerra e dalle prevaricazioni che coloro che si ritengono più potenti esercitano sugli altri, si uniscono alla sensazione che la belligeranza pervada anche gran parte delle relazioni interpersonali.

Tali comportamenti, esasperati anche da alcuni videogiochi, costituiscono un modello che le bambine e i bambini vivono, imparano e interiorizzano.

La recente pandemia da Covid-19 ha modificato la nostra quotidianità. La chiusura delle scuole per un lungo periodo ha compromesso il benessere e l'equilibrio emotivo di bambini e bambine, ma anche dei loro genitori e degli adulti in generale.

Oltre a questi fattori occorre considerare che i rapporti sociali sono stati mediati dalle tecnologie digitali, che pongono quindi uno schermo di fronte agli interlocutori e che non permettono uno scambio reciproco viso a viso.

Inoltre gli scenari di guerra entrano nella vita quotidiana attraverso i media, per cui **le domande che i bambini si pongono sulla guerra e sulla violenza hanno bisogno di trovare adulti capaci di rispondere alla complessità di questi temi.**

Queste condizioni richiedono capacità relazionali fondate non sulla competizione e l'aggressività, ma sul dialogo e sulla collaborazione come il saper restare nel gruppo di coetanei in modo efficace, mostrando empatia e accoglienza verso gli altri.

L'importanza di imparare a **riconoscere le proprie emozioni**, cioè dare loro un nome e ampliare il vocabolario emotivo si fonda anche sull'esigenza di ritrovare un proprio centro, per poter comprendere l'*Io Mi Sento* e riuscire a delineare i propri bisogni, coniugandoli con quelli degli altri.

Le ricerche scientifiche in ambito psicologico e pedagogico affermano che i bambini hanno necessità di essere accolti con empatia e amorevolezza; allo stesso tempo hanno bisogno di regole che diano contenimento e che vengano trasmesse con fermezza. Un adulto gentile e contenitivo permette loro di sentirsi sicuri e guidati verso la conquista della propria autostima e *self-confidence*.

Quando genitori ed insegnanti sono gli adulti di riferimento e diventano il modello che trasmette l'educazione ai

sentimenti e alle emozioni, la loro comprensione e condivisione con gli altri, il rispetto delle regole e dei bisogni di chi ci circonda, diminuiscono bullismo e comportamenti oppositivi.

Le emozioni che proviamo sono molteplici, fra queste troviamo **la rabbia**, che è un'emozione primaria, che ci permette di capire noi stessi e regolare i rapporti con gli altri, se sappiamo gestirla senza aggressività. La violenza può essere ricondotta agli agiti della rabbia, ovvero le azioni che compiamo da arrabbiati, per questo motivo uno degli obiettivi del progetto è quello di insegnare forme di comunicazione non violenta come quella positiva ed empatica. Queste permettono inoltre di risolvere conflitti in modo efficace, migliorare le relazioni e consentire un clima positivo all'interno degli ambienti scolastici, familiari, sportivi, amicali. I laboratori, di seguito descritti, sono stati condotti in via sperimentale, in 6 classi di due scuole primarie del territorio di Ravenna e per ogni classe sono stati previsti 4/5 incontri. Tale esperienza segue le tracce del progetto "Educazione alla pace e alla NonViolenza", svolto tra ottobre e novembre 2022, che ha visto il contributo dell'Assessora Federica Moschini (con deleghe alla Pace, al Decentramento, Lavoro, Immigrazione, Politiche e Cultura di Genere, Associazionismo e Volontariato), dell'Assessore Fabio Sbaraglia (con deleghe a cultura, scuola, università, mosaico, politiche giovanili) e una rete di più organizzazioni locali per realizzare tre seminari e due animazioni ludico-narrative nei centri di lettura per bambini/e, alle quali si sono associati momenti di confronto sul tema con i genitori.

CONTENUTI DELLE ATTIVITÀ DEL LABORATORIO “LITIGARE STANCA” NELLE SCUOLE.

ATTIVITÀ PREDISPOSTE PER IL PRIMO INCONTRO

In tutte le classi i banchi sono stati posizionati circolarmente lasciando dello spazio al centro. In ogni classe sono stati appesi dei cartelloni.

ATTIVITÀ 1 - “IL VENTO SOFFIA”

OBIETTIVI

- Stimolare e favorire le attività in gruppo per le buone relazioni
- Stimolare e favorire la socializzazione in classe
- Promuovere il riconoscimento delle emozioni che favoriscono l’empatia e la non violenza
- Favorire la libera espressione con modalità nonviolente, rispettose e paritarie all’interno del contesto classe

DESCRIZIONE

All'interno del cerchio, predisposto all'inizio dell'attività, abbiamo strutturato un'attività ludica con metà classe e successivamente con l'altra metà (per evitare sovraffollamento si vengono a formare quindi 2 gruppi-un gruppo gioca e l'altro osserva in modo partecipato) dal titolo "Il vento soffia..."

Regole: una persona è al centro e gli altri sono disposti in cerchio. Chi è al centro dice una *formula magica* che ha il potere di fare spostare tutti gli altri, facendoli cambiare di posto nel cerchio. La formula magica dice: "il vento soffia e fa spostare tutti quelli che come me ... (ad esempio) hanno le scarpe da ginnastica", di conseguenza tutti coloro con le scarpe da ginnastica si spostano e cambiano di posto nel cerchio. Anche chi ha detto la formula magica lascia il suo posto nel cerchio e prende un posto nel cerchio. L'ultima persona, colui che resta senza un posto, prende il posto di chi dice la successiva *formula magica*.

Dopo alcune richieste semplici, si introducono quelle a tema:

- ... tutti quelli che come me quando si arrabbiano usano la voce per gridare ...

-... tutti quelli che come me si arrabbiano quando qualcuno gli ...

-...tutti quelli che come me quando si arrabbiano non sopportano che ...

-...tutti quelli che come me quando si arrabbiano si mettono a ...

Qualcuno del secondo gruppo che non fa parte del cerchio può suggerire a chi è dentro al centro che cosa dire nella formula magica; in questo caso, se si vuole, è possibile ascoltare i suggerimenti dei compagni.

Una variante del gioco è quella di introdurre modalità di spostamento differenti dal camminare o correre ... saltellando, andando all'indietro, come se si fosse una formica ...

MATERIALI

Spazio al centro dell'ambiente libero da ostacoli; oppure delimitato da delle sedie.

Se non c'è abbastanza spazio si gioca in due tempi, prima una metà del gruppo classe poi l'altra metà gruppo.

TEMPISTICA

10/20 minuti

ATTIVITÀ 2 - “BRAINSTORMING”

OBIETTIVI

- stimolare e favorire le attività in gruppo per le buone relazioni
- stimolare e favorire la socializzazione in classe
- promuovere il riconoscimento delle emozioni che favoriscono l’empatia e la non violenza
- favorire la libera espressione con modalità nonviolente, rispettose e paritarie all’interno del contesto classe
- far emergere contenuti di carattere emotivo e comportamentale

DESCRIZIONE

Abbiamo scritto al centro di un cartellone il titolo del laboratorio “LITIGARE STANCA ...” in seguito abbiamo chiesto alla classe che cosa – queste due parole con i puntini di sospensione facevano venire loro in mente.

Si è venuta a creare una situazione di ascolto attivo rivolto verso chi alzava la mano per esprimere la propria opinione; abbiamo chiesto ulteriori spiegazioni se l’affermazione non era del tutto comprensibile e invitato gli altri compagni a formulare possibili spiegazioni di ciò che aveva detto il/la compagno/a.

Abbiamo trascritto sul cartellone tutte le idee emerse.

ATTIVITÀ 3 - “LA NARRAZIONE ANIMATA”

OBIETTIVI

- stimolare e favorire le attività in gruppo per le buone relazioni
- stimolare e favorire la socializzazione in classe
- promuovere il riconoscimento delle emozioni che favoriscono l’empatia e la non violenza
- favorire la libera espressione con modalità nonviolente, rispettose e paritarie all’interno del contesto classe
- far emergere contenuti di carattere emotivo e comportamentale

DESCRIZIONE

Abbiamo predisposto un momento di ANIMAZIONE LUDICO NARRATIVA (con una/due persone che narravano e il gruppo seduto in cerchio) centrato sulla storia “La guerra degli elefanti”(in inglese “*Tusk Tusk*”) di David McKee precursore della popolare figura di Elmer, l’elefante multicolorato (simbolo del confronto con la diversità).

È stata stimolata l’interazione espressiva con le situazioni proposte nella storia, che non ha un finale definito, ma che viene tenuto in sospenso per concentrare l’attenzione sui contenuti emotivi delle situazioni della storia.

MATERIALI

Teatrino kamishibai con le stampe a colori, cuscini pupazzi, supporto al teatrino, marionette da indossare con la mano.

TEMPISTICA

20 minuti



ATTIVITÀ 4 - “TU CHE NE PENSI DELLA STORIA?”

OBIETTIVI

- stimolare e favorire le attività in gruppo per le buone relazioni
- stimolare e favorire la socializzazione in classe
- promuovere il riconoscimento delle emozioni che favoriscono l’empatia e la non violenza
- favorire la libera espressione con modalità nonviolente, rispettose e paritarie all’interno del contesto classe
- far emergere contenuti di carattere emotivo e comportamentale

DESCRIZIONE

Abbiamo chiesto le opinioni dei/delle bambini/e emerse durante la narrazione:

- Che ne pensate della storia degli elefanti? - Che cosa vi piace di più e che cosa di meno?

- Ci sono collegamenti con il titolo del laboratorio “Litigare stanca ...”?

Abbiamo registrato le opinioni su di un cartellone,

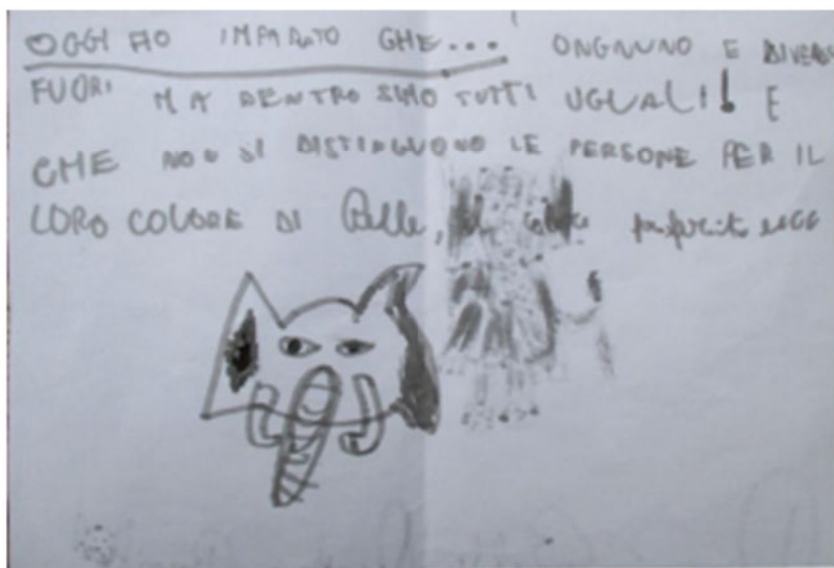
osservando e discutendo delle differenze e similitudini tra le varie opinioni.

MATERIALI

Cartelloni, scotch carta, pennarelli

TEMPISTICA

10 minuti



ATTIVITÀ 5- “IL TEATRO DELLE EMOZIONI”

OBIETTIVI

- stimolare e favorire le attività in gruppo per le buone relazioni

- stimolare e favorire la socializzazione in classe

- promuovere il riconoscimento delle emozioni che favoriscono l’empatia e la non violenza

- favorire la libera espressione con modalità nonviolente, rispettose e paritarie all’interno del contesto classe

- far emergere contenuti di carattere emotivo e comportamentale

DESCRIZIONE

Abbiamo mostrato al gruppo diverse immagini a colori degli elefanti, tratte dalla storia, che mettesse in evidenza varie situazioni emotive.

Abbiamo chiesto di riconoscere ed esprimere verbalmente le diverse emozioni espresse nelle immagini.

Successivamente abbiamo fatto estrarre una stampa alla volta in modo casuale associandovi la richiesta di immedesimarsi, esprimendo non verbalmente l’emozione:

-con l’espressione del viso e del corpo;

- con l'espressione del viso e del corpo e aggiungendo il verso;
- aggiungendo una frase alla posizione assunta dal corpo

MATERIALI

Immagini di elefanti tratte dalla storia

TEMPISTICA

15/20 minuti

ATTIVITÀ 6

“CHE COSA HO IMPARATO?”

OBIETTIVI

Momento di sintesi e promozione dell'incontro successivo

DESCRIZIONE

L'attività si è composta di due momenti.

Inizialmente si è distribuito un foglio e un pennarello invitando i partecipanti ad esprimere cosa avevano imparato dalla storia “La guerra degli elefanti” e si è lasciato del tempo anche per l'eventuale disegno che volevano spontaneamente aggiungere al testo. L'attività era individuale, ma non si è limitata la possibilità che poi tra i partecipanti nascesse una discussione. Successivamente abbiamo chiesto al gruppo cosa avete imparato chiedendo di mettere chiedendo di esprimere solo i pensieri che non erano già stati espressi dagli altri compagni.

Di fronte al cartellone, abbiamo chiesto al gruppo “cosa avete imparato?”

Si è ascoltato tutto ciò che emergeva sottolineando i

collegamenti con quanto già scritto sul cartellone e aggiungendo ciò che non era ancora emerso.

MATERIALI

Pennarelli, cartelloni precedenti e nuovi

TEMPISTICA

10/15 minuti

Alla domanda “Cosa avete imparato?” i/le bambini/e di una classe quinta coinvolta nel progetto hanno dato le seguenti risposte:

- litigare è una cosa inutile e la diversità deve popolare il mondo. Io amo come sono fatto, parola di ...
- ogni persona è diversa ma non è nessuno più utile, tipo bianco e nero differenza zero
- non bisogna fare la guerra e la battaglia, perché gli elefanti sono uguali anche se sono di colore diverso, e anche con le persone!
- che non si deve lottare e che siamo tutti diversi ma anche uguali e se lottiamo non risolviamo niente
- la violenza è brutta e che essere diversi non vuole dire nulla
- ognuno è diverso e nessuno ma dico nessuno può decidere della

tua vita. Solo tu. Decido io per la mia vita

- ognuno è diverso fuori ma dentro siamo tutti uguali! e che non si distinguono le persone per il colore della pelle, come avere il colore preferito

- la diversità è una cosa importante

- la diversità è bella

- essere i migliori non lo dovete dire voi, ma gli altri

- la differenza crea nuove cose

- che siamo tutti uguali e che nessuno è diverso!

- la diversità è una ricchezza

- che siamo tutti uguali e che nessuno è più bello dell'altro

- la diversità è una ricchezza e che non bisogna litigare per queste cose.

- litigare stanca e rende infelici ed è brutto stare da soli.

- dopo che si è litigato si capisce che fare queste cose non è bello.

- anche se siamo diversi non dobbiamo giudicarci e anche che non devo giudicare gli altri dal loro aspetto. Ci vogliamo bene quindi non dobbiamo litigare

- non dobbiamo giudicarci. Siamo amici, ci vogliamo bene.

- siamo tutti uguali e che non bisogna vantarsi se sai fare più

cose.

- tutti sono uguali
- la diversità = forza e si deve sempre considerare gli altri. E solo perché si è diversi non significa nulla e ci dobbiamo trattare uguali.
- tutti possono imparare dagli altri. Tutti meritano una chance
- la differenza non è una guerra ma una bella cosa.
- tutti sono diversi e ognuno ha qualcosa di speciale e deve essere fiero di quello che ha e quello che è
- tutti sono diversi e hanno qualcosa di speciale e di bello
- a volte si pensa di essere migliori degli altri in delle cose, è vero ma di sicuro le altre persone sono migliori di te in altre cose. Essere diversi non vuol dire essere migliori o peggiori degli altri.

Di seguito riportiamo i disegni dei/delle bambini/e:

ATTIVITÀ PREDISPOSTE PER IL SECONDO INCONTRO

ATTIVITÀ 1- “IL VENTO SOFFIA..”

OBIETTIVI

- stimolare e favorire le attività in gruppo per le buone relazioni
- stimolare e favorire la socializzazione in classe
- promuovere il riconoscimento delle emozioni che favoriscono l’empatia e la non violenza
- favorire la libera espressione con modalità nonviolente, rispettose e paritarie all’interno del contesto classe
- far emergere contenuti di carattere emotivo e comportamentale

DESCRIZIONE

Gioco del Vento soffia relativo a nuove tematiche dapprima generali e centrate sull’*avere* e poi inerenti il *conflitto* e le emozioni.

TEMPISTICA

15 minuti

ATTIVITÀ 2- “LABORATORIO SULLA MANUALITA’ CREATIVA”

OBIETTIVI

- costruzione del burattino elefante con cui esprimere il conflitto
- dare libero spazio all’espressività di ciascun bambino/a attraverso la scelta personale delle decorazioni

DESCRIZIONE

Abbiamo distribuito le sagome grigie.

Sono stati predisposti sui banchi o a terra, in diversi contenitori, ritagli di stoffa, bottoni, pizzi, perline ecc per i burattini, per poter esprimere liberamente la propria creatività nella decorazione delle sagome degli elefanti.

Ciascun partecipante ha selezionato oppure costruito con le proprie mani (e l’uso delle proprie forbici) ciò che voleva aggiungere alla sagoma neutra dell’elefante grigio.

Gli insegnanti presenti e gli educatori hanno utilizzato la colla a caldo per assemblare i pezzi sulla sagoma.

MATERIALI

Decorazioni, ritagli, sagome grigie, colla a caldo

TEMPISTICA

30 minuti



ATTIVITÀ 3- “GIOCO TEATRALE SPONTANEO”

OBIETTIVI

- stimolare e favorire le attività in gruppo per le buone relazioni
- stimolare e favorire la socializzazione in classe
- promuovere il riconoscimento delle emozioni che favoriscono l’empatia e la non violenza
- favorire la libera espressione con modalità nonviolente, rispettose e paritarie all’interno del contesto classe
- far emergere contenuti di carattere emotivo e comportamentale
- utilizzo del burattino come tramite per promuovere nuovi contenuti di comunicazione

DESCRIZIONE

È stato predisposto un momento di gioco libero con i burattini

La costruzione dei burattini ha richiesto tempistiche differenti, si è osservato che i bambini che terminavano prima avviavano spontaneamente il gioco libero con il proprio burattino.

Gli educatori hanno fornito indicazioni tecniche per rendere più efficace la comunicazione tra i burattini.

Dopo l’esperienza si è attivato un momento di riflessione su:

- ciò che si può e non si può fare con il burattino,
- limiti potenzialità espressive,
- condivisione con i compagni
- come muovere il burattino per esprimere qualcosa di carattere emotivo

MATERIALI

Cartellone e pennarelli scotch carta

TEMPISTICA

15 minuti

ATTIVITÀ 4- “IL LITIGIO TRA BURATTINI”

OBIETTIVI

- svolgimento di attività in piccolo gruppo
- stimolare e favorire le attività in gruppo per le buone relazioni
- stimolare e favorire la socializzazione in classe
- promuovere il riconoscimento delle emozioni che favoriscono l’empatia e la non violenza
- favorire la libera espressione con modalità nonviolente, rispettose e paritarie all’interno del contesto classe
- far emergere contenuti di carattere emotivo e comportamentale
- utilizzo della marionetta come tramite per promuovere nuovi contenuti di comunicazione

DESCRIZIONE

I/le bambini/e hanno ideato delle storie riguardanti un litigio come richiesto dagli educatori.

Le storie sono state create in piccolo gruppo e messe in scena con i burattini.

Mentre si preparavano le storie da mettere in scena, gli animatori hanno realizzato alcuni teatrini “fai da te” e dato alcune indicazioni tecniche sulla messa in scena.

MATERIALI

Lenzuola ed elastici, spago e forbici

TEMPISTICA

20 minuti



ATTIVITÀ 5- “BARACCA E BURATTINI”

OBIETTIVI

- stimolare e favorire le attività in gruppo per le buone relazioni
- stimolare e favorire la socializzazione in classe
- promuovere il riconoscimento delle emozioni che favoriscono l’empatia e la non violenza
- favorire la libera espressione con modalità nonviolente, rispettose e paritarie all’interno del contesto classe
- far emergere contenuti di carattere emotivo e comportamentale
- utilizzo della marionetta come tramite per promuovere nuovi contenuti di comunicazione

DESCRIZIONE

Una volta ideate, discusse e provate sono state messe in scena le storie generate dai piccoli gruppi.

Per ciascuna storia, a fine performance, si sono messi in evidenza il problema, i personaggi, i contenuti emotivi ed i comportamenti alternativi per non farsi male nel litigio:

- Perché si litigava?
- Quali erano i personaggi?
- Quali erano le emozioni predominanti?

- Quali erano le alternative all'agito violento della rabbia?

MATERIALI

Spazio al centro, teatrino fai da te a disposizione

TEMPISTICA

30 minuti

ATTIVITÀ 6- “RIFLESSIONI”

OBIETTIVI

- stimolare e favorire le attività in gruppo per le buone relazioni
- stimolare e favorire la socializzazione in classe
- promuovere il riconoscimento delle emozioni che favoriscono l’empatia e la non violenza
- favorire la libera espressione con modalità nonviolente, rispettose e paritarie all’interno del contesto classe
- far emergere contenuti di carattere emotivo e comportamentale
- utilizzo della marionetta come tramite per promuovere nuovi contenuti di comunicazione

DESCRIZIONE

È stato predisposto un momento di riflessione comune sulle storie messe in scena, si è attivata l’attenzione sulle buone e cattive pratiche di risoluzione durante un litigio.

Abbiamo scritto sul cartellone le buone pratiche che hanno portato a dei benefici, cioè il “Litigare stanca ... ma” c’è un aspetto positivo che fa bene alla crescita del sé e alla relazione con gli altri.

MATERIALI

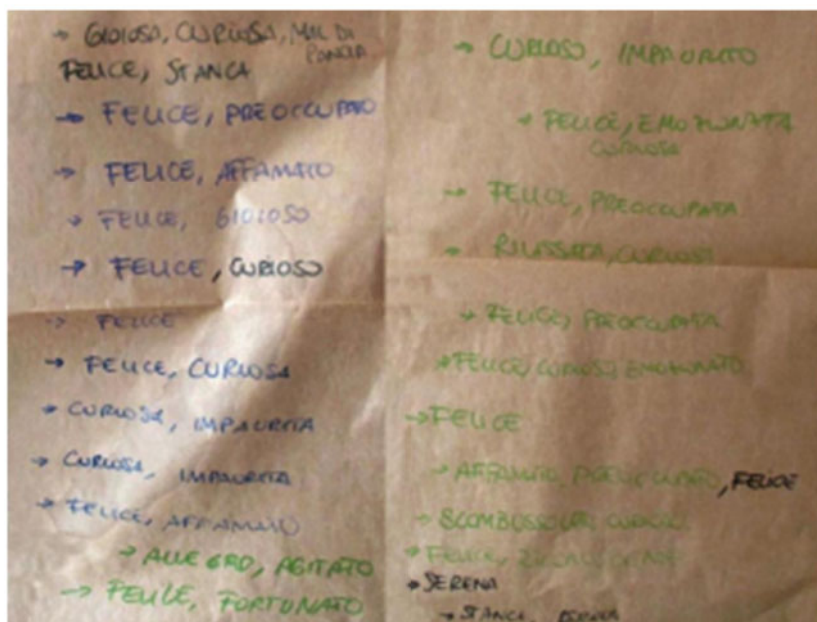
Cartellone e pennarelli scotch carta

TEMPISTICA

10 minuti

ATTIVITÀ PREDISPOSTE PER IL TERZO INCONTRO

Inizialmente, per favorire la sintonizzazione sul qui ed ora e una buona relazione, si è fatto dire a bambini e bambine il proprio nome e il loro sentito (scritto su di un cartellone).



ATTIVITÀ 1- “I SENTITI DIETRO AI LITIGI”

OBIETTIVI

- promuovere il riconoscimento delle emozioni che favoriscono l'empatia e la non violenza
- imparare a gestire situazioni di conflitto attraverso forme di comunicazione positive ed empatiche
- educare alla pace attraverso esercitazioni sull'uso pratico di tecniche di comunicazione empatica e positiva
- prevenire l'utilizzo della violenza e fenomeni di bullismo
- comprendere il valore delle relazioni e come coltivarle in modo efficace
- apprendere forme di contenimento gentile
- formare al riconoscimento dei pregiudizi di genere e di prevaricazione per sostituirli con modalità nonviolente, rispettose e paritarie
- stimolare e favorire le attività in gruppo per le buone relazioni
- stimolare e favorire la socializzazione in classe

DESCRIZIONE

Ripartendo dalla messa in scena delle storie di litigio con i burattini abbiamo posto la domanda: “Come vi sentite quando litigate?”

Questo permette di entrare nel piano del sentito e di iniziare a parlare di emozioni.

MATERIALI

Cartelloni e pennarelli

TEMPISTICA

15 minuti

ATTIVITÀ 2- “IL FIORE DELLE EMOZIONI”

OBIETTIVI

- promuovere il riconoscimento delle emozioni che favoriscono l'empatia e la non violenza
- imparare a gestire situazioni di conflitto attraverso forme di comunicazione positive ed empatiche
- educare alla pace attraverso esercitazioni sull'uso pratico di tecniche di comunicazione empatica e positiva
- prevenire l'utilizzo della violenza e fenomeni di bullismo
- comprendere il valore delle relazioni e come coltivarle in modo efficace
- apprendere forme di contenimento gentile
- formare al riconoscimento dei pregiudizi di genere e di prevaricazione per sostituirli con modalità nonviolente, rispettose e paritarie
- stimolare e favorire le attività in gruppo per le buone relazioni
- stimolare e favorire la socializzazione in classe

DESCRIZIONE

Abbiamo proiettato il fiore di Plutchik per bambini per ampliare il vocabolario emotivo.

Le emozioni sono state mimate sia a livello corporeo che facciale e si è domandato dove veniva sentita la rabbia (in quale parte del corpo).

MATERIALI

Slides, proiettore, cartelloni e pennarelli.

TEMPISTICA

20 minuti



Fiori di Plutchik, illustrata da Alessandro Lenti. Per favore, non cancellate i crediti! Se ripubblicate su altri siti, menzionate sempre fonte e autore. Grazie!

ATTIVITÀ 3- “L’IMBUTO DELLA RABBIA”

OBIETTIVI

- promuovere il riconoscimento delle emozioni che favoriscono l’empatia e la non violenza
- imparare a gestire situazioni di conflitto attraverso forme di comunicazione positive ed empatiche
- educare alla pace attraverso esercitazioni sull’uso pratico di tecniche di comunicazione empatica e positiva
- prevenire l’utilizzo della violenza e fenomeni di bullismo
- comprendere il valore delle relazioni e come coltivarle in modo efficace
- apprendere forme di contenimento gentile
- formare al riconoscimento dei pregiudizi di genere e di prevaricazione per sostituirli con modalità non violente, rispettose e paritarie
- stimolare e favorire le attività in gruppo per le buone relazioni

- stimolare e favorire la socializzazione in classe

DESCRIZIONE

Abbiamo proiettato la slide sull'imbuto della rabbia (*slide* costruita dai norvegesi del centro ATV di Oslo) e spiegato che dietro la rabbia possono esserci molte altre emozioni, questo anche riportando degli esempi.

ESEMPI PER IMBUTO DELLA RABBIA:

1) QUALCUNO HA PRESO UN VOSTRO GIOCO SENZA CHIEDERVELO. COME VI SENTITE?

PRIMA SI ASPETTA PER VEDERE SE LORO RIESCONO A DIRE QUALCOSA POI SI PROPONGONO DEI SENTITI: NON CONSIDERATO, TRISTE, IGNORATO ...

2) QUANDO STRAPPANO UN DISEGNO CHE AVETE FATTO. PRIMA SI ASPETTA PER VEDERE SE LORO RIESCONO A DIRE QUALCOSA, POI SI PROPONGONO DEI SENTITI: INFASTIDITO, INNERVOSITO, TESO ...

MATERIALI

Slides, proiettore.

TEMPISTICA

20 minuti

ATTIVITÀ 4- “I BISOGNI DIETRO AI SENTITI”

OBIETTIVI

- promuovere il riconoscimento delle emozioni che favoriscono l’empatia e la non violenza
- imparare a gestire situazioni di conflitto attraverso forme di comunicazione positive ed empatiche
- educare alla pace attraverso esercitazioni sull’uso pratico di tecniche di comunicazione empatica e positiva
- prevenire l’utilizzo della violenza e fenomeni di bullismo
- comprendere il valore delle relazioni e come coltivarle in modo efficace
- apprendere forme di contenimento gentile
- formare al riconoscimento dei pregiudizi di genere e di prevaricazione per sostituirli con modalità non violente, rispettose e paritarie
- stimolare e favorire le attività in gruppo per le buone relazioni • stimolare e favorire la socializzazione in classe

DESCRIZIONE

Dal sentito di rabbia siamo risaliti al bisogno che corrispondeva al sentito provato.

A voce sono infine stati espressi esempi di richieste gentili collegate ai bisogni.

TEMPISTICA

15 minuti

ATTIVITÀ PREDISPOSTE PER IL QUARTO INCONTRO

ATTIVITÀ 1-

“IL GIOCO DELLA ZATTERA”

OBIETTIVI

- stimolare e favorire le attività in gruppo per le buone relazioni
- stimolare e favorire la socializzazione in classe
- promuovere il riconoscimento delle emozioni che favoriscono l’empatia e la non violenza
- favorire la libera espressione con modalità nonviolente, rispettose e paritarie all’interno del contesto classe

DESCRIZIONE

L’attività richiede un’area di spazio libero che rappresenta “la zattera”, ma se questo è esiguo, si opta per dividere il gruppo classe in due sottogruppi, uno osserva e l’altro agisce; nell’evoluzione del gioco anche il gruppo che è seduto ha un ruolo attivo.

Ad inizio attività viene raccontata una storia, che fa da introduzione e sfondo all’attività di carattere ludico-motoria (l’agito ludico consente *l’imparare facendo esperienza*, alternando momenti di azione e di riflessione di gruppo, considerando tanto chi si muove sulla zattera tanto chi è seduto nei contorni della stessa). Il gruppo in gioco ha un obiettivo: sopravvivere, facendo in modo che la zattera non si capovolga

(l'unico modo di centrare l'obiettivo è l'*assimilazione con la pratica – per tentativi ed errori* - del concetto di responsabile interdipendenza, di riconoscere il reciproco legame ed il valore dei “punti di vista”). Durante l'attività e dopo aver raccontato la storia che fa da sfondo, si alternano momenti di breve azione a quelli di riflessione (si considerano sia i punti di vista di chi osserva dall'esterno del gioco, sia quelli espressi da chi partecipa dall'interno rispetto allo spazio zattera).

Agli stimoli lanciati dal conduttore, che “impongono” a metà gruppo di superare delle prove *sopravvivendo sulla zattera*, si alternano momenti di risposta alla domanda: “La situazione del gruppo sulla zattera è meglio o è peggio rispetto a prima?”; e poi ancora: “Avete suggerimenti da dare a chi è sulla zattera per migliore la sua condizione?”

Le risposte vengono raccolte sia da chi sta giocando lo stimolo consegnato dall'adulto sia da chi ha osservato la scena, si considerano quindi i punti di vista diversi rispetto alla zattera.

Si sottolinea che si stanno esprimendo punti di vista diversi sulla stessa questione, e questo verrà messo in correlazione con la gestione delle scenette (in cui ci sono personaggi che vivono ciascuno a loro modo e con propri vissuti e modalità comportamentali differenti collegate al litigio). Il tema dei punti di vista anticipa quanto si farà con le scenette stabilendo che non c'è giudizio sul risultato, si guarda la storia e i vissuti contenuti in essa, sia da dentro (attraverso gli attori che hanno agito i personaggi) sia dal pubblico che assiste.

Gli stimoli lanciati dal conduttore sono di difficoltà crescente ed hanno una durata esecutiva da parte del gruppo sulla zattera di 30, 45 secondi, massimo un minuto. Al termine del quale c'è un battere delle mani, o segnale con il quale si impone al gruppo di “congelarsi”: si chiede a ogni individuo di bloccarsi sul posto, per lasciarsi “fotografare” da chi osserva.

Gradualmente si fa strada *la risposta vera che corrisponde alla*

domanda più legittima: “Il peso del gruppo sulla zattera è distribuito equamente rispetto al suo spazio?”

Ad ogni ripresa dell'azione di gioco si invita a fare tesoro delle osservazioni e a fare meglio, ad integrare i suggerimenti che arrivano con l'azione del gruppo sulla zattera.

Così procedendo il gioco si esaurirebbe in fretta, diventerebbe poco motivante giocare perché risulterebbe facile risolvere il problema; è per questo che si costruisce ogni volta, ad ogni ripresa dell'azione, uno stimolo che aggiunge difficoltà esecutiva rispetto al precedente stimolo. Questo genera sfida, voglia di partecipare ed impegnarsi per fare sempre meglio.

Quindi, ad ogni ripresa dell'azione, c'è un'aggiunta di difficoltà per chi è sulla zattera, rimanendo sempre lo stesso l'obiettivo del gruppo: muoversi sulla zattera mantenendo un'equa distribuzione dei partecipanti sullo spazio zattera; al segnale, tutti si congelano sul posto, e dall'azione si passa all'osservazione e descrizione sui risultati dell'azione.

ESEMPI DI STIMOLI INTRODOTTI DURANTE IL GIOCO E PROGRESSIVAMENTE PIÙ DIFFICILI

- Camminare;
- Camminare senza toccare le righe delle mattonelle;
- Camminare senza toccare le righe delle mattonelle e in più, ci si muove solo nella direzione all'indietro

Con l'altro gruppo si adottano stimoli diversi:

- Camminare,
- Camminare e ogni volta che si incontra qualcuno si cambia

direzione.

In seguito gli stimoli possono anche essere chiesti al gruppo:
“Qualcuno ha una proposta di difficoltà crescente?”

- Spostarsi saltellando ma solo all'indietro, o solo sulle righe...

Gli stimoli possono essere di diverso carattere e contenere al loro interno sotto obiettivi:

- Possono essere collegati alle attività generali che seguiranno, o al tema del laboratorio;
- Possono esercitare la propria percezione, i propri schemi motori, o il superamento di ostacoli.

Molto utilizzato è lo stimolo del “muoversi sulla zattera con gli occhi chiusi” (i compagni che sono seduti rappresentano delle barriere e – toccando le mani dei compagni - avvertono chi sta andando verso il pericolo, inoltre ci sono anche le sedie a fungere da barriera).

Si osserva che le diverse consegne sono rispettate con coinvolgimento, attenzione, precisione e progressivamente sia il primo gruppo che il secondo, evolvono verso forme di interdipendenza crescente, che nel gioco si riflette nella crescente redistribuzione del peso del gruppo (i bambini sono responsabili delle proprie azioni verso sé e gli altri) che agisce come gruppo su tutta la zattera.

In quest'ultima situazione, c'è un rischio che può diventare pericolo: capita che alcune volte uno, due o massimo tre elementi del gruppo si comportano in modo inappropriato, generando lo scontro con gli altri per mancanza di attenzione a ciò che fanno. Questo è qualcosa che, una volta che si è verificato, è da attenzionare con serietà.

È responsabilità di tutti se la zattera non affonda, l'azione del singolo si ripercuote sul gruppo, ma il gruppo può recuperare l'azione del singolo: interdipendenza e responsabilità.

Questo assieme al tema dei punti di vista porta benefici alle scenette, quando sono esposte e quando sono oggetto di discussione.

MANIFESTI IDEATI DAGLI INCONTRI NELLE CLASSI

BOZZA MANIFESTI n 1

Litigare stanca:

la gestione delle emozioni e le alternative ai comportamenti arrabbiati

Tra i mesi di febbraio e aprile 2023 si è portato a compimento un percorso sperimentale nella scuola primaria svolto da operatrici ed operatori delle associazioni Psicologia Urbana e Creativa (PUC) e Lucertola Ludens, coinvolgendo 6 classi di due scuole primarie di Ravenna.

Come per un "libro aperto", questo display di 10 Manifesti vuole portare a conoscenza del pubblico sia la metodologia che i contenuti realizzati in classe, nonchè alcuni risultati ottenuti, evidenziando punti forti e deboli delle attività svolte, anche nelle intenzioni di mantenere viva ed utile per altri l'esperienza stessa.



Nella convinzione che la pace si prepara a partire dall'incontro con chi ti sta accanto il percorso attraversato ha visto gli adulti conduttori dell'esperienza come testimoni di atteggiamenti facilitanti la condivisione e la comunicazione, orientati all'ascolto, che riconoscono il valore delle atmosfere di pace e di comprensione, e anche l'importanza del litigio quale ambito educativo, e dei vissuti ad esso associati come la rabbia, ineluttabile ambito di relazione

interpersonale a cui dedicare tempo di qualità. Importante per la crescita e lo sviluppo di competenze trasversali, sempre necessarie alla buona gestione della relazione con se stessi, se stesse, gli altri, le altre e il mondo.

Nei Manifesti che seguono c'è la descrizione della proposta tradotta in classe con giochi e varie attività per mettere al centro le emozioni, i comportamenti interpersonali, il confronto con gli altri in piccoli gruppi e in plenaria.

Bianco o nero ? Orecchie grandi oppure orecchie piccole?

La storia si ripete se non si cambia il suffisso "o" con "e"

Il laboratorio prende spunto da una storia di David McKee, famoso autore del popolarissimo Elmer l'elefante multicolorato, essere meticcio e simbolo della conciliazione delle differenze; ma prima di Elmer ci fu questa storia "Tusk Tusk" (tradotta anche in italiano ed intitolata "La guerra degli elefanti").

In essa degli elefanti si fanno la guerra perché gli uni sono neri e gli altri sono bianchi, dominati dalla logica o con me o contro di me. Ma questo non è per tutti un problema perché vi sono anche quelli che, scappando dal fragore della battaglia, si rifugiano nella giungla ... e da questa, in un giorno sereno, ne riemergeranno di colore grigio. Ce la faranno a vivere in pace?... ..

La storia sembra destinata a ripetersi. E' possibile che l'esperienza non insegni? L'autore invece ci consegna una storia con un finale che resta sospeso, aperta ai possibili, forse invitando chi legge a prendere parte. Leggendo "tra le righe", la storia di David McKee oltre ad invitare a riflettere sul valore delle diversità, altrettanto insegna che a generare due gruppi contrapposti, e nel fare crescere questi due gruppi con gli "alleati" che si aggregano ai due litiganti originari, anche si genera la guerra. La collaborazione che ci ha fatto primeggiare sulle altre specie, diventa strumento per distruggere, l'idea del "nemico" riduce l'altro a "non essere umano", e la storia si ripete.



Così, tornando al piccolo, nel quotidiano, nella relazione con il compagno di banco, se ai due litiganti si aggiungono alleati che parteggiano per l'uno o per l'altro anziché mediare affinché "e l'uno e l'altro" tornino a parlarsi, allora si è prossimi al dramma. Così, tornando al piccolo, nel quotidiano, nella relazione con il compagno di banco, se ai due litiganti si aggiungono alleati che parteggiano per l'uno o per l'altro anziché mediare affinché "e l'uno e l'altro" tornino a parlarsi, allora si innesca il conflitto e si è prossimi al dramma.

Questa storia imposta gli argomenti del laboratorio: la diversità, l'interdipendenza e il litigio con i suoi vissuti ed emozioni, le alternative alla violenza.

La diversità – con il Manifesto n.3 - verrà affrontata con il gioco del "Il vento soffia ... "; un gioco questo che mentre invita alla corporeità di entrare in scena anche dimostra che – in un primo livello – i gusti sono gusti", ciò che piace a qualcuno può non essere altrettanto per tutti; poi l'attività si apre ad esplorare il tema della rabbia.

Il litigio – nei Manifesti n. 4 e 5 – con il gioco simbolico ed espressivo dei burattini, che prima di diventare storia sono laboratorio di manualità ludica e creativa. Esso fa vivere al gruppo una delle più apprezzate attività che dal laboratorio di costruzione passa al gioco libero con i burattini, all'ideazione di storie sul litigio e infine alla piccola performance.

L'interdipendenza – con il Manifesto n. 6 – è un concetto che richiama alla responsabilità reciproca verso il problema e con il "Gioco della Zattera" il gruppo avrà modo di comprendere che cosa presiede la comunità e l'appartenenza ad essa per un destino comune; ma anche una valida risposta al problema di limitare i danni in caso di controversie.

Infine con "io mi sento" – Manifesto n.7 e 8 - si entra nella comprensione delle emozioni che accompagnano la rabbia e nell'opportunità felice di risolvere i contrasti ricavando una diversa comprensione della situazione, di se, dell'altro della relazione, limitando i danni del litigio e rivalutando la componente educativa di tale situazione di interazione umana che può creare atmosfere empatiche alternative al litigare.

C'è sempre un'alternativa alla violenza e il Manifesto n. 9 esplora questo, riportando quanto dicono i partecipanti ai laboratori, confermando che sanno già che c'è altro, perché la natura umana è pro sociale.

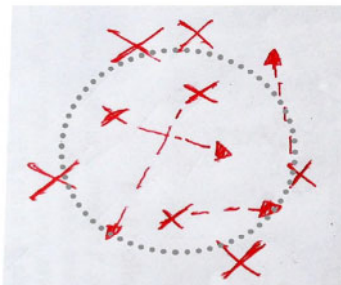
Infine un manifesto sui libri che permettono di approfondire l'argomento del litigio, le emozioni e il conflitto.



IL VENTO SOFFIA

un gioco per confrontarsi con la diversità e su ciò che ci accomuna agli altri.

L'attività prevede che i partecipanti si dispongano in cerchio, con una persona al centro *. Chi è al centro, esprimendo verbalmente una "formula magica", ha il potere di fare spostare tutti gli altri, facendoli cambiare di posto. La formula dice: "Il vento soffia e fa spostare tutti quelli che come me gli piacciono ... (ad esempio) le scarpe da ginnastica"; di conseguenza tutti coloro a cui piacciono le scarpe da ginnastica lasciano il proprio posto per spostarsi verso un altro luogo libero. Anche chi ha detto la formula magica lascia il centro e va a prendere un posto libero da qualcuno che ha lasciato il suo sul cerchio. Nel trambusto generale, tra chi si sposta e chi resta fermo sul cerchio, c'è anche "l'ultimo", ovvero colui o colei che - nel tentativo di cambiare di posto - resta senza. Questa sarà la nuova persona che prenderà il ruolo di chi è al centro, e che con l'espressione della formula magica condurrà il gruppo verso il confronto con la similarità o la diversità, collegate al "mi piace" oppure al "non mi piace".



Il gioco permette di avviare un confronto tra pari sugli aspetti che ci accomunano agli altri e su quelli che ci differenziano; perciò, non c'è niente di assoluto e anche di fronte alla cioccolata e alla pizza, si troverà qualcuno a cui non piace questo cibo. È un modo simpatico per cominciare ad esercitare il "decentrarsi", rendendo relative le proprie certezze.

Dopo alcune proposte "semplici", che restano in superficie (centrate sui propri gusti rispetto a cibo, attività, luoghi ecc.), l'adulto introduce delle tematiche più profonde, che fanno esprimere ai/bambini/e le loro modalità e i loro comportamenti di rabbia: "Il vento soffia e fa spostare ...

- ... tutti quelli che come me quando si arrabbiano ... (ad es. si mettono a gridare)
- ... tutti quelli che come me si arrabbiano quando qualcuno gli ... (ad es. dice una bugia)
- ...tutti quelli che come me quando si arrabbiano non sopportano che ...
- ...tutti quelli che come me quando si arrabbiano usano le mani per ...

In questa seconda parte del gioco, si comincia a mobilitare la disponibilità a trattare di un tema "difficile", spesso considerato "tabù", quale quello delle emozioni e dei comportamenti inerenti la rabbia, dei suoi agiti così connessa al litigio.

Si osserva che chi è sul cerchio suggerisce a chi è al centro che cosa dire nella formula magica, soprattutto se vi sono tentennamenti. Se la cosa disturba chi è al centro è bene limitare, altrimenti confermi che si può raccogliere i suggerimenti dei compagni.

Il gioco può essere reso maggiormente divertente e dinamico introducendo una modalità di spostamento per raggiungere il luogo "libero" differenti dal camminare, come ... saltellando, andando all'indietro, come se si fosse una formica ...

BOZZA MANIFESTI n 4
COSTRUIRE IL BURATTINO
un gioco per liberare l'espressività

Costruire il burattino si è rivelata un'attività di per se molto coinvolgente, che ha impegnato i singoli partecipanti con diligenza e serietà, all'interno di un contesto di relazione ricco di scambio e apprezzamenti reciproci per i manufatti che ciascuno e ciascuna andava a realizzare.

Il setting del laboratorio ha previsto l'organizzazione dello spazio per "isole": la classe è stata ripartita in piccoli gruppi costituiti da 3 o 4 componenti e accostando i rispettivi banchi, ottenendo così dei ripiani più estesi su cui appoggiare ed esporre il materiale per il laboratorio.

Ciascuna isola aveva a sua disposizione contenitori con bottoni vari (in colore, forma e composizione) e altri contenitori portanti ritagli di stoffa (diversi anch'essi per colore, forma e composizione).

In un altro tavolo sono state disposte le pistole a colla a caldo (ad uso esclusivo degli adulti), utili ad assemblare in via permanente e rapida i materiali per comporre il burattino.

L'attività di bambini e bambine è risultata da subito "effervescente", indipendentemente dall'essere maschi e/o femmine, ed è perdurata così per quasi tutto l'incontro, tanto nell'esplorazione e ricerca dei materiali che si desiderava per la composizione degli elementi espressivi del proprio burattino e sia per lo scambio e il confronto di idee nei gruppetti (facilitata dalla disposizione in isole).

Per molti dei partecipanti la situazione si è rivelata un fucina di talenti, ricca la comunicazione viso a viso di reciproci apprezzamenti.



Ai partecipanti è stato richiesto di ricorrere alle forbici in loro dotazione; avendo con noi anche altre forbici a disposizione per sostituire quelle che non funzionavano propriamente. Nel tempo rimanente dell'incontro e terminata la costruzione del burattino, vi è stata una spontanea attività di gioco con lo stesso, che ha visto i singoli interagire con gli altri via burattino.

Esaurito il tempo dedicato ad esplorare e sperimentare, si sono consegnate alcune informazioni di base per rendere il gioco più simile a quanto sarebbe stato se fosse una situazione di "performance". Si è così allestita una "baracca per burattini del fai da te", ricorrendo a due banchi accostati in orizzontale e a delle lenzuola. Quindi, avvicinando chi aveva completato il burattino alla baracca improvvisata, si sono date delle consegne:

- trovare una posizione comoda per manovrare il burattino
- fare "spuntare" il burattino e non le altre parti del corpo dalla baracca,
- rivolgere ad un immaginario pubblico, affinché chi manovra il burattino orienti la voce allo stesso e non al compagno di gioco, con cui si sta condividendo il dialogo tra burattini.



Il progetto è stato realizzato nella collaborazione tra le associazioni Psicologia Urbana e Creativa APS (PUC) e Lucertina APS di Ravenna, aderendo al progetto "conCittadini" dell'Assemblea Legislativa della Regione Emilia-Romagna. Per informazioni inviare messaggio a educazionepuc@gmail.com



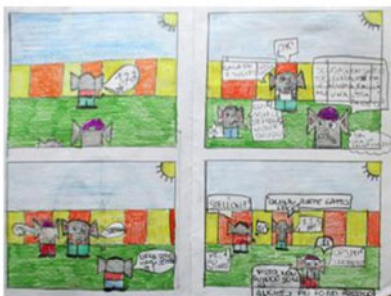
LE STORIE

storie di burattini messe in scena

Costruiti i burattini e giocato in modo libero con gli stessi, si è proposto ai gruppi classe di ideare storie che avessero come tema centrale un litigio, scegliendo uno o due persone con cui affrontare il compito. Per rinforzare nei dettagli l'attività, si può associare il disegno della storia, per alcuni dei partecipanti c'è stata una spontanea aggiunta del un copione da portare con se durante la performance.

Assieme al litigio, e al modo di affrontarlo, sono emersi i tanti mondi dei bambine e delle bambine di oggi, rivelando luoghi, persone, attività che si frequentano e a cui si partecipa.

E' anche per questo che le storie ideate e messe in scena hanno trovato sempre interesse da parte degli uditori. Quest'interesse sciamava un pò quando gli attori non riuscivano a fare arrivare la voce al pubblico. In queste circostanze, oltre ad avere riattutato la performance anche si affiancava l'adulto che faceva da eco alla voce flebile. Altre volte il timore di alcuni attori ha richiesto un supporto emotivo da parte dei compagni e delle compagne che si prendevano cura di queste paure: di non ricordarsi il testo, di non sapere fare, di essere davanti al pubblico.



Nella prima storia un elefante conta al muro il gioco "1, 2, 3 Stella!" e i due partecipanti si arrabbiano perchè uno (quello con la berretta violetta) vince sempre, e all'altro questo non sta bene.



In questo come in altri litigi, gli attori hanno una escalation di tensione espressa con gesti e parole di offesa, poi il tutto si interrompe improvvisamente, voltandosi entrambi di spalle per lasciarsi.

Forse si pensa che, privando l'altro della propria presenza ed amicizia si crede di fare del male ma poi, restando da soli, entrambi ci si accorge che la tristezza li prende, assieme alla paura di avere perso l'amicizia, di avere fatto qualcosa che non si voleva.

Questi disegni mostrano come, dopo l'intervento sui vissuti, il loro ascolto, la loro espressione, la disanima dei bisogni che presiedono alle specifiche emozioni, si permette agli attori di riformulare la storia, di ritrovare l'amicizia perduta.

Riconoscendo le emozioni in gioco, il litigio non è più un'area nebulosa in cui tutto accade velocemente, nella confusione di chi si fa prendere in un vortice dominato dalla rabbia.

Quando entrambi i contendenti si ritrovano ad esprimere le emozioni che si sono vissute, anche si permette a ciascuno di ritrovarsi nell'altro, vivere empaticamente il dramma che è stato vissuto singolarmente da ogni contendente.

L'altro torna a rivelarsi per quello che è, non più il nemico, ma una persona con dei bisogni e desideri inespressi a cui tentare di dare risposta, possibilmente nella collaborazione reciproca.

Il forse non ho ragione solo io si fa spazio per cedere terreno al dialogo.

Il contatto con se stessi apre alla terza via, all'alternativa che fa bene a se e all'altro, che solo con l'altro è possibile trovare.

La dove sembrava che c'era solo rabbia, frustrazione, sofferenza, disgusto, non accettazione, tradimento, invidia, gelosia tipiche del litigio, si ritrova il sollievo, la gioia, la contentezza, di una terza via che, rispettosa, permette di rinsaldare amicizie.

IL GIOCO DELLA ZATTERA

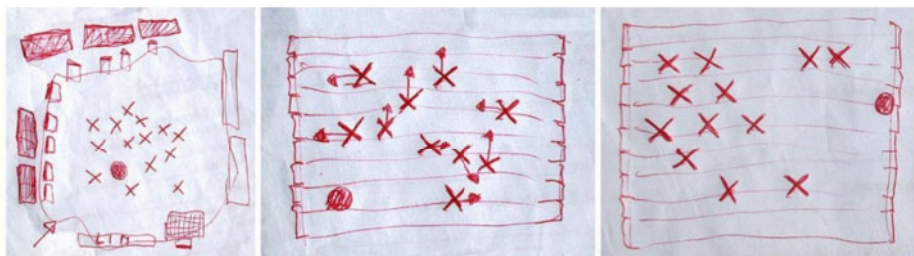
giocare l'interdipendenza per scoprirsi tutti uniti verso lo stesso obiettivo di sopravvivenza

L'attività ricorre all'uso dell'area di spazio libero a centro aula, che rappresenta "la zattera", circonscritta da sedie e banchi. Nel caso si rilevi che lo spazio sia esiguo rispetto al numero dei partecipanti, optare per due sottogruppi, uno che osserva (seduti attorno allo spazio della zattera, con un ruolo attivo) e l'altro che agisce seguendo gli stimoli del conduttore.

Nel suo evolversi l'attività ha due momenti:

- la storia raccontata, che fa da introduzione e tratta di un gruppo che va in crociera ma la nave affonda per guai seri, resta a disposizione di tutti solo una zattera, fintanto che non arrivano gli aiuti;
- l'agito dei partecipanti, che ha un prevalente carattere di tipo ludico motorio (facendo attenzione a che la zattera non si capovolga, unico modo per sopravvivere su di essa), alternato a momenti di riflessione di gruppo.

L'obiettivo dell'esperienza ludica sarà di comprendere il concetto di responsabilità reciproca, dell'interdipendenza che lega ciascuno a tutti, in cui l'azione del singolo condiziona quelle altrui e viceversa. La riflessione sull'esperienza si avvarrà dell'ascolto di vari punti di vista, tanto i punti di vista di chi osserva dall'esterno, che di coloro che partecipano al gioco. Perciò dopo avere raccontato la storia che fa da sfondo, si alternano momenti di breve azione (da 1 a 2 minuti) che terminano con uno "Stop!" (che congela tutti sul posto), a quelli di riflessione che permette di approssimarsi sempre più all'ideale.



Nella sua dinamica, gli stimoli lanciati dal conduttore "impongono" al gruppo di superare delle prove stimolanti, imparando nel contempo che sarà l'equa distribuzione del peso di tutti e di ciascuno ad evitare che la zattera si capovolga.

Alcune domande guidano la riflessione, del tipo: "La situazione del gruppo sulla zattera è meglio o è peggio rispetto a prima?", "Perché?", "Che cosa è cambiato?", "Avete suggerimenti da dare a chi è sulla zattera per migliorare la sua condizione?"

Il conduttore del gioco si dichiara che sta dalla parte degli squali e non vede l'ora di mettere in difficoltà il gruppo: "Accettate questa sfida?"

Un esempio di percorso di stimoli utilizzato pressoché in tutte le classi, ha preso in considerazione le seguenti difficoltà, che sono state organizzate secondo una progressione dal più facile al più difficile: camminare; camminare senza toccare le righe delle mattonelle; camminare senza toccare le righe delle mattonelle e in più, ci si muove solo nella direzione all'indietro; poi si è sommato il "ogni volta che si incontra qualcuno si cambia direzione" e anche richiedere al gruppo stesso idee: "Qualcuno ha una proposta di difficoltà crescente?", e ricevere come risposta "spostarsi saltellando ma solo all'indietro ..." fino a raggiungere il top degli stimoli: "Muoversi sulla zattera con gli occhi chiusi" ... avendo i compagni che sono seduti come barriere che - toccando le mani dei compagni - avvertono chi sta andando verso il pericolo (oltre i limiti della zattera delimitata dal semicerchio di sedie e altri elementi dell'aula).



IO MI SENTO

le tecniche ideate da Giancarla Tisselli e citate nel suo libro "Dalla Rabbia alla Gentilezza" e che prendono in parte spunto dalla comunicazione Non Violenta

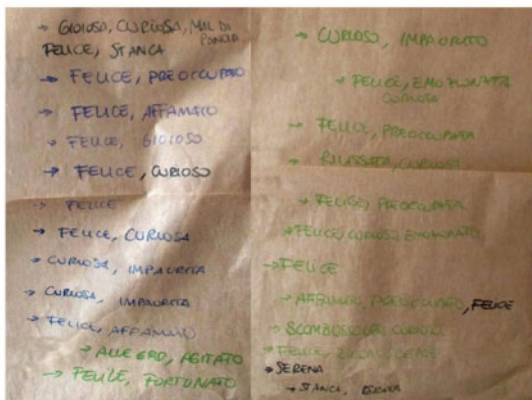
Perchè dire "io mi sento" ?

L'ascolto di sé, l'assertività e la comunicazione empatica, sono strumenti a sostegno della propria autenticità, della capacità di riconoscere e comunicare i propri bisogni all'altro, per creare relazioni affettive rispettose di sé stessi e dell'altro.

I conflitti permangono se si resta sul piano delle logiche, ma si risolvono quando ci si sposta sul piano del sentito e dell'empatia. La nostra identità è data da quello che abbiamo nell'animo, dalla ricchezza di doti e qualità che possiamo mettere a disposizione del mondo.



Fiore di Plutchick, illustrato da Alessandra Loreti



OBIETTIVI:

- ascoltare le emozioni proprie del momento specifico e provare ad esprimerle verbalmente

- dare la possibilità alle bambine e ai bambini di accogliere le emozioni dell'altro sospendendo i giudizi

SETTING DELL'IO MI SENTO ALL'INTERNO DI UNA CLASSE

All'interno del laboratorio sperimentale viene proposto un esercizio di sintonizzazione delle proprie emozioni nel qui ed ora. Gli alunni e le alunne si dispongono in cerchio uno a fianco dell'altro, chiudendo gli occhi e rilassandosi guidati dalla voce della conduttrice e si focalizzano sul loro sentito: sull'emozione, provata in quel preciso momento anche a livello corporeo. Le psicologhe invitano alunne/i ad accettare i propri sentiti sia negativi che positivi. Una volta terminato il rilassamento si esprime il proprio sentito e lo si scrive su di un cartellone. Questa esperienza serve a bambine e bambini per contattare le proprie emozioni ed esprimerle, entrando in empatia anzitutto con sé stessi poi con le emozioni degli altri, per imparare la strada verso il rispetto reciproco.



Il progetto è stato realizzato nella collaborazione tra le associazioni Psicologia Urbana e Creative APS (PUC) e Lucrètia Ludens APS di Ravenna, sfidando il progetto "conCittadini" dell'Assemblea Legislativa della Regione Emilia-Romagna. Per informazioni inviare messaggio a educazionepuc@gmail.com



I SENTITI DIETRO LA RABBIA

le tecniche ideate da Giancarla Tisselli e citate nel suo libro "Dalla Rabbia alla Gentilezza" e che prendono in parte spunto dalla comunicazione Non Violenta

La rabbia

La rabbia è un sentimento legittimo che ci aiuta a regolare i rapporti con gli altri e a capire se qualcosa non ci fa bene. È un campanello d'allarme per accorgerci che un nostro bisogno non è soddisfatto.

Gli agiti aggressivi di rabbia volti a far male, invece, sono violenza. Agire con violenza non è naturale, ma è un automatismo appreso, e come tale può essere sostituito da altre modalità.

All'interno del laboratorio sperimentale "Litigare stanca" i bambini e le bambine hanno rappresentato delle situazioni di litigio, poi messe in scena tramite l'utilizzo dei burattini da loro costruiti.

Dopo la messa in scena le conduttrici hanno posto le seguenti domande:

- quali sentimenti hanno provato i vostri personaggi?
- quali alternative si potevano trovare?
- quali sentimenti avete provato voi mettendovi nei panni dei personaggi ?
- cosa fate per calmarvi quando siete arrabbiati ?
- in quale parte del corpo sentite la rabbia ?
- quali alternative suggerite per non litigare ?

Dietro la rabbia c'è:

- paura
- ansia
- impotenza
- rifiuto
- tristezza
- disperazione
- eccitazione



I nostri sentimenti sono legati a dei bisogni, ad esempio, se mi sento triste ho bisogno di rallegrarmi.

Durante i laboratori bambini e bambine hanno espresso i loro sentiti dietro alla rabbia e ad essi hanno collegato i loro bisogni.

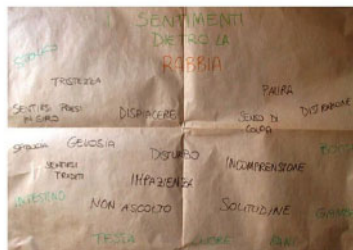
In seguito si sono allenati a formulare delle richiestegentili per poterli soddisfare.

Tramite questo laboratorio gli alunni e le alunne hanno sperimentato l'importanza delle alternative agli agiti della rabbia e che si può richiedere all'altro, in modo gentile, come si vuole essere trattati.



Dietro la rabbia c'è quasi sempre un ingorgo emozionale.

Si parla di **IMBUTO DELLA RABBIA** quando dal corpo esce un comportamento minaccioso, ma dentro c'è: gelosia, invidia, competizione, paura dell'abbandono, di perdere efficacia, di sentirsi soli e abbandonati, non amati.



Il progetto è stato realizzato nella collaborazione tra le associazioni Psicologia Urbino e Creative APS (PUC) e L'Associazione APS di Ravenna, aderenti al progetto "coCittadini" dell'Assamblea Legislativa della Regione Emilia Romagna. Per informazioni inviare messaggi a cocittadini@gmail.com



ALTERNATIVE alla violenza che fa danni

Nelle due immagini in basso, e a titolo esemplificativo, si prendono in esame due risposte abbastanza diverse tra loro alle attività con la scheda.

E' stata distribuita a ciascuno dei partecipanti una scheda in formato A4 dal titolo "Arrabbiarsi senza fare danni", tratta dal libro "Ho un vulcano nella pancia". Non presenta i dati di chi completa la scheda, come nell'originale, questo per dare spazio ai contenuti da scrivere nelle nuvolette.

I bambini vengono invitati in 10/15 minuti a riempire le "nuvolette" scrivendo uno o più modi per non fare male a nessuno quando ci si arrabbia; si chiede al soggetto di avviare una riflessione sulle proprie risorse interne, quelle già sperimentate, che gli sono note, per trattare con rispetto il litigio nella relazione con se stessi, gli altri e il mondo.

Si è adottato un atteggiamento flessibile e condiscendente con il piacere/necessità di confrontarsi con qualcun altro per cercare le risposte. Si è anche sottolineato (e per chi era preoccupato si è rassicurato) che non era richiesto di riempire con una voce tutte le "nuvolette". L'attività ha preparato ad un successivo momento di condivisione che è stato utile per creare un apprendimento collettivo.

A motivo esemplificativo si mostra quanto scritto da una bambina in momentanee fragili condizioni: straniera, da poco arrivata nella classe, con carenze di linguaggio verbale. Tale condizione gli crea grosse difficoltà a esporre le proprie idee al gruppo, ma la si ritiene molto matura e nel testo è evidente ciò che è necessario fare evolvere: "Voglio morire; Do i pugni a letto; Mi butto a terra; Piango; Sbatto i piedi a terra; Non parlo con nessuno; Mi viene andare in; Voglio stare da sola; Mangio i dolci; Sto zitta; Butto le cose a terra; Mi strofino la faccia; Mangio i dolci; Vado alla mia camera; Urlo in testa."

La scheda completata dalla bambina denota che vi sono modi di esprimere la rabbia che sono innocui a sé e agli altri e alle cose, ed altri che invece sono dannosi. Questi sono tutti buoni spunti da rilanciare nel gruppo per generare confronto e chiarezza su ciò che danneggia sé, gli altri e il mondo e ciò che si può fare per comprendere e risolvere il litigio con rispetto.

In questa scheda si nota che i suoi modi per sfogare la rabbia non contempiono gli altri; la sua attenzione sembra tutta concentrata su se stessa.

In un secondo esempio di scheda, quella di un bambino, si evidenziano ben 22 modi descritti, cioè 8 aggiunti rispetto alle "nuvolette" a disposizione: Sfogarsi con un non vivente, ad esempio il cuscino; Trattenersi; Per calmarmi disegno; Tirare dei capelli finti; Rilassarsi; Giocare con il cubo di Rubik; Guardare delle cose che mi piacciono;

Piangere e urlare; Provare a fare pace; Leggere; Distruggere pezzi di legno; Dire a quello che ti ha fatto arrabbiare che è cattivo; Pensare che quello che ti ha fatto arrabbiare ti dice cose belle su di te; Stare da solo; Colorare; Rompere corde e fili; Ignorare le persone che ti fanno arrabbiare; Pensare che il legno è quello che ti ha fatto arrabbiare e bruciare il legno; Scrivere cosa ti ha fatto arrabbiare; Fare delle foto a chi ti ha fatto arrabbiare, stamparle, e rompere il foglio; Fare un bagno caldo e pensare a chi ti ha fatto arrabbiare. Nelle risposte raccolte nella scheda di questo bambino si evidenziano che vi sono diversi modi per l'interazione con l'altro dopo il litigio, e che vi sono molteplici comportamenti che aiutano la riflessione; altri invece sono di "sfogo" fisico ed emotivo (senza negare la rabbia, come piangere e urlare) talvolta anche sugli oggetti (solo su quelli di cui non si teme il valore materiale ed affettivo per sé e gli altri come le corde, fili, pezzi di legno, cuscini, capelli finti); poi vi sono comportamenti per cercare la distrazione dal problema (colorare, giocare, guardare cose che piacciono) come anche modalità di recuperare benessere, riappropriazione di un modo tranquillo prima di riavvicinarsi al problema.

Come secondo passo si sono invitati dei volontari/e a esporre una modalità tra le tante che erano state espresse nelle nuvolette, prediligendo l'esposizione di modalità diverse rispetto a quelle già esposte dagli altri. Ne è seguita la costruzione di una lista di idee che sono state scritte su di un cartellone, e per ciascuna di esse si è dedicato un breve tempo affinché venisse bene compresa da tutti:

- l'alunno/a ha letto l'idea scritta nella nuvoletta,
- si sono fatte domande se la cosa non era compresa,
- si è chiesto anche agli altri in quale modo interpretassero il senso di quanto espresso,
- si è scritto sul cartellone in un linguaggio comune.

Prese una ad una, le diverse schede compilate danno conto all'insegnante delle particolarità del soggetto.

Nella condivisione di gruppo, le idee si intrecciano e sono più evidenti le modalità che aiutano ad orientarsi nel litigio, si fa chiarezza su ciò che si considera innocuo, proficuo, oppure dannoso alla relazione.



WEBINAR CONCLUSIVO

Giovedì 27 aprile 2023, a conclusione del percorso di laboratori, è stato svolto UN SEMINARIO ONLINE gratuito e pubblico, organizzato e promosso in collaborazione con l'associazione Centro per la Pace di Forlì e Lucertola Ludens APS (anch'essi aderenti al progetto ConCittadini).

Per meglio promuovere l'evento si è richiesto il Patrocinio del Comune di Ravenna che ha permesso una migliore diffusione all'interno delle istituzioni scolastiche e un accreditamento formativo per conto delle docenti comunali; coinvolgendo l'Assessorato Scuola Università Politiche giovanili. Il supporto organizzativo e promozionale è stato fornito dalla Cooperativa Sociale Progetto Città di Savona, l'Associazione Lucertola Ludens di Ravenna e il Centro per la Pace di Forlì.

Il programma dell'evento prevedeva:

- Saluti istituzionali

- "L'applicazione del modello. Dalla rabbia alla gentilezza nelle scuole", Giancarla Tisselli, Pedagogista, Didatta e Psicoterapeuta, autrice del libro Dalla rabbia alla gentilezza - Educazione ai sentimenti e alle emozioni

- "Educazione alla non-violenza: quando la non-violenza ha funzionato: il caso della Lettonia 1988/1993", Raffaele Barbiero e Chiara Tammaro, operatori del Centro per la pace di Forlì - "La guerra al plurale: il TdO in una classe di scuola secondaria di secondo grado", Marco Baino, jolly del Teatro dell'Oppresso.

- "Facciamo la pace, dai! esperienze su come gestire i conflitti in classe", Maria Maura, insegnante della scuola primaria, formatrice su temi di cittadinanza digitale e video didattica -

“Giocare alla pace: il lavoro delle ludoteche sul territorio tra arte e gioco”, Sissi Campanella, insegnante ed educatrice professionale, ludotecaria, coordinatrice delle Ludoteche Comunali di Savona provincia

- “Litigare stanca”, Renzo Laporta, coordinatore del progetto della Festa del diritto al gioco

- “Io mi sento: il linguaggio dell'interiorità”, Elisabetta Spada, insegnante di sostegno alla scuola primaria e collaboratrice dell'associazione Psicologia Urbana e Creativa APS

- “L'imbuto della rabbia: emozioni dietro la rabbia”, Giulia Zannoni, psicologa specializzanda in psicoterapia junghiana, educatrice con ragazzi con autismo, formatrice all'interno dell'associazione Psicologia Urbana e Creativa APS e consulente pedagogica



Associazione
Psicologia
Urbana
e Creativa



Lucertola
Litterata
APS



Comune di Ravenna

Regione Emilia-Romagna
Assemblea legislativa

conCittadini

Litigare stanca: la gestione delle emozioni e le alternative ai comportamenti arrabbiati

Seminario online a più voci

27 aprile 2023 dalle 17,30 alle 19,30



- Saluti istituzionali
- **"L'applicazione del modello. Dalla rabbia alla gentilezza nelle scuole"**, *Giancarla Tisselli*: Pedagogista, Didatta e Psicoterapeuta, autrice del libro *Dalla rabbia alla gentilezza - Educazione ai sentimenti e alle emozioni*
- **"Educazione alla non-violenza: quando la non-violenza ha funzionato: il caso della Lettonia 1988/1993"**, *Raffaele Barbiero, Swami Sasso e Chiara Tammaro*, del Centro per la pace di Forlì
- **"La guerra al plurale: il TdO in una classe di scuola secondaria di secondo grado"**, *Marco Baino*: jolly del Teatro dell'Oppresso
- **"Facciamo la pace, dai! esperienze su come gestire i conflitti in classe"**, *Maria Maura*: insegnante della scuola primaria, formatrice sui temi della cittadinanza digitale e della video didattica

- **"Giocare alla pace: Il lavoro delle ludoteche sul territorio tra arte e gioco"**, *Sissi Campanella*: insegnante ed educatrice professionale, ludotecaria, coordina le Ludoteche Comunali della cooperativa Progetto Città di Savona
- **"Litigare stanca"**, *Renzo Laporta*: coordinatore del progetto della Festa del diritto al gioco
- **"Io mi sento: il linguaggio dell'interiorità"**, *Elisabetta Spada*: insegnante di sostegno alla scuola primaria, psicologa in formazione e collaboratrice dell'associazione Psicologia Urbana e Creativa APS
- **"L'imbutto della rabbia: emozioni dietro la rabbia"**, *Giulia Zannoni*: psicologa specializzanda in psicoterapia junghiana, educatrice con ragazzi con autismo, formatrice all'interno dell'associazione Psicologia Urbana e Creativa APS e consulente pedagogica

Per informazioni e iscrizioni inviare email a educazionepec@gmail.com e si verrà reindirizzati alla compilazione di un modulo di iscrizione online, oppure digitare <https://tinyurl.com/litigarestanca>. L'evento è gratuito, ed ha un massimo 90 posti su piattaforma Zoom. Si ringrazia per il supporto organizzativo e promozionale fornito dalla Cooperativa Sociale Progetto Città di Savona e dall'Associazione Centro per la pace di Forlì

COORDINAMENTO EDITORIALE

Laura Bordoni

Carla Brezzo

PROGETTO GRAFICO

Copertina: Giulia Zannoni

Testi

Elisabetta Spada

Renzo La Porta

Giulia Zannoni

Giancarla Tisselli

Chiara Gnani

Serafina LoNigro

Stampa

Centro stampa regionale

e-mail: ALCittadinanza@regione.emilia-romagna.it

sito web: www.assemblea.emr-it/cittadinanza

