

Gioco «Riconoscere i sentimenti degli altri»

Tempo

8–10 minuti

Materiali

–

Svolgimento

Durante l'allenamento (p. es. dopo un esercizio non riuscito o impegnativo; dopo una sconfitta), i ragazzi formano coppie, si posizionano uno di fronte all'altro e ciascuno rappresenta fisicamente il proprio stato d'animo personale, mentre la persona di fronte cerca di indovinare lo stato mentale del momento.

cfr. Intendenza scolastica Bolzano (a cura di) (2010). Wetterfest. Stärkung der Lebenskompetenzen als Basis für Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention in Kindergarten und Schule. ("Resistere alle intemperie. Rafforzamento delle competenze di vita come base per la prevenzione di dipendenze, violenza e suicidio nella scuola dell'infanzia, primaria e secondaria"). Alto Adige: Provincia autonoma di Bolzano. Disponibile (in lingua tedesca) su www.bernergesundheits.ch (<http://www.bernergesundheits.ch>)

Promozione della competenza di vita: Empatia

Passaggio 1 – Osservazione (Percezione)

- Avete avuto difficoltà a indovinare lo stato d'animo della persona di fronte a voi? Se sì, perché?
- Nel caso di alcune persone è stato più facile capire lo stato d'animo in base alla postura assunta? Se sì, perché?
- Da cosa avete capito come si sentiva l'altra persona?
- Come avete dedotto da espressioni facciali, gesti e atteggiamenti che l'altra persona non stava bene?

Passaggio 2 – Valutazione (Discussione)

- Perché è utile saper riconoscere come si sente un'altra persona?
- Perché è più facile riconoscere lo stato d'animo delle persone con cui siamo in confidenza?

- Quali benefici potete trarre dal saper valutare lo stato d'animo degli altri nelle situazioni critiche vissute dalla squadra?

Passaggio 3 – Riflessione (Opzioni alternative)

- Come potete capire facilmente come si sentono gli altri nella vita di tutti i giorni?
- Supponiamo che un membro della squadra giochi improvvisamente con la motivazione a metà, aggrotti la fronte ed eviti il contatto visivo. Cosa potrebbe significare questo atteggiamento? Da cosa avete capito il motivo per cui non si impegna più al massimo?

Passaggio 4 – Accompagnamento (Applicazione)

- Come responsabile, osserva se dopo l'esercizio i ragazzi sono più consapevoli di cosa provano gli altri membri della squadra. Cogli occasioni successive per riprendere l'argomento.

Passaggio 5 – Ricominciare dal Passaggio 1

Per maggiori informazioni: <https://www.coolandclean.ch>