

UDA – La CNV: Comunicazione Non Violenta o Empatica

SCHEDA DI PROGETTO

Denominazione:

“Mi metto nei panni di...”

Motivazioni

Nella scuola i conflitti fanno parte della vita quotidiana. Come essi possano venire risolti dipende da chi è coinvolto e dalla sua capacità di confronto e mediazione.

Comunicare in modo efficace e ancora prima, saper ascoltare, giocano un ruolo essenziale nella risoluzione dei contrasti, ma non sempre gli alunni sono in possesso di queste competenze.

È per questo che l'introduzione della CNV - Comunicazione Nonviolenta o Empatica - può rappresentare uno strumento di supporto prezioso sia per gli studenti sia per i docenti.

L'elemento fondamentale del processo della CNV è l'individuazione dei nostri bisogni e di quelli degli altri; se il nostro dialogo è basato sui di essi, la nostra comunicazione può migliorare significativamente. Per “bisogni” si intendono i bisogni interiori universali che sono alla base del comportamento delle persone. Una maggiore consapevolezza di essi e dei sentimenti di appagamento o frustrazione che ne nascono se vengono soddisfatti o meno, aiuta ad attribuire a noi stessi e non agli altri, la responsabilità delle nostre emozioni e conduce sulla strada che porta alla capacità di chiedere agli altri supporto per soddisfare le nostre esigenze, in modo efficace, non conflittuale e collaborativo.

Obiettivi

- Imparare a distinguere e dare un nome alle proprie emozioni e ampliare il lessico di riferimento;
- distinguere le emozioni generate da bisogni soddisfatti e insoddisfatti;
- saper individuare i propri bisogni e le strategie più efficaci per soddisfarli;
- imparare a chiedere la collaborazione degli altri perché accolgano le nostre richieste;
- capire la differenza tra richieste e pretese e imparare ad accettare i no;
- migliorare la capacità di ascolto di sé stessi e degli altri;
- immaginare i bisogni e i sentimenti degli altri quando hanno scelto strategie vincenti o perdenti per ottenere ciò che desideravano;
- giocare a “mettersi nei panni degli altri”;
- affrontare lo studio delle discipline in modo diverso e coinvolgente e approfondire la conoscenza di alcuni personaggi storici o contemporanei nell'ambito della programmazione annuale di classe;
- offrire a tutti i docenti della classe la possibilità di sfruttare questa opportunità di lavoro.

Destinatari

Alunni di scuola secondaria di primo grado

Prerequisiti: valutazione della conoscenza dell'argomento e della percezione della sua importanza. Domande guida.

Saresti dare una definizione della parola empatia? Potresti fare qualche esempio?

Cosa significa per te dare e ricevere empatia?

Prova a spiegare cosa si intende con l'espressione “mettersi nei panni di”.

Descrivi alcuni comportamenti che ti sembrano empatici e altri che pensi non lo siano.

In quali occasioni ti senti ascoltato veramente? Cosa provi in quel caso?

Come ti senti invece quando ti sembra che gli altri non ascoltino quello che dici?

Cosa provi quando ricevi un “no” a una tua richiesta?

Quando ti senti più felice e incline a di dire “sì” alle richieste degli altri?

A scuola ti senti ascoltato? Se sì, in quali occasioni e da chi?

Competenze che si vogliono far acquisire o potenziare

Capacità di ascolto, comunicazione efficace, autoconsapevolezza, pensiero divergente, intelligenza emotiva, empatia.

Strumenti e metodologie didattiche

- Lettura di testi che approfondiscono il tema delle emozioni
- Conversazione allargata o individuale con studenti che ne sentano il bisogno
- La scatola dei problemi, sentimenti, bisogni e richieste
- L'onda del silenzio e il bastone della parola
- Giochi di ruolo che prevedano il "mettersi nei panni di"
- Problem solving e apprendimento cooperativo
- Drammatizzazione

PIANO DI LAVORO

Fasi	Attività	Strumenti	Evidenze osservabili	Esiti	Tempi	Valutazione
1	Presentazione della CNV: terminologia, principi fondanti, i 4 passi della comunicazione, ecc.	Libri di testo	Partecipazione alle attività proposte	Lo studente è informato sul lavoro e stimolato a comincerlo	4h	Partecipazione e ascolto
2	La CNV applicata in classe	Racconti di esperienze personali	Raccolta e condivisione di sentimenti e di bisogni degli studenti durante il racconto di episodi che li hanno stimolati positivamente o negativamente	Ogni studente redige una lista di sentimenti e di bisogni che è riuscito a identificare ripensando a un episodio specifico	4h	Produzione di una lista comune di bisogni e sentimenti; a turno ogni studente prova a ripetere i sentimenti e i bisogni raccontati dai compagni
3	Prove di comunicazione ed empatia	Consegna ad ogni studente, di 1 esempio di comunicazione e inefficace in un conflitto, che non ha portato ad esiti favorevoli	Ogni studente analizza il suo caso e cerca di individuare cosa non ha funzionato e soluzioni alternative che avrebbero favorito la comunicazione nei casi analizzati	Ogni studente realizza un elaborato nel quale indica quali termini, strategie, approcci alternativi avrebbero potuto essere impiegati perché il confronto avesse un esito positivo	4 h	Produzione di un elaborato e condivisione con la classe delle soluzioni proposte
4	Suddivisione in gruppi della classe e scelta di personaggi storici o contemporanei (in funzione della programmazione didattica della classe) di cui dovranno immaginare emozioni e sentimenti in un momento particolare della loro vita (es. prima o dopo una battaglia, durante la realizzazione di un'opera d'arte, di una poesia ecc.)	Libri di testo, ricerche Web. Lavoro di gruppo e cooperativo	Gli studenti si dividono in gruppi e ogni gruppo sceglie un personaggio del quale approfondirà la vita, le esperienze, le opere...	I gruppi presentano brevemente il personaggio scelto, il momento che hanno individuato per immaginare le sue emozioni e i motivi della scelta	8h	Partecipazione e ascolto delle scelte di ogni gruppo
5	Elaborazione di un testo che racconti le emozioni e i sentimenti del personaggio nel momento scelto, come se fossero raccontate in prima persona da lui/lei	Lavoro di gruppo e cooperativo	Partecipazione alle attività proposte	Ogni gruppo registra un audio di massimo 3 minuti con il testo elaborato	8h	Realizzazione dell'audio che verrà reso disponibile anche ad altre sezioni nel caso affrontino lo

						studio di qualcuno dei personaggi scelti
6	Viene scelto un portavoce per ogni gruppo, che si traveste con gli abiti che il personaggio scelto potrebbe aver indossato nel momento in cui “parla”	Lavoro di gruppo e drammatizzazione.	Partecipazione alle attività collettive	Ogni gruppo a turno ascolta la testimonianza dei personaggi scelti dai compagni	4h	Partecipazione e ascolto

CONSEGNA AGLI STUDENTI

Titolo

“Mi metto nei panni di... “

Cosa prevede il progetto

Scoprirai cosa significa dare e ricevere empatia, potrai esercitarti a fare richieste in modo più efficace affinché ricevano una risposta positiva e potrai verificare in prima persona come, con un po' di attenzione al tuo linguaggio, possano migliorare i rapporti con tuoi compagni, docenti e perfino con i tuoi genitori.

Potrai dare libero sfogo alla tua immaginazione per ricostruire i pensieri di un personaggio che sceglierai con i tuoi compagni, in un momento particolare della sua vita, che deciderete insieme. Darete voce al vostro personaggio registrando un audio che, alla fine del progetto, verrà fatto ascoltare ai tuoi compagni.

In che modo

Lavorerai da solo/a e in gruppo.

Quali prodotti

Realizzerete un audio di non più di 3 minuti che racconterà emozioni e sentimenti di un personaggio storico o contemporaneo in un momento della sua vita particolarmente significativo.

Che senso ha (a cosa serve, per quali apprendimenti)

Imparerai a riconoscere e a dare un nome alle emozioni e ai sentimenti che provi in situazioni che ti rendono felice o che non ti piacciono; proverai ad ascoltare gli altri e immaginare cosa provano in diverse situazioni. Avrai la possibilità di fare richieste cercando le strategie più rispettose e allo stesso tempo efficaci, per aumentare la probabilità che vengano accolte.

Tempi

Il lavoro sarà realizzato nel corso di tutto l'anno scolastico

Criteri di valutazione

Gli elaborati e l'audio finale verranno valutati in funzione del linguaggio utilizzato, della coerenza con la vita e la storia dei personaggi scelti e dello sforzo creativo impiegato.

RELAZIONE INDIVIDUALE DEGLI STUDENTI

Ti chiediamo di rispondere alle domande che seguono per capire i punti di forza e di debolezza del progetto e se ci siano spetti che a tuo parere, si possono migliorare.

- Descrivi il percorso generale dell'attività e gli obiettivi che aveva
- Indica come avete svolto il compito nei gruppi e come hai contribuito tu

- Indica se hai avuto problemi, come li hai affrontati, sia da solo sia con il tuo gruppo, e come li hai/avete risolti
- Cosa pensi di aver imparato durante questo progetto?
- Ci sono degli aspetti che ritieni di dover ancora migliorare? Se sì quali?
- Ti sei divertito/a?
- Hai suggerimenti?

SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE

Ora ti chiediamo di rispondere alle domande che seguono per capire cosa pensi di aver imparato da questo percorso e se ci sono delle parti che non ti sono ancora chiare che vorresti approfondire.

1 GLI ARGOMENTI

- Di quali argomenti vi siete occupati? Li hai trovati facili o difficili?

Argomento	Facile	Difficile
1.		
2.		
3.		

- Sapevi già qualcosa su questi argomenti SI NO
Se sì, cosa?
- Ti è servito per realizzare meglio il lavoro? SI NO
- Scrivi 5 cose che hai imparato e che ti sono rimaste più impresse

2 IL PRODOTTO FINALE

- Che voto daresti al lavoro prodotto?
- Che cosa ti piace del vostro lavoro?
- C'è qualcosa che cambieresti? ..

3 IL MIO GRUPPO DI LAVORO

	1	2	3	4
Ti piacciono i lavori di gruppo in generale?				
Ti è piaciuto lavorare con i tuoi compagni?				
Avete collaborato facilmente?				
Vorresti rifare un lavoro con il tuo gruppo?				

(1 pochissimo, 2 poco, 3 molto, 4 moltissimo)

- Su cosa si poteva migliorare il lavoro del gruppo?

4 IL MIO LAVORO

- Che cosa ho fatto nel gruppo?
- Che cosa mi è piaciuto di questa attività e perché?
- Che cosa non mi è piaciuto di questa attività e perché?