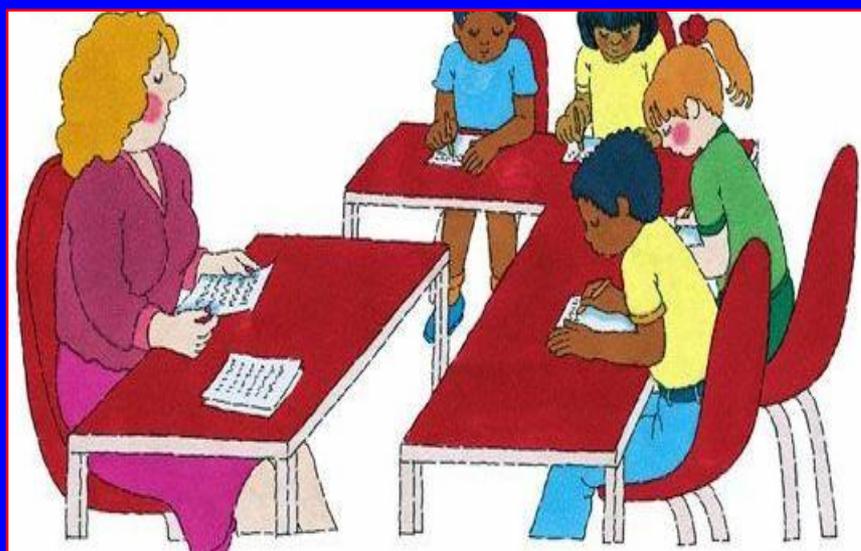


Attività e giochi su empatia, emozionie e conflitto



Liliana Jaramillo

– Libro digitale GRATUITO –

Liliana Jaramillo

Attività e giochi su empatia, emozioni e conflitto

<http://www.ComunicazionePositiva.it>

© Copyright 2007 Liliana Jaramillo
Tutti i diritti riservati

- LEZIONE 1 -

Due attività sull'intelligenza emotiva



Benvenuto/a alla prima lezione del nostro libro digitale **“Attività e giochi su empatia, emozioni e conflitto”**.

L'obiettivo di questa lezione è introdurre il concetto di intelligenza emotiva e presentarti due semplici attività didattiche che puoi realizzare in classe su questo tema.

Nella prossima lezione ne vedremo altre due.

Non mi piacciono lunghe introduzioni teoriche, quindi... cominciamo!

Innanzitutto, vediamo che cos'è l'intelligenza emotiva. **L'intelligenza emotiva** è la capacità che di *percepire, identificare e riconoscere i sentimenti propri ed altrui in maniera precisa nel momento stesso in cui sorgono*. È anche la capacità di auto-motivarsi e gestire le proprie emozioni in modo costruttivo.

Divenire consapevoli delle nostre emozioni ci permette di controllare i nostri comportamenti e di conseguenza **capire meglio gli altri**.

Per poter conoscere a fondo i sentimenti degli altri è necessario innanzitutto conoscere i propri. Ciò implica la capacità di identificare i nostri bisogni e desideri, riconoscere quali cose, persone o situazioni generano in noi le diverse emozioni, come queste si manifestano, come si esprimono e le conseguenze che generano queste reazioni.

Essere in grado di gestire le emozioni in modo adeguato ci permette di **vivere in armonia con noi stessi e con gli altri**.

L'intelligenza emotiva comprende quindi al suo interno tre sotto-competenze:

1. L'auto-conoscenza, che, come dicevamo è la consapevolezza delle nostre emozioni. Questa auto-conoscenza comprende anche la corretta "lettura" del cosiddetto **linguaggio del corpo**, cioè l'insieme di gesti, posture, sguardi ed altri segnali non verbali ampiamente utilizzati nella comunicazione interpersonale.

2. L'auto-regolazione, cioè la capacità di gestire efficacemente le proprie emozioni.

3. L'auto-motivazione, che è la capacità di rimanere motivati nonostante le inevitabili difficoltà, crisi e frustrazioni che comporta il raggiungimento di un obiettivo importante per noi o la nostra esperienza di vita in generale.

L'auto-conoscenza, l'auto-regolazione e l'auto-motivazione sono competenze intra-personali che hanno l'obiettivo di riconoscere, identificare e gestire consapevolmente le nostre emozioni e sono di grande utilità durante tutta l'arco della vita, specialmente in quei momenti delicati in cui dobbiamo prendere decisioni importanti o affrontare delle sfide decisive per il nostro successo a livello personale e professionale.

Ma come si può creare un ambiente "emotivamente intelligente in classe"?

Ti suggeriamo qui di seguito due semplici attività.

Attività 1: “Il disegno a due mani”

Conoscere nuove persone, condividere tempo e progetti con gli altri, lavorare in gruppo e mantenere dei buoni rapporti interpersonali comporta una serie di competenze da sviluppare. Come ci comportiamo quando dobbiamo condividere dei progetti con i nostri compagni di scuola, di lavoro o con la nostra famiglia?

Ci dividiamo 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: disegneranno un uomo o una donna, si tratterà di una persona alta o bassa, quali caratteristiche avrà?

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?

Attività 2: "La mia casa"

In gruppi di 3-4 persone, ciascuno con una matita di colore diverso, si disegna un casa su un grande foglio diviso in quattro riquadri.

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 è qui metafora delle strategie che utilizziamo quando condividiamo un progetto con qualcuno: ci sentiamo più a nostro agio all'interno di strategie competitive o collaborative? In ruoli prestabiliti o in relazioni basate sull'empatia?

CONCLUSIONE

Bene, eccoci giunti al termine della nostra prima lezione **“Due attività sull’intelligenza emotiva”**.

Vediamo cosa imparerai nelle prossime lezioni:

LEZIONE 2: Due altre attività su empatia ed intelligenza emotiva

LEZIONE 3: Un gioco sul linguaggio del corpo

LEZIONE 4: Un attività sui sentimenti

LEZIONE 5: Un attività sul conflitto

- LEZIONE 2 -

Due altre attività su empatia ed intelligenza emotiva



Benvenuto/a alla seconda lezione del nostro libro digitale **“Attività e giochi su empatia, emozioni e conflitto”**.

L’obiettivo di questa lezione è quello di presentarti altre due semplici attività didattiche che puoi realizzare in classe sul tema dell’empatia e dell’intelligenza emotiva.

Nella scorsa lezione ci siamo concentrati sul tema dell’intelligenza emotiva. Oggi vorremmo introdurre il concetto di empatia. L’**empatia** è la capacità di mettersi nei panni degli altri, di comprendere a fondo i loro pensieri e sentimenti.

Una persona “empatica” è in grado di riconoscere le “ragioni degli altri” e di vedere il mondo e la realtà dal loro punto di vista.

Come vedi, si tratta di una competenza sociale importantissima.

Passo subito a presentarti le due attività di oggi.

Attività 1: "I colori dell'incontro"

Possiamo usare i colori come metafora della relazione.

Ci dividiamo in coppie. Ciascuno sceglie un colore (acquarelli in tubetto su foglio A3). Lavoriamo su un foglio precedentemente inumidito, uno di fronte all'altro, il foglio in mezzo.

Useremo le mani per stendere il colore. Da qualche parte, sul foglio, i due colori si incontreranno originandone un terzo. Sono i colori stessi asciugandosi e combinandosi a suggerirci, senza un progetto preordinato, immagini e forme: sta a noi farle emergere con l'aiuto questa volta del pennello. A loro volta le immagini potranno suggerire una storia... da donare al proprio compagno.

Attività 2: "Gioco sul tema della leadership"

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.

3a Tappa, analisi delle tappe precedenti: I partecipanti si chiedono : Come ha funzionato l'attività la prima volta? Come si è sentito ciascuno di loro? Dove era diretta l'attenzione? In seguito i partecipanti si chiedono: come ha funzionato la seconda attività? Come si è sentito ciascuno di loro? Dov'era diretta l'attenzione?

E ancora: 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.

4a Tappa, analisi finale: Quali vantaggi e quali svantaggi presenta ognuno dei modi di ricercare l'armonia del gruppo? E' 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?

CONCLUSIONE

Bene, eccoci giunti al termine della nostra seconda lezione **“Due altre attività su empatia ed intelligenza emotiva”**.

Vediamo cosa imparerai nelle prossime lezioni:

LEZIONE 3: Un gioco sul linguaggio del corpo.

LEZIONE 4: Un'attività sui sentimenti.

LEZIONE 5: Un'attività sul conflitto.

- LEZIONE 3 -

Un gioco sul linguaggio del corpo



Benvenuto/a alla terza lezione del nostro libro digitale **“Attività e giochi su empatia, emozioni e conflitto”**.

L’obiettivo di questa lezione è quello di presentarti un’altra semplice attività didattica che puoi realizzare in classe sul tema del **linguaggio del corpo**.

Conoscere il linguaggio del corpo è di fondamentale importanza per qualunque insegnante.

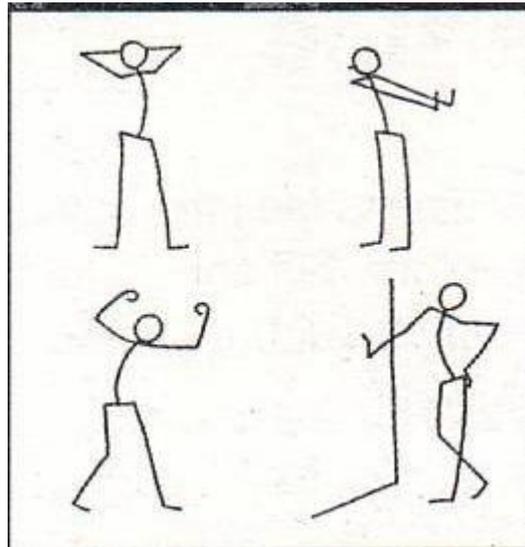
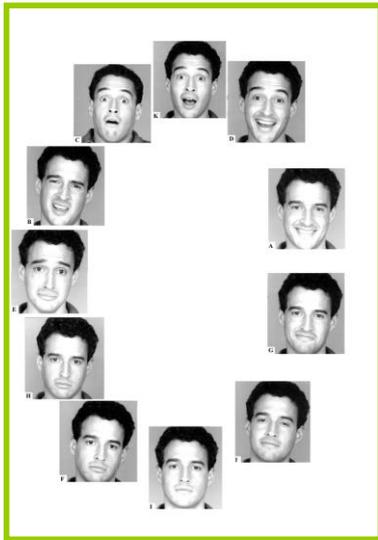
La consapevolezza del significato di gesti, posture, sguardi ed altri segnali non verbali contribuisce a migliorare notevolmente la comunicazione e la relazioni con i tuoi studenti.

Ecco qui di seguito un gioco su questo tema.

Buona lettura e soprattutto...buona pratica!

Gioco: "I sentimenti hanno le gambe corte"

Materiale necessario: lucidi con i due riquadri qui a fianco, oppure fotocopie di ciascuno degli stessi riquadri.



Posizione dello spazio: ciascuno al proprio posto

Procedura:

- 1. Momento:** Seguendo il metodo del "*brainstorming*" (pioggia di idee), si prendano in considerazione, una alla volta, le espressioni facciali del primo riquadro con la domanda: "*Cosa sta provando il ragazzo?*"
- 2. Momento:** Passando ora al secondo riquadro, seguire il processo come sopra, ponendosi la domanda: "*Cosa comunica quel corpo stilizzato?*".
- 3. Momento:** Riflettere assieme come tutti abbiamo dei sentimenti (gioia, paura, ira sono le emozioni base), che proviamo prima di tutto nel nostro animo e che poi si riflettono nel corpo, viso, occhi, gestualità, comportamenti.
- 4. Momento:** Partendo da questo dato di fatto, passare a riflettere sulle nostre interazioni: come la comunicazione verbale non sia sufficiente per capirci a vicenda; oltre alle parole e al tono di voce,

c'è bisogno di capire e ascoltare ciò che un'altra persona sta provando a livello di emozioni, cioè avere una capacità empatica.

CONCLUSIONE

Bene, eccoci giunti al termine della nostra terza lezione **“Un gioco sul linguaggio del corpo”**.

Vediamo cosa imparerai nelle prossime lezioni:

LEZIONE 4: Un'attività sui sentimenti.

LEZIONE 5: Un'attività sul conflitto.

- LEZIONE 4 -

Un'attività sui sentimenti



Benvenuto/a alla quarta lezione del nostro libro digitale **"Attività e giochi su empatia, emozioni e conflitto"**.

L'obiettivo di questa lezione è quello di presentarti un'altra semplice attività didattica che puoi realizzare in classe sul tema dei **sentimenti**.

Non mi piacciono le lunghe introduzioni teoriche, quindi...cominciamo subito!

Attività sui sentimenti: "Aperti all'infinito"

Materiale necessario: copia per tutti della poesia del Leopardi "L'infinito" ed una penna per scrivere.

Posizione nello spazio: tutti al loro posto.

"Sempre caro mi fu quest'ermo colle,
E questa siepe, che da tanta parte
De l'ultimo orizzonte il guardo esclude.
Ma sedendo e mirando, interminati
Spazi di là da quella, e sovrumani
Silenzi, e profondissima quiete
Io nel pensier mi fingo, ove per poco
Il cor non si spaura. E come il vento
Odo stormir tra queste piante, io quello
Infinito silenzio a questa voce
Vo comparando: e mi sovvien l'eterno,
E le morte stagioni, e la presente
E viva, e 'l suon di lei. Così tra questa
Immensità s'annega il pensier mio:
El naufragar m'è dolce in questo mare".

Procedura:

- 1. Momento:** il conduttore declama la poesia "L'infinito" mentre tutti ascoltano in silenzio.
- 2. Momento:** Si consegna la copia della poesia e venga declamata una seconda volta, mentre ciascuno segue nel proprio foglio.
- 3. Momento:** Si invitino tutti ad analizzare la poesia trascrivendo su di un foglio le espressioni usate da Leopardi che hanno che fare con le cose, i propri sensi, la mente, il cuore, l'anima.
- 4. Momento:** A ciascuno venga ora chiesto di chiudere gli occhi immaginando di trovarsi al posto del Leopardi ed immergersi nel silenzio e nell'immensità dello scenario.
- 5. Momento:** Infine, usando molto rispetto e delicatezza per la sensibilità di ciascuno, si inviti a condividere ciò che i partecipanti hanno provato: gioia, pace, smarrimento, meraviglia, stupore.

CONCLUSIONE

Bene, eccoci giunti al termine della nostra quarta lezione **“Un’attività sui sentimenti”**.

Vediamo cosa imparerai nella prossima ed ultima lezione:

LEZIONE 5: Un attività sul conflitto.

- LEZIONE 5 -

Un'attività sui sentimenti



Benvenuto/a alla quinta ed ultima lezione del nostro libro digitale **“Attività e giochi su empatia, emozioni e conflitto”**.

L'obiettivo di questa lezione è quello di presentarti un'altra semplice attività didattica che puoi realizzare in classe sul tema del **conflitto**.

Come premessa vorrei presentarti un articolo che abbiamo scritto, dal titolo **“Rendere costruttivo un conflitto”**.

Rendere costruttivo un conflitto

Scontri di opinioni o personalità sono abbastanza frequenti nella vita sia affettiva che professionale. Qualche volta si tratta di conflitti salutari ed utili a far crescere le relazioni, qualche altra volta no. E' necessario pertanto scoprire se il conflitto è costruttivo o no prima ancora che emergano problemi.

I **conflitti** sono parte inevitabile delle relazioni umane. Anche nella migliore delle famiglie o nel miglior posto di lavoro affiorano di frequente. Tuttavia, quando succede, deve servire a rafforzare e ad energizzare le relazioni invece che a deprimerle.

In un conflitto salutare le nostre idee vengono messe alla prova in modo che possano essere individuati nuovi modi di essere e di agire. Un conflitto sano ci permette di renderci conto di quali ripercussioni il nostro comportamento sta avendo sugli altri in modo che tutti possiamo collaborare meglio e creare tra di noi un vero spirito di squadra.

Tuttavia, come dicevamo, la nostra esperienza dimostra che i conflitti possono anche essere molto distruttivi. Come facciamo a stabilire la differenza? Quali fattori contraddistinguono un conflitto che ci aiuta a crescere insieme da uno che impoverisce e persino minaccia le relazioni?



Ecco di seguito **5 strategie** che ci aiuteranno a rendere costruttivo un conflitto.

Strategia # 1

Non attaccare la persona ma il problema

Colpire l'altro alle spalle o usare espressioni avviliti serve solo a far lievitare il conflitto. Una persona che si sente messa da parte, cercherà giustizia in tutti i modi, e queste vendette non fanno altro che alimentare il fuoco del conflitto distruttivo.

Invece di attaccare la persona, concentriamoci sul problema, cerchiamo entrambi dei modi che ci permettano di migliorare le cose.

Strategia # 2

Non cercare di vincere facendo perdere l'altro, ma vincere insieme a lui/lei

Nel caso in cui riportiamo una "vittoria" sull'altro facendolo sentire come un perdente, la partita non finisce certo qui! Il vantaggio di cui godiamo è al massimo solo temporaneo.

Invece, quando due persone collaborano per trovare una soluzione nella quale sono **tenuti in considerazione e soddisfatti i bisogni di tutti**, i risultati saranno molto più duraturi.

Strategia # 3

Non cercare di dominare, intimidire o manipolare, ma discutere in modo diretto, onesto ed assertivo.

Dominare, intimidire o manipolare sono strategie del tipo "io vinco-tu perdi", miranti ad ottenere potere e controllo sugli altri, che non funzionano certo nel lungo periodo e non favoriscono la collaborazione tra le parti.

Otteniamo invece migliori risultati **esponendo in modo chiaro e diretto il nostro punto di vista nel rispetto degli altri**. Schiettezza e rispetto producono sempre risultati di gran lunga migliori.

Strategia # 4

Non cercare nascostamente di bloccare il processo di risoluzione dei problemi, ma farli affiorare in modo che siano risolti in modo collaborativo.

A molte persone non piacciono i conflitti e cercano di evitarli a tutti i costi, ma così facendo, accumulano risentimento. Il risentimento, a sua volta, può bloccare la cooperazione e dare origine a comportamenti passivo-aggressivi come il sarcasmo, ritardi evitabili e parlare alle spalle di qualcuno.

E' molto meglio portare i problemi in superficie e parlarne in modo rispettoso in modo che si possa decidere insieme un piano d'azione o arrivare ad una soluzione.

Strategia # 5

Non concentriamoci solo sulle nostre necessità senza tenere in considerazione quelle degli altri. Cerchiamo piuttosto di vedere il mondo con gli occhi dell'altro, ascoltandolo attentamente.

Alcuni dei "problemi di vista" più tipici dei conflitti sono la "miopia" e la "visione a tunnel". E' fin troppo facile concentrarci solo su ciò che vogliamo o di cui abbiamo bisogno, senza tenere in considerazione ciò che sta a cuore all'altra persona. Prendersi il tempo di parlarsi a vicenda ed ascoltarsi attentamente ci dà l'opportunità di comprendere il problema più chiaramente e di arrivare ad una soluzione che funzioni per entrambi.

I vostri conflitti saranno costruttivi o distruttivi? La scelta è vostra. E' una scelta critica, per via dei risultati che ne derivano.

Scegliete di essere abbastanza maturi da mettere in pratica strategie del tipo "**vinco io-vinci tu**" e sarete ricompensati da fiducia, apertura ed un'atmosfera nella quale va bene assumersi dei rischi ed applicare un processo decisionale e di risoluzione dei problemi oggettivo. Ciò contribuisce indubbiamente ad energizzare e rafforzare le relazioni.

La scelta è vostra.

Bene, dopo questa (doverosa) premessa passo a presentarti l'attività didattica sul tema del conflitto.

Buona lettura e soprattutto... buona pratica!

Attività sul tema del conflitto

Riflettere con il gruppo sulla seguente scheda:

| |
|--|
| <p>Scheda</p> <p>Io e il conflitto</p> <p>Completa le frasi cercando di essere il più sincero possibile:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Molte persone discutono o litigano quando...2. Molte persone discutono o litigano a proposito di...3. Un aspetto positivo di un litigio è:...4. Un aspetto negativo del litigio è:...5. Mi accaloro in una discussione o litigio quando...6. Mi arrabbio quando i miei compagni...7. Faccio arrabbiare i miei compagni quando...8. Quando mi capita di parlare con qualcuno che è veramente arrabbiato, la cosa più importante da fare è...9. Quando sono veramente arrabbiato con qualcuno, la cosa più importante da fare è...10. Quando sono arrabbiato o scocciato con un mio compagno, posso (elenca 3 possibilità)...11. Quando sono in conflitto con qualcuno possiamo trovare un accordo... |
|--|

Esplorare la natura del conflitto.

CONCLUSIONE

Bene, eccoci giunti al termine della nostra quinta ed ultima lezione **“Un’attività sul conflitto”**.

Spero che tu abbia trovato questo mini-corso davvero utile ed interessante.

Ricorda: la tua opinione è fondamentale! Comunicaci i tuoi commenti su questo corso scrivendo a info@comunicazionepositiva.it

Cordialmente,

Giuseppe Falco

<http://www.ComunicazionePositiva.it>

P.S. Se questa lezione ti è piaciuta, raccomanda il corso ai tuoi parenti, amici e colleghi, invitandoli ad iscriversi alla nostra newsletter **“Comunicazione Positiva”**.

