

UNITED by
EMOTION
a scuola di empatia

Progetto Didattico
per la Scuola
**Secondaria di
Primo Grado**

unitedbyemotion.it

In collaborazione con

NEWAYS
EDUCATION | EVENTS | PROMOTION

UNITED COLORS
OF BENETTON.

“La più alta espressione dell'empatia è nell'accettare e non giudicare”

Carl Rogers

Il termine empatia deriva dal greco “*εμπαιθεια*” (*empathéia*, composta da *en-*, “dentro” e *pathos*, “sofferenza o sentimento”), successivamente diventata famosa con la parola inglese *empathy*.

Possiamo considerarla come un'abilità sociale ed emotiva che permette di cogliere realmente le emozioni, i sentimenti e i bisogni dell'altro. Questo può avvenire tramite l'ascolto attivo, il quale permette non solo di capire concretamente la persona che sta parlando, ma anche di offrire comprensione e supporto senza alcun tipo di pregiudizio o stereotipo di base. Empatizzare significa mettersi al posto degli altri in termini sentimentali o emotivi.

La capacità di interpretare lo stato d'animo delle persone è essenziale per comprendere il loro comportamento complessivo, spesso influenzato ancor più dalle emozioni che dal ragionamento logico.

Uno degli errori più comuni è quello di confondere empatia con compassione: mentre con l'empatia viene condiviso il dolore in modo consapevole e reale, con la compassione, non si valorizza l'ascolto dell'altro, quanto più la volontà di agire per liberare la persona dal dolore che prova.

Perché l'empatia è così importante?

È un'abilità fondamentale perché aiuta a comprendere i bisogni e i desideri reali delle persone che ci circondano e permette di capire come le proprie azioni e parole influenzano l'altro. Inoltre, cambiare la prospettiva da cui si osserva il mondo, utilizzando il punto di vista degli altri, risulta essere indispensabile per una visione ampia e non standardizzata.

Karla McLaren, autrice di “*The Art of Empathy*” ha sviluppato un modello unificato definito “*Six Essential Aspects of Empathy*”, il quale evidenzia tutti i processi presenti nell'empatia. Secondo tale modello, l'empatia è formata da sei processi separati dipendenti l'uno dall'altro, da cui nasce una piramide delle emozioni.

PRIMO LIVELLO
“*EMOTION CONTAGION*”
Contagio emotivo

Secondo molti studiosi, questo stadio è il più rudimentale dell'empatia poiché consiste nello sperimentare le emozioni degli altri in modo automatico, istintivo e inconscio, assimilandole senza alcuna tutela o protezione. In questo modo, sia le emozioni piacevoli sia quelle spiacevoli vengono intese come proprie. Questo coinvolgimento diretto può portare anche conseguenze negative come, ad esempio, l'incapacità di fornire un supporto utile agli altri in quanto sopraffatti dalle loro emozioni. L'empatia deve essere controllata, mettendo in atto una distanza emotiva che permetta di ascoltare l'altro in modo significativo ma, allo stesso tempo, riesca a fornire una protezione personale.

SECONDO LIVELLO
"EMPATHIC ACCURACY"
Accuratezza empatica

È la capacità di **identificare e capire le emozioni, i pensieri e le intenzioni** sia a livello intrapersonale che interpersonale. Risulta essere fondamentale nelle relazioni sociali e richiede una profonda osservazione degli altri e del proprio essere. L'accuratezza empatica si sviluppa nelle interazioni e la sua qualità dipende dalla propria consapevolezza emotiva e dalla capacità di saper gestire le emozioni.

TERZO LIVELLO
"EMOTION REGULATION"
Regolazione emotiva

Per essere un buon ascoltatore e per garantire supporto e comprensione è importante svolgere anche un lavoro su se stessi. Ciò avviene con lo scopo di sviluppare la **capacità di comprendere, regolare e lavorare con le proprie emozioni**, per arrivare ad esserne consapevoli. In tal modo si eviterà di essere oppressi dagli altri e si riuscirà ad assicurare una comprensione vera e significativa. Le emozioni, infatti, svolgono un ruolo fondamentale nella vita di ognuno ed è importante capire come utilizzarle a proprio vantaggio senza esserne dominati.

QUARTO LIVELLO
"PERSPECTIVE TAKING"
Cambio di prospettiva

Il cambio di prospettiva è uno dei momenti più importanti del processo di empatia in quanto aiuta a vedere e analizzare le situazioni con occhi, sentimenti e pensieri diversi dai propri. Quando si compie questo processo, si cerca di immaginare le emozioni che potrebbe provare l'altro. È importante ricordare la differenza tra **empatia emotiva**, che consiste nel sentire la stessa emozione mentre qualcuno la prova, ed **empatia cognitiva**, ossia la capacità di comprendere le emozioni degli altri senza condividerle.

QUINTO LIVELLO
"CONCERN FOR OTHERS"
Preoccuparsi per gli altri

I processi di comprensione e condivisione delle emozioni altrui implicano una continua preoccupazione verso le persone che ci circondano. È importante tenere presente come tale aspetto debba essere sempre in costante equilibrio. Infatti, se ci si preoccupa in modo eccessivo degli altri, si potrebbe impiegare troppo tempo ed energie sui bisogni altrui, ignorando i propri. D'altra parte, interessarsi poco della dimensione relazionale potrebbe implicare una perdita delle relazioni stesse. Per questo motivo la ricerca di un continuo **equilibrio tra la dimensione personale e quella relazionale** risulta essere necessario per non sfociare in una sorta di *burnout* emotivo.

SESTO LIVELLO
"PERCEPTIVE ENGAGEMENT"
Coinvolgimento intuitivo

Il coinvolgimento intuitivo può essere considerato l'abilità più elevata a livello empatico: oltre a combinare tutti gli elementi delineati fino a questo momento, aggiunge la **capacità di agire sulla base dell'empatia** e delle proprie intuizioni.

In conclusione, gli adulti giocano un ruolo fondamentale nell'aiutare i ragazzi ad acquisire la capacità di auto-regolazione emotiva, la quale permette di sperimentare le emozioni in maniera adattiva e incide positivamente sullo sviluppo del senso di sé, sulla salute mentale e, in generale, sul benessere sociale.

All'interno del contesto scolastico, al pari delle discipline affrontate, risulta di fondamentale importanza sviluppare l'intelligenza emotiva, ossia, come la definisce Daniel Goleman (psicologo, scrittore e giornalista statunitense) "La capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli altrui, di motivare noi stessi e di gestire positivamente le nostre emozioni, tanto interiormente quanto nelle relazioni sociali". Con questa nozione vengono prese in considerazione empatia, motivazione, autocontrollo, logica, capacità di adattamento e di gestione delle proprie emozioni.

Alla base dell'intelligenza emotiva Goleman individua due tipi di competenze:
PERSONALE E SOCIALE.

La competenza PERSONALE



Il controllo di noi stessi, ossia la consapevolezza, la padronanza di sé e anche la motivazione è una caratteristica che spinge l'individuo a realizzare i propri obiettivi impegnandosi in modo costante nonostante le possibili avversità.

La competenza SOCIALE



La modalità con cui si gestiscono le relazioni con l'altro, comprendendo il concetto di empatia e di abilità sociali, ossia tutte quelle abilità che ci consentono di saper comunicare in maniera chiara e che favoriscono l'instaurarsi di legami sicuri.

Il contesto scolastico ha il compito fondamentale di favorire una sorta di alfabetizzazione emotiva, concetto che indica una tipologia di intervento educativo volto a promuovere il benessere socio-emozionale dell'individuo.

Ciò avviene attraverso l'insegnamento di abilità definite nel costrutto stesso di competenza emotiva:

- identificare le emozioni
- esprimere e gestire le emozioni
- valutare l'intensità delle emozioni
- rimandare la gratificazione per perseguire l'obiettivo
- aumentare la resistenza allo stress e conoscere la differenza tra emozioni e azioni.

L'alfabetizzazione emotiva consiste in una sfida educativa che vuole insegnare cosa sono le emozioni, a cosa servono, come si esprimono e, in un secondo momento, utilizzare tali abilità per comprendere meglio noi stessi e gli altri.

LA COMPETENZA EMOTIVA PERMETTE DI IMPARARE AD APPREZZARE LA COMPLESSITÀ DELLA VITA EMOTIVA, DINAMICA CHE MIGLIORA LE RELAZIONI PERSONALI E PROFESSIONALI, AIUTANDO A RAFFORZARE I LEGAMI CHE ARRICCHISCONO LA PROPRIA VITA.



Nelle schede successive viene presentato del materiale da utilizzare per parlare di empatia con ragazzi frequentanti la Scuola Secondaria di Primo Grado. Esso è composto principalmente da VIDEO, GIOCHI E ATTIVITÀ da svolgere in famiglia.



A pagina 14 si propone un **QUESTIONARIO** che può essere svolto sia a scuola per proseguire il lavoro sull'empatia, sia a casa con genitori, amici e parenti per favorire dialogo e confronto sulla tematica delle emozioni e dell'empatia. È importante ricordare che sono presenti anche domande di controllo con richieste simili per favorire l'efficacia del questionario stesso.

Il questionario può essere stampato per ogni studente senza richiedere nome e cognome per lasciare libero il ragazzo di rispondere con sincerità alle domande.

In base al numero di **risposte positive (Sì)**, si può delineare il profilo di ogni ragazzo nella sezione **RISULTATI QUESTIONARIO PER STUDENTI E INSEGNANTI** (pag. 19)



Video

Formazione per **Studenti**

UNITED by
EMOTION
a scuola di empatia

unitedbyemotion.it

Ogni video presenta e descrive l'empatia collegandola a diverse ma fondamentali tematiche come:

- o disabilità
- o bullismo
- o amore
- o amicizia
- o diversità



Per visualizzare clicca sull'immagine oppure digita il link
<https://youtu.be/t-asXorVstM>

1 **INSIDE OUT**

Nel video di *Inside Out* si vede Bing Bong, l'amico immaginario della protagonista Riley, che si dispera a seguito della distruzione del suo amato carro a propulsione canora. Gioia mostra un atteggiamento compassionevole cercando di tirare su il morale di Bing Bong ma, nonostante il suo impegno non è sintonizzata con lo stato emotivo del suo compagno di viaggio. Quando si avvicina Tristezza invece si nota un vero cambio di prospettiva, un perfetto esempio di empatia e di ascolto attivo.

Domande per
la discussione
in classe:

- o Perché, secondo te, Tristezza riesce a capire lo stato emotivo mentre Gioia no?
- o È capitata anche a te una situazione simile? Se sì, quando?
- o Quando noti un amico o una parente pensieroso come ti comporti? Ti rivedi maggiormente in Gioia o in Tristezza?
- o Se un amico ti racconta alcune problematiche che sta affrontando, come reagisci?



Formazione per **Studenti**

UNITED by
EMOTION
a scuola di empatia

unitedbyemotion.it



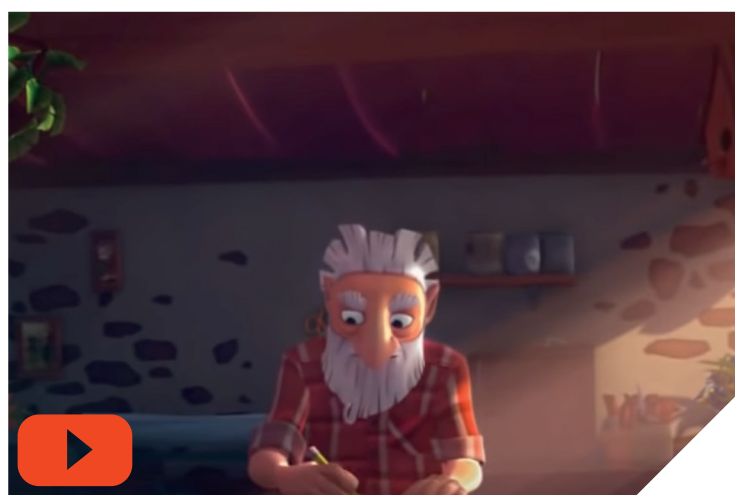
Per visualizzare clicca sull'immagine oppure digita il link
<https://youtu.be/id3w0IA81cA>

2 MISTER EMPATHY

Il video *Mister Empathy* racconta l'esperienza di un signore che riesce a mettersi nei panni degli altri in varie situazioni: un bambino che ritrova un palloncino rosso finito su un albero, un senzatetto che chiede degli spiccioli per strada, un'anziana signora seduta su una panchina. Un mondo grigio e triste che però può diventare colorato grazie all'empatia.

Domande per
la discussione
in classe:

- Perché il signore esce dalla casa ed è circondato da un mondo tutto grigio?
- Quanto pensi che sia importante parlare dell'empatia? Perché?
- Può davvero tale abilità essere trasportata in tutte le dimensioni della quotidianità? Oppure solo in certi momenti?
- Se tu dovessi realizzare un video-clip sull'importanza dell'empatia, su cosa ti focalizzeresti?



Per visualizzare clicca sull'immagine oppure digita il link
<https://youtu.be/DoLAoOkG5gY>

3 MONSTERBOX

Il cortometraggio *Monsterbox* racconta la storia di una bambina che in compagnia di alcuni suoi amici si reca nel negozio di un fioraio brontolone per cercare loro delle casette. Il negoziante, inizialmente, non si mostra per nulla felice di aiutarla anche se poi decide di accontentarla donando una grande gioia alla bambina e ai suoi piccoli amici mostri. Dal cortometraggio emerge l'importanza di ritrovare armonia e collaborazione tra persone di età diverse, ma specialmente di superare le diversità per arrivare a considerarci tutti uguali.

Domande per
la discussione
in classe:

- Perché secondo te il negoziante inizialmente non vuole aiutare la bambina?
- Come mai successivamente cambia idea?
- Se non ci fossero stati dei mostri, ma solo dei teneri gattini, secondo te si sarebbe comportato in modo diverso fin dall'inizio?
- Cosa apprezzi maggiormente del comportamento della protagonista?



Video

Formazione per Studenti

UNITED by
EMOTION
a scuola di empatia

unitedbyemotion.it



Per visualizzare clicca sull'immagine oppure digita il link
<https://youtu.be/QlFTYokogkE>

4 MOUSE FOR SALE

Nel video *Mouse for Sale*, Snickers, il protagonista, è un topo solitario in un negozio di animali, bramoso di essere adottato da qualcuno. Purtroppo però ha un grosso problema: le sue enormi orecchie, le quali sono oggetto di scherzi e prese in giro da parte di coloro che entrano nel negozio.

Domande per
la discussione
in classe:

- Perché i bambini che lo vedono continuano a ridere di lui? Cosa comporta avere un difetto fisico (in questo caso delle orecchie più grandi)?
- Come mai secondo te alcune persone riescono a superare le differenze e altri no?
- Ti è mai capitato di assistere a una scena simile?
- Cosa faresti se un tuo amico/a venisse preso in giro per un difetto fisico?



Per visualizzare clicca sull'immagine oppure digita il link
<https://youtu.be/tQm4iiaYAtg>

5 UOVO O GALLINA?

Uovo o Gallina è una stravagante commedia romantica di un maiale che ama mangiare uova, finché un giorno si innamora di una gallina.

Domande per
la discussione
in classe:

- Perché il maiale non può o non vuole mangiare ancora le uova?
- Secondo te, cosa ha provato la gallina quando ha visto il maiale mangiare le uova?
- Cosa ha fatto cambiare idea al maiale che ha deciso di non mangiare più uova?
- Saresti disposto a non fare più una cosa che ti piace perché farebbe stare male un tuo amico/a o familiare? Come ti sentiresti?



Video

Formazione per Studenti

UNITED by
EMOTION
a scuola di empatia

unitedbyemotion.it



Per visualizzare clicca sull'immagine oppure digita il link
<https://youtu.be/3XA0bB79oGc>

6 THE PRESENT

Il video *The Present* racconta di un bambino che passa tutto il suo tempo a giocare con i videogiochi, chiuso nella sua stanza. Un giorno la mamma entra in casa con un regalo per lui: un cane a tre zampe. Il bambino però non vuole giocare con il nuovo amico anche se la disabilità non frena l'entusiasmo e la voglia di giocare del cagnolino che prova ad attirare l'attenzione in tutti i modi.

Domande per
la discussione
in classe:

- Perché il bambino non vuole giocare con il cane?
- Secondo te cosa fa cambiare idea al bimbo?
- Prova empatia nei confronti del cane o compassione?
- La disabilità è davvero un aspetto da considerare così negativo?



Per visualizzare clicca sull'immagine oppure digita il link
<https://www.dailymotion.com/video/x6ci2hk>

7 LOU

Il corto della Disney Pixar *Lou* si focalizza sul vissuto del bullo. Molto spesso, infatti, i bambini ed i ragazzi che compiono atti di bullismo, vengono considerati "violenti", "aggressivi", "cattivi" senza però prima conoscere la loro storia personale.

Domande per
la discussione
in classe:

- Perché il bullo diventa bullo? Mettersi nei panni dell'altro, anche se ci fa paura, o semplicemente non ci piace, può aiutarci a rispondere a questa domanda. La comprensione delle motivazioni che spingono una persona a comportarsi in un certo modo è essenziale per promuoverne il cambiamento. Non possiamo cambiare il bullo, se prima non ci sforziamo di capirlo.
- Come mai secondo te un/a ragazzo/a inizia essere un bullo?
- Che ruolo ha avuto il "mostro" in questo clip?
- Secondo te perché la bambina che ha abbracciato il bullo è stata così importante per lui?
- Hai mai assistito a scene di bullismo? Se sì, come hai reagito?



1 IO CAMMINO COSÌ E TU?



L'imitazione sul piano corporeo è alla base dell'empatia in quanto il saper "mettersi nei panni degli altri" inizia proprio dalla corteccia motoria.

Questo gioco ha lo scopo di favorire l'imitazione dell'altro, ponendosi come primo stadio per guardare e osservare le persone che ci circondano.

Gli studenti si dispongono nella stanza e iniziano a camminare liberamente. L'insegnante chiama un ragazzo, il quale inizia a modificare il suo ritmo, i suoi movimenti e il suo modo di camminare e i compagni, di conseguenza, dovranno fare gli stessi identici movimenti. Ad esempio può proseguire prima con passi svelti, poi con altri lenti, oppure applaudire o iniziare anche a parlare. Il gioco continua con l'insegnante che sceglie a turno vari ragazzi.

2 IL GIOCO DELLE 3 FIGURE



Il gioco prevede la presenza di 3 personaggi: l'aggressore, la vittima e il "terzo positivo". Quest'ultima figura può essere un testimone, un salvatore o qualcuno che spegnerà il conflitto, e deve risultare positiva sia per l'aggressore sia per la vittima. Successivamente i ragazzi hanno il compito di inventare e mettere in scena una storia con tali protagonisti.

Un aspetto importante è quello di far turnare gli alunni, in modo che tutti possano sperimentare l'esperienza di aggredire (non fisicamente), essere aggredito ed avere contribuito alla soluzione del conflitto.



L'insegnante ha il compito non solo di spiegare lo svolgimento del gioco, ma di puntualizzare l'importanza delle emozioni, le quali devono essere evidenti durante l'intero spettacolo.

Inoltre, potrebbe essere interessante proseguire il gioco in un secondo momento analizzando gli stati d'animo di ognuno, ponendo domande, facendo confronti e approfondendo quali dinamiche ha suscitato nei ragazzi.

3 IL MIMO



Il gioco può essere svolto con differenti modalità, di seguito proponiamo **2 tipologie**.

1

L'insegnante scrive alcune scenette rappresentanti degli episodi emotivi, con circa 2 o 3 protagonisti (possono essere ispirate a semplici vicende di vita quotidiana). Per ogni rappresentazione vengono scelti gli studenti che dovranno recitare e, dopo averli presi in disparte, verrà spiegato loro cosa dovranno mimare. Dopo essersi accertati che gli studenti abbiano compreso bene i dettagli importanti, verranno portati davanti al resto del gruppo dei compagni per mimare la scena.

Agli spettatori vengono fornite alcune indicazioni sull'ambiente in cui si svolge la scena e su chi sono i personaggi, ma dovranno riconoscere da soli quali emozioni vengono narrate nella storia.

2

L'insegnante scrive su alcuni biglietti varie emozioni. Ogni ragazzo, dopo aver pescato un bigliettino, deve mimarlo utilizzando solo la comunicazione non verbale. **Gli spettatori hanno il compito di capire l'emozione mimata.**

Durante queste modalità di gioco l'insegnante può porre alcune domande con lo scopo di approfondire l'attività svolta, di seguito ne riportiamo alcune:

- chiedere ai ragazzi se nella vita reale è sempre facile riconoscere le emozioni degli altri;
- chiedere se ci sono modi diversi per esprimere una stessa emozione;
- chiedere se conoscono qualcuno che quando si arrabbia alza la voce e qualcun altro che invece sta zitto e tiene il broncio.

Le domande hanno lo scopo di analizzare il concetto di empatia e soprattutto di calare tali giochi proposti nella realtà quotidiana di tutti i giorni, cercando di far capire come le emozioni siano fondamentali.

4 I BURATTINI EMPATICI



Recitare vuol dire immedesimarsi, immedesimarsi significa mettersi nei panni dell'altro, ossia provare empatia. Un'introduzione al teatro, soprattutto per i ragazzi più timidi, avviene con l'uso dei burattini: in questo modo l'attore non deve mostrarsi e può proiettarsi in modo più semplice, evitando blocchi emotivi.

Ogni ragazzo può realizzare la propria marionetta (disegnanandola su un foglio di carta) per poi realizzare una breve rappresentazione. Tale lavoro può essere svolto in gruppi di 3-4 alunni, i quali svolgono la scenetta dietro la cattedra facendo muovere solo le marionette sopra di essa.



5 I PALLONCINI DELLE EMOZIONI



Per questa attività occorre gonfiare diversi palloncini colorati di piccola dimensione .

Ogni ragazzo ha il compito di scrivere su un foglio tutte le emozioni che gli vengono in mente e, successivamente, collegarle al colore di un palloncino. Su di esso può disegnare una faccia rappresentante l'emozione scelta e, a turno, spiegare la motivazione dei vari collegamenti, descrivendo anche un'esperienza passata in cui ha provato quella determinata emozione.

Alla fine del gioco si avranno numerosi palloncini, sia con emozioni "positive" sia con emozioni "negative", i quali potranno essere inseriti in una scatola di cartone (come ad esempio quella utilizzata per contenere le scarpe) e portati a casa.



I palloncini contenuti nella scatola possono essere un modo per dialogare dell'attività eseguita in classe anche con genitori, parenti o amici, favorendo dialogo e confronto su una tematica così importante.

6 IL QUADERNO DELLE EMOZIONI



Si chiede ai ragazzi di scrivere a margine del proprio diario/quaderno le emozioni che provano nel corso della giornata dividendole in due colonne: positive e negative. L'annotazione prosegue per un mese fino a quando viene scelto un momento per analizzare quanto fatto:

- quale emozione ho provato più spesso?
- cosa succede quando sono felice/arrabbiato/triste?
- quali situazioni mi fanno provare questa emozione?

Per favorire un dialogo e un continuo confronto, i ragazzi che sono riusciti a provare più emozioni positive possono dare consigli agli altri, raccontando le loro esperienze. È importante che l'insegnante spieghi come tale attività non debba essere vista in un modo competitivo (chi riesce a provare più emozioni positive vince), ma che sia un modo sincero, reale e vero per favorire uno scambio comunicativo volto al miglioramento personale.



Periodicamente si può anche creare una vera e propria cartellina delle emozioni, in cui ciascuno descrive le emozioni che prova, le cause che le scatenano e le loro conseguenze. Questo diario aiuta a sviluppare la consapevolezza e il controllo di sé, in quanto, spesso, i ragazzi non sanno gestire le emozioni perché non le riconoscono.



7 I CONI DA 1 A 10



Utilizzare 10 coni/cerchi/cinesini (a seconda del materiale a disposizione) per creare una linea che va da 1 (mi sento molto male) a 10 (mi sento benissimo).

Dare alcuni minuti di tempo ai ragazzi per stendersi, chiudere gli occhi ed ascoltarsi, cercando di cogliere sensazioni corporee, tensioni, pensieri, emozioni di quel momento.

Successivamente far sistemare gli alunni nella zona di campo che corrisponde a come si sentono. Una volta arrivati al punto scelto si dà la possibilità a tutti di aiutare i compagni: chi è su di morale potrà quindi aiutare chi è giù di morale e anche chi è giù di morale potrà aiutare chi sta come lui.

> | Scopo del gioco è mettere in risalto come condivisione, altruismo, coinvolgimento e sostegno reciproco, siano tutte azioni che possono aiutarci a provare empatia e a stare meglio.

8 ARTISTI DI EMOZIONI



L'insegnante può proiettare alla Lim (o al computer o stampare su carta) vari quadri di artisti come:

Albero della vita, Klimt = stupore

L'Urlo, Munch = paura

Il Ritratto del dottor Gachet, Vincent van Gogh = tristezza

I nottambuli, Edward Hopper = solitudine

Il bacio, Gustav Klimt = amore

Amici a teatro, Edgar Degas = amicizia

Autumn Rhythm, Number 30, Jackson Pollock = follia

Senza dire ai ragazzi cosa rappresentano, l'insegnante può iniziare a mostrarli ponendo loro alcune domande per cercare di capire quali emozioni, sensazioni e stati d'animo suscitano in loro. È anche possibile dividere la classe in gruppi di 3-4 alunni per cercare di favorire il dialogo e la discussione.

> | Alla fine delle varie esposizioni si chiede ai ragazzi di disegnare loro stessi un quadro che esprima al meglio un'emozione.

Gli studenti possono mostrarlo alla classe, la quale ha il compito di capire quale emozione è stata rappresentata, per poi iniziare a confrontarsi per approfondire le motivazioni e le scelte dell'artista.

9 GLI OGGETTI DELLE EMOZIONI



Dopo aver preparato 5 palline colorate, si sceglie con gli studenti a quale emozione corrispondono, ad esempio gioia-giallo, tristezza-blu, rabbia-rosso e così via. Dopo aver collegato ogni elemento e averlo riportato su un cartellone, sulla lavagna o su un foglio di carta, i ragazzi si posizionano in cerchio.

Al centro viene collocata la scatola con le palline e, a turno, ciascuno ne estrarrà una dicendo ad alta voce a quale emozione corrisponde in base a quanto delineato precedentemente.

A questo punto l'insegnante può iniziare a porre varie domande:

- l'emozione che hai pescato ti rappresenta in questo momento?
- (se la pallina è gialla) cosa ti rende felice?
- (se la pallina è rossa) cosa ti fa arrabbiare?
- (se la pallina è blu) cosa ti rende triste?



Anche i ragazzi possono porre domande liberamente cercando di focalizzarsi sul riconoscimento delle emozioni e degli stati d'animo dei vari compagni, per cercare di sviluppare in ognuno un senso di rispetto e conforto verso coloro che esprimono rabbia, desiderio di affetto o momenti di difficoltà.

Sono state prese in considerazione palline colorate, ma un'ulteriore modalità di gioco può anche prevedere la scelta di vari oggetti presenti in classe che secondo i ragazzi rappresentano una determinata emozione (ad esempio una sciarpa rossa per la rabbia, una cartellina blu per la solitudine, delle foglie verdi per la libertà..).

10 UN CUORE A METÀ



Ogni studente deve disegnare su un foglio di carta un cuore, per poi ritagliarlo e piegarlo a metà. Successivamente l'insegnante inizia a leggere una storia alla classe, la quale deve cercare di cogliere le emozioni positive e negative di quanto narrato.

Ogni volta che percepiscono un'emozione, un sentimento o anche una sensazione negativa, devono strappare un pezzo di cuore sinistro, mentre nel caso di elementi positivi strappano la parte destra.



Alla fine della storia è interessante vedere quale parte del cuore è rimasta più intatta per poi confrontarsi sulle diversità di come sono state percepite le emozioni nel corso della lettura: ogni cuore, infatti, sarà diverso l'uno dall'altro.



Questionario | per Studenti

UNITED by
EMOTION
a scuola di empatia

unitedbyemotion.it



1

Tendo a capire come si sentono gli altri, anche quando cercano di nascondere.

SÌ

NO



2

Tendo ad evitare conflitti e litigi perché non voglio ferire gli altri.

SÌ

NO



3

Le persone, gli animali e come si relazionano, mi interessano molto.

SÌ

NO



4

Gesticolo molto quando parlo.

SÌ

NO



5

Le ingiustizie mi fanno stare male e passo molto tempo a cercare di capire come potrei aiutare.

SÌ

NO



6

Spesso imito i gesti, gli accenti e il linguaggio non verbale degli altri senza volerlo.

SÌ

NO



Questionario | per Studenti

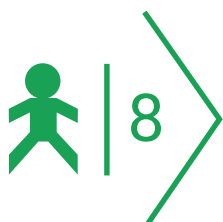
UNITED by
EMOTION
a scuola di empatia

unitedbyemotion.it



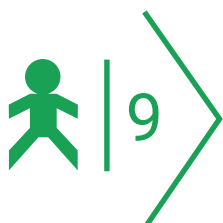
Tendo a mettermi spesso nei panni delle altre persone.

SÌ NO



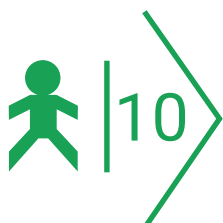
Quando ho un problema cerco di ragionare molto per risolverlo.

SÌ NO



Riesco ad apprezzare tutte le cose belle che mi circondano (amici, famiglia, natura, esperienze...)

SÌ NO



Spesso i conflitti tra le persone mi fanno sentire male, anche se non mi coinvolgono personalmente.

SÌ NO



Mi piace pensare, cercare e trovare il regalo perfetto per gli altri.

SÌ NO



Quando sento di aver sbagliato con una persona mi sento molto dispiaciuto e cerco sempre di rimediare.

SÌ NO



Questionario | per Studenti

UNITED by
EMOTION
a scuola di empatia

unitedbyemotion.it



13

Riesco a sentire e percepire le emozioni degli altri come se le stessi provando io.

SÌ

NO



14

Dopo che ho avuto una discussione con qualcuno tendo a parlare di quello che è successo anche con altre persone per ricevere dei consigli su come risolvere il conflitto.

SÌ

NO



15

Riesco a capire e sentire le emozioni (sia quelle che provo io, sia quelle degli altri).

SÌ

NO



16

Sono molto sensibile a suoni, colori, materiali, profumi, forme degli oggetti.

SÌ

NO



17

Mi piace osservare come le persone parlano tra loro, specialmente quando non si accorgono della mia presenza.

SÌ

NO



18

Ho una vita interiore ricca e mi piace stare da solo per pensare, riflettere e ragionare.

SÌ

NO



Questionario | per Studenti

UNITED by
EMOTION
a scuola di empatia

unitedbyemotion.it



19

Mi piace la buona letteratura, i personaggi ben costruiti e i film drammatici.

SÌ

NO



20

Mi piace giocare e interagire con persone e animali.

SÌ

NO



21

Sono molto bravo a dipingere, disegnare, cantare, scrivere, fare sport... (interesse ad almeno 1 di queste attività)

SÌ

NO



22

Ho un buon senso dell'umorismo.

SÌ

NO



23

Sono bravo con le persone timide e insicure.

SÌ

NO



24

Mi piace molto giocare con i bambini più piccoli.

SÌ

NO



Questionario | per Studenti

UNITED by
EMOTION
a scuola di empatia

unitedbyemotion.it



25

Mi piacciono gli animali.

SÌ

NO



26

Spesso ho bisogno di scappare dai bisogni degli altri e cercare di pensare un po' anche a me stesso.

SÌ

NO



27

Mi piace parlare e ragionare su argomenti che riguardano le relazioni tra le persone.

SÌ

NO



28

Arte, musica e letteratura mi toccano profondamente.

SÌ

NO



29

Mi sento spesso emotivamente vicino agli altri: sento le loro emozioni e percepisco le loro preoccupazioni.

SÌ

NO



30

Ho una buona capacità a focalizzarmi su attività che mi piacciono e mi coinvolgono.

SÌ

NO



Risultati | per Studenti questionario e Insegnanti

UNITED by
EMOTION
a scuola di empatia

unitedbyemotion.it

Da 1 a 13 Sì

In questo caso le tue capacità empatiche non sono molto sviluppate. Le motivazioni che ti hanno portato a tale punteggio sono varie. Potresti essere poco interessato alle emozioni delle altre persone oppure potrebbe anche significare che sei una persona empatica, ma al momento non riesci a esprimere le tue sensibilità e le tue preoccupazioni per gli altri in un modo che funzioni. Forse tendi a sentirti sopraffatto dalle emozioni delle altre persone, motivo per cui cerchi di proteggerti. Un giorno sicuramente realizzerai quanto le emozioni giochino un importante ruolo nell'arricchire la tua vita.

Da 14 a 26 Sì

Se hai totalizzato questo punteggio, significa che a volte puoi sembrare un po' freddo, ma in realtà nascondi un cuore d'oro. Anche se talvolta hai uno scudo protettivo, sei una persona empatica nei confronti degli altri, ti piace aiutare le persone e sei sempre pronto nel momento del bisogno. Ricorda che essere sensibili, empatici e gentili non è una debolezza, ma, anzi, ti permette di comunicare e relazionarti con gli altri in un modo vero e profondo.

Da 27 a 30 Sì

Se hai risposto di sì a più di 26 domande... Complimenti! Rientri nella categoria empatico super. Per te è molto facile empatizzare con le persone, comprendere i loro pensieri e capire le loro intenzioni. Tendi a preoccuparti spesso per gli altri e cerchi di aiutare chi è in difficoltà. Bravo continua così!

Migliorare l'Empatia è possibile?

UNITED by
EMOTION
a scuola di empatia

unitedbyemotion.it

ALCUNE ATTIVITÀ DA SVOLGERE IN FAMIGLIA

1 LEGGERE INSIEME UN LIBRO



Il filo conduttore di tutte queste attività riguarda il tempo. Quest'ultimo infatti, spesso poco considerato, è l'elemento essenziale nella relazione genitore-figlio.

Un esercizio molto importante riguarda la lettura di un libro, il quale può essere scelto insieme, poco prima di addormentarsi o in qualsiasi momento libero. Tale attività non deve essere vista in modo didattico, finalizzata al miglioramento della capacità di attenzione o al miglioramento del processo di lettura, quanto ad un lavoro sull'empatia.

Condividere tale momento cercando di capire insieme i sentimenti, gli stati d'animo, i pensieri, le sensazioni dei protagonisti risulta essere fondamentale per favorire dialogo e condivisione.

2 VIAGGIARE E DESCRIVERE



Per molti ragazzi uno dei momenti più attesi è il weekend, dove non è presente l'impegno scolastico e possono divertirsi.

Organizzare delle gite con genitori, amici e parenti per poi descrivere quanto visto, è un modo per esprimere le proprie emozioni cercando di capire quelle di altri per poi ritrovare degli elementi in comune.

3 ASCOLTARE



Una delle attività più impegnative, ma anche più importanti del processo di empatia riguarda il mettersi nei panni dell'altro.

Questo risulta necessario specialmente durante i momenti di discussione o litigio quando si cerca di sostenere e difendere le proprie idee senza prendere in considerazione il punto di vista degli altri. Ecco perché fermarsi a riflettere cercando di capire cosa sta provando l'altro e le motivazioni che l'hanno spinto a svolgere un determinato comportamento è un esercizio fondamentale nella vita di tutti i giorni.

4 "UNA VOLTA AL GIORNO"



Per concludere il nostro ciclo di esercizi proponiamo una promessa, un desiderio, una speranza: cercare di aiutare qualcuno una volta al giorno. Possono essere aiuti quotidiani in casa, con gli amici, con i parenti e così via, cercando di farlo con il cuore e con la consapevolezza che il nostro aiuto è fondamentale per cercare di rendere più felici gli altri.

| Bibliografia

KARLA MCLAREN *The Art of Empaty, Sounds True (October 1, 2013)*
DANIEL GOLEMAN *Emotional Intelligence, Bantam Books (New York 1995)*
trad. it. "Intelligenza emotiva", Rizzoli (Milano 1997)

| Filmografia

INSIDE OUT

Reg. Pete Docter. Walt Disney Pictures, 2015. Film d'animazione.

<https://youtu.be/t-asXorVstM>

MR. EMPATHY

Reg. Bruno Bozzetto. Studio Bozzetto & co, 2017. Cortometraggio.

<https://youtu.be/id3w0IA81cA>

MONSTERBOX

Reg. Ludo Gavillet, Derya Kocaurulu, Lucas Hudson, Colin Jean-Saunier. 2012. Cortometraggio.

<https://youtu.be/DoLAoOkG5gY>

MOUSE FOR SALE

Reg. William Hanna e Joseph Barbera. Metro-Goldwyn-Mayer, 1955. Film.

<https://youtu.be/QlftYokogkE>

UOVO O GALLINA?

Reg. Christine Kim e Elaine Wu. Ringling College of Art and Design, 2014. Cortometraggio.

<https://youtu.be/tQm4iiaYAtg>

THE PRESENT

Reg. Jacob Frey. Filmakademie Baden-Württemberg, 2014. Cortometraggio.

<https://youtu.be/3XA0bB79oGc>

LOU

Reg. Dave Mullins. Walt Disney Pictures, 2017. Cortometraggio.

<https://www.dailymotion.com/video/x6ci2hk>