

## **Fase 1. Qualità e percezioni**

Da' alle e ai partecipanti un foglio bianco e spiega loro cosa fare:

### **✓ Attività n.1.**

Scrivi 8 qualità che pensi di possedere e ritieni necessarie per instaurare dei rapporti interpersonali armoniosi con la tua o il tuo insegnante. Se necessario, distribuisce un elenco di qualità da cui le e gli studenti possono selezionare quelle più appropriate.

- Quali qualità vorresti sviluppare ulteriormente?
- Quali di queste qualità vorresti sviluppare in relazione ai rapporti con gli altri studenti?

### **✓ Attività n.2.**

Interpretazioni e percezioni hanno un ruolo fondamentale nel processo di comunicazione, ad es., il nostro modo di interpretare e il valore che attribuiamo a un comportamento regolano le nostre azioni. Tale atteggiamento prova, alle volte, a distorcere la realtà. Allo scopo di avere un quadro realistico di ciò che ci succede intorno, occorre essere opportunamente informati.

- Pensa a quella volta in cui la tua prima impressione si è rivelata errata? Che emozioni hai provato?
- Pensa a una situazione nella quale sei stata/o fraintesa/o. Che emozioni hai provato?

## **Fase 2. Linguaggio del corpo**

La tua postura può trasmettere dei messaggi specifici al tuo interlocutore. L'allegato II contiene un elenco di questi gesti, ma fa attenzione: alcuni possono avere un valore diverso a seconda del contesto culturale.

### **✓ Attività n.1. Lo specchio**

Una/un partecipante rimane fermo davanti agli altri e compie vari gesti. Gli altri non devono far altro che ripeterli come se fossero allo specchio (ad es., se la/il partecipante indica a sinistra, loro dovranno indicare a destra, se si china in avanti, gli altri dovranno andare indietro, riso – pianto, gioia – tristezza. È possibile riflettere sull'attività utilizzando l'elenco riportato nell'allegato II.

### **✓ Attività n.2. Immobili!**

Le e i partecipanti formano delle coppie. Una/un componente della coppia veste i panni dell'osservatore, mentre l'altro riceve delle indicazioni riguardo ai temi da affrontare esprimendo emozioni diverse. La coppia ha 1-2 minuti per fare conversazione, quindi dovranno immobilizzarsi! Le coppie dovranno rimanere immobili e chi osserva deve riconoscere i segni della comunicazione non-verbale. È possibile ripetere l'attività invertendo i ruoli.

! Nel caso in cui le e i partecipanti non abbiano delle solide competenze linguistiche puoi indicare un sentimento e loro dovranno trovare un'immagine che lo rappresenti. L'allegato III contiene alcune immagini da distribuire alle e agli studenti allo scopo di definire le emozioni trasmesse dal corpo delle compagne e dei compagni. Una volta scelta l'immagine, aiutali a individuare l'emozione.

### Fase 3. Ascoltami

Le e i partecipanti formano due gruppi. Una/un componente del primo gruppo dovrà raccontare una storia a un'altra persona del secondo gruppo (il tema può essere scelto precedentemente dall'insegnante). Chi ascolta NON deve prestare attenzione (le e i partecipanti dovranno essere avvertiti in segreto). Quindi, dovranno scambiarsi i ruoli. Infine, la facilitatrice o il facilitatore porrà loro la domanda: "Come si sono sentite le persone che raccontavano le storie quando hanno capito di non essere ascoltate?"

#### **Il gruppo discute delle regole elementari dell'ascolto:**

1. è importante ascoltare senza interrompere chi parla!
2. Non offendere e non fare apprezzamenti!
3. Non dare consigli!
4. Ripetere ciò che viene detto ogni 2-3 minuti (parafrasando!)
5. Annuisci o mostra di aver capito a parole (ad es., ah-a, sì)!
6. Guarda negli occhi il tuo interlocutore.
7. Mostra il tuo sostegno e incoraggiala/o.
8. Non minacciare mai le persone con cui parla!

→ Adesso ripeti il gioco ancora una volta (con altri partecipanti), ma  
→ facendo attenzione ad ascoltare in maniera attenta!

### Fase 4. Indovina l'emozione

#### ✓ **Attività n.1**

Le e i partecipanti si siedono in cerchio. La facilitatrice o il facilitatore fa loro sentire diversi suoni della natura da distinguere (pioggia, vento, tempesta, canto dei grilli, ecc.). Quindi, potranno ascoltare della musica rilassante. Dovranno rilassarsi, ascoltare musica, sognare ad occhi aperti e scegliere il loro colore preferito per fare un disegno.

Tema da discutere: "Come vi siete sentite/i nelle diverse situazioni?".

#### ✓ **Attività n.2.**

Le e i partecipanti sono divisi in due gruppi. Riceveranno dei cartoncini con scritte delle emozioni. Una/un rappresentante del primo gruppo sorteggia un'emozione sulla carta. Dovrà dirla a bassa voce a uno dei membri o a tutto il gruppo che dovrà esprimerla servendosi del linguaggio del corpo. L'altro gruppo dovrà riconoscere l'emozione. Quindi, le due squadre si scambieranno i rispettivi ruoli.

✓ **Attività n.3.**

Disegna una tabella su un cartellone che le e i partecipanti dovranno compilare con l'aiuto di una facilitatrice o di un facilitatore. Le e i partecipanti dovranno essere incoraggiati a condividere le loro impressioni rispetto a specifici comportamenti. L'allegato IV. Tabella "Le mie emozioni" fornisce un modello da utilizzare con le e i partecipanti.

**Raccomandazioni:** presta attenzione alle paure. L'attività mira a far scrivere a tutte e tutti i partecipanti in maniera anonima le loro paure – "Ho paura di...". Quindi, dovranno piegare i pezzi di carta da mettere all'interno di un cappello o di una scatola. La facilitatrice o il facilitatore non dovrà far altro che prendere e leggere ad alta voce quello che hanno scritto. Chiedi alle e ai partecipanti all'interno del gruppo "Che cosa fare con le nostre paure?". Quindi, saranno simbolicamente strappate e gettate via.

✓ **Attività n.4.**

Le e i partecipanti saranno divisi in due gruppi. Il primo gruppo dovrà scegliere alcune parole/frasi da dire in sequenza, ad es., "Domani non andrò a scuola" in modo diverso, esprimendo allo stesso tempo un'emozione ben precisa (gioia, tristezza, rabbia, indifferenza, ecc.). L'altra squadra non dovrà far altro che riconoscere quell'emozione.