ASCOLTA COME MI BATTE FORTE IL TUO CUORE

PER CONOSCERE INSIEME L'OBIETTIVO 3

Target:
Studenti 10 - 13 anni

Struttura e tempi:
L'attività ha una durata complessiva di 1 ora e 30 minuti e si sviluppa in 2 fasi

Obiettivi:
Seguendo l'obiettivo 3 "Salute e Benessere" dell' Agenda 2030, il laboratorio ha come finalità la conoscenza delle emozioni base e l'apprendimento dell'ascolto attivo al fine di migliore il benessere psicologico proprio e altrui.

Metodologie:
Visione video, discussione collettiva e lavoro di gruppo

Materiali:
- Copie dell'allegato da distribuire ai partecipanti
- Proiettore o LIM

Attività:
Fase 1
Si può cominciare l'incontro con un video estratto dal film di animazione "Inside Out" (link YouTube) per presentare le sei emozioni base: rabbia, paura, gioia, disgusto, sorpresa e tristezza.

Co-funded by the European Union

A seguire, si consegnerà a ciascun partecipante un foglio di carta dove sono disegnate due margherite (vedi allegato). Ogni alunno dovrà scrivere, in forma anonima, per ciascuna margherita "Provo gioia quando... " e "Provo tristezza quando... ". Dopo circa 20 minuti, l'insegnante o chi tiene l'incontro raccoglierà tutti i fogli.

Fase 2

Nella seconda fase ci si concentrerà sul capire le emozioni dell'altro e sull'importanza di saper gestire le emozioni, facendo sì che anche quelle negative diventino un punto di forza per noi.

Partendo da questo video (link YouTube), sempre tratto da Inside Out, si potrà parlare di "ascolto attivo" (consultare "Parole a fuoco" per la definizione di ascolto attivo).

Successivamente si dividerà il gruppo classe in 5/6 gruppi.

Si prenderanno i fogli raccolti nell'attività precedente, l'insegnante sceglierà un momento elencato nel foglio e lo leggerà a tutta la classe. Ogni gruppo dovrà provare a dare una risposta all'emozione che l'insegnante leggerà.

Si consiglia di prediligere le emozioni negative così da focalizzarci maggiormente l'attenzione al fine di renderle un punto di forza, dal momento che solitamente vengono evitate.

Si potrà dare loro alcune domande guida:

- Che colore daresti all'emozione descritta dal/dalla compagno/a?
- A cosa ti fa pensare?
- Cosa diresti a chi ha scritto questo foglio?
- Come potresti aiutarlo?
- Come potresti ascoltare la sua emozione?

Alla fine dell'attività ci può essere un momento di discussione, riflettendo su quanto emerso e su questa frase, che sintetizza l'idea di ascolto attivo ed empatico:

"Ascolta come mi batte forte il tuo cuore" (Wislawa Szymborska)

PAROLE A FUOCO... *nella prossima pagina!*

Co-funded by the European Union

MATERIALI UTILI

Agenda 2030

- https://unric.org/it/agenda-2030/

Obiettivo 3 dell'Agenda 2030

- https://unric.org/it/obiettivo-3-assicurare-la-salute-e-il-benessere-per-tutti-e-per-tutte-le-eta/

Emozioni, empatia e ascolto attivo

- L'ascolto attivo per comunicare in maniera efficace (Studio Sanavio)
- INSIDE OUT SPIEGATO (YouTube)
- Ascolto empatico (YouTube)
- Inside Out scena iniziale (YouTube)
- Paul Ekman e le emozioni di base | Manuel Cappello

PAROLE A FUOCO

EMOZIONE

PROCESSO INTERIORE SUSCITATO DA UN EVENTO-STIMOLO RILEVANTE PER GLI INTERESSI DELL'INDIVIDUO. (FONTE: TRECCANI)

ASCOLTO ATTIVO

L'ASCOLTO ATTIVO È UN MODO DI ASCOLTARE CIÒ CHE CI VIENE DETTO CON UNO SFORZO INTENZIONALE PER CAPIRE IL PUNTO DI VISTA ALTRUI. LO SCOPO È COMPRENDERE VERAMENTE IL PUNTO DI VISTA, LE MOTIVAZIONI, I PENSIERI E LE ASPETTATIVE DEGLI ALTRI, SOSPENDENDO QUALSIASI GIUDIZIO. (FONTE: STUDIOSANAVIO.IT)

Co-funded by the European Union

ALLEGATO DA STAMPARE

Co-funded by
the European Union