

# Attività su competenza emotiva ed empatia - una cassetta degli attrezzi

## ATTIVITÀ - Mi hai contagiato...di emozioni

**Target:** Bambini degli ultimi anni della scuola primaria e ai ragazzi e alle ragazze della scuola secondaria di primo e secondo grado. È importante l'utilizzo di un linguaggio adeguato all'età dei partecipanti.

**Obiettivi:** Comprendere come un'emozione possa contagiare l'altro.

**Su cosa si lavora:** Contagio emotivo.

**Materiali:** LIM o computer connesso a videoproiettore con audio. Video scelti dall'insegnante preventivamente.

**Indicazioni per i conduttori:** L'insegnante deve proporre uno stimolo audio-visivo, come un video di un neonato o di un bambino piccolo che ride di gusto (per un approfondimento si rimanda al Modulo 2 del presente Corso della Piattaforma ELISA). Tale stimolo dovrebbe suscitare negli studenti e nelle studentesse una risposta emotiva di felicità.

**Spunti di riflessione:** "Cosa avete provato?"; "Le emozioni provate dall'altro possono contagiarci?"; "Le emozioni di base sono riconoscibili in quanto hanno un carattere universale e sono più contagiose".

# Attività su competenza emotiva ed empatia - una cassetta degli attrezzi

## ATTIVITÀ - Una tempesta di emozioni

Tutti noi sperimentiamo emozioni diverse in base alle cose che ci capitano, alle persone che incontriamo e alle cose che facciamo. La presente attività permette, tramite la tecnica del brainstorming (per un approfondimento si rimanda al Modulo 2 del presente Corso 2 della Piattaforma ELISA), di far emergere tutte le idee e i pensieri che i ragazzi e le ragazze hanno sulle emozioni.

**Target:** Ragazzi della scuola secondaria di primo e secondo grado. La stessa attività può essere proposta anche ai bambini di quarta e quinta elementare, ma adattandola, ad esempio usando come stimolo delle immagini di volti che esprimono emozioni primarie e utilizzando un linguaggio più semplice adeguato all'età.

**Obiettivi:** Capire la differenza tra emozioni primarie e secondarie.

**Su cosa si lavora:** Riconoscimento di emozioni primarie e secondarie.

**Materiali:** Cartelloni, pennarelli colorati.

**Indicazioni per i conduttori:** Si dividono i ragazzi in gruppi e si chiede di scrivere tutte le emozioni che vengono loro in mente. L'insegnante dà un tempo ai partecipanti (circa 5 minuti) e poi li stoppa. Si passa quindi alla seconda consegna: per ogni emozione aggiungere "quando si prova", in quali situazioni lasciando altri 10-15 minuti. Ogni gruppo, sceglie un portavoce, che parla a nome di tutti. L'insegnante quindi chiede ad ogni gruppo cosa ha scritto. A partire da quanto riportato dai ragazzi, l'insegnante guida una discussione differenziando i diversi tipi di emozioni (innate es. felicità, tristezza, paura, rabbia, disgusto e sorpresa sono emozioni primarie). L'insegnante stimolerà le ragazze e i ragazzi per arrivare a definire le emozioni secondarie (es. vergogna, gelosia, imbarazzo, senso di colpa etc sono emozioni secondarie in quanto richiedono auto-consapevolezza che implica coscienza, "senso di me" e consapevolezza dell'altro).

**Spunti di riflessione:** "In quali situazioni si provano emozioni?"; "Posso provare diverse emozioni nello stesso momento? Se sì, perché? Se no, perché?"; "Ci sono situazioni che suscitano emozioni diverse?"; "Perché?"; "Possiamo quindi dividere le emozioni tra quelle primarie e secondarie, vediamo le differenze".

# Attività su competenza emotiva ed empatia - una cassetta degli attrezzi

## ATTIVITÀ - Riconoscere le emozioni

**Target:** Ragazzi della scuola secondaria di primo e secondo grado.

**Obiettivi:** Approfondire le caratteristiche del volto caratteristiche delle emozioni primarie

**Su cosa si lavora:** Riconoscimento delle emozioni.

**Materiali:** 6 cartelloni. Su ciascuno riportare una foto/immagine che rappresenti le emozioni primarie (ndr si possono usare immagini evocative o relative a situazioni specifiche): rabbia, felicità, tristezza, paura, disgusto, sorpresa. 6 cartoncini (x2) con la descrizione delle caratteristiche di ciascuna emozione (es. felicità=volto disteso, angoli degli occhi e della bocca rivolti verso l'alto, sorriso, energia nel parlare; tristezza=sguardo rivolto verso il basso, sopracciglia abbassate, movimenti lenti in generale, ripiegamento su sé stessi, voce flebile). (Per una descrizione degli indici si rimanda alla prima lezione del presente Modulo 3 - Corso 2 della Piattaforma ELISA).

**Indicazioni per i conduttori:** Disporre i cartelloni di fronte alle studentesse e agli studenti. Dividere la classe in 2 squadre. Ad ogni gruppo vengono dati 6 cartoncini con la descrizione delle caratteristiche di ciascuna emozione. Ogni squadra nominerà un portavoce, il quale, confrontandosi con il proprio gruppo, assegnerà la caratteristica all'emozione corrispondente. Alla fine dell'associazione cartellone-cartoncino, l'insegnante aprirà una discussione relativa alle associazioni fatte dai ragazzi. Inoltre, l'insegnante assegnerà 2 punti per ogni associazione corretta. La squadra con il punteggio più alto vince.

**Spunti di riflessione:** l'universalità delle emozioni: "Secondo voi, una volta che si conoscono le caratteristiche delle emozioni, è più semplice riconoscerle?". Valore adattivo/disadattivo delle emozioni: "il fatto che la felicità o la tristezza siano facilmente riconoscibili nel volto dell'altro, può essere utile per capire come comportarci?". Regole sociali delle emozioni: "Come mai a volte cerchiamo di camuffare alcuni elementi legati all'emozione che stiamo provando, come ad esempio arrossire?"

# Attività su competenza emotiva ed empatia - una cassetta degli attrezzi

## ATTIVITÀ - Che faccia hai?

**Target:** Ragazze e ragazzi delle scuole secondarie di primo e secondo grado

**Obiettivi:** Riconoscimento delle espressioni associate alle singole emozioni di base.

**Su cosa si lavora:** Riconoscimento delle emozioni.

**Materiali:** Foglio di carta, penne e/o matite colorate.

**Indicazioni per i conduttori:** Utilizzando la tecnica del brainstorming, dividere il foglio in due colonne: nella prima colonna fare elencare ai partecipanti tutte le emozioni che conoscono e nella colonna a fianco iniziare ad indicare le caratteristiche che contraddistinguono le singole emozioni e permettono di riconoscerle negli altri (es. caratteristiche del volto, indici verbali e comportamentali e fisiologici – come sudare, arrossire, avere il battito accelerato).

**Spunti di riflessione:** L'universalità delle emozioni: "Come riusciamo a capire quando qualcuno prova una certa emozione?"; "Ci sono caratteristiche specifiche di certe emozioni?"; "Le emozioni si manifestano nello stesso modo?"; "Ci sono parti del corpo che manifestano più apertamente le emozioni?". Valore adattivo/disadattivo delle emozioni: "Il fatto che la felicità o la tristezza siano facilmente riconoscibili nel volto dell'altro, può essere utile per capire come comportarci?".

# Attività su competenza emotiva ed empatia - una cassetta degli attrezzi

## ATTIVITÀ - Riconoscere l'espressione facciale

Il riconoscimento dell'espressione facciale di chi abbiamo di fronte, ci aiuta a capire quali emozioni sta provando.

**Target:** Bambini e bambine della scuola primaria.

**Obiettivi:** Creare un cartellone in cui riassumere tutte le caratteristiche, per i diversi elementi del volto, che sono associate alle diverse emozioni (es. occhi=spalancati se sono sorpreso o spaventato, socchiusi se sono arrabbiato).

**Su cosa si lavora:** Riconoscimento ed espressione delle emozioni.

**Materiali:** Foto o immagine semplificata di personaggio o persona. Cartellone. Riviste, disegni, foto.

**Indicazioni per i conduttori:** Mostrare alla classe un'immagine per volta. I bambini devono etichettare verbalmente l'emozione rappresentata nella foto/immagine e spiegare quali sono gli elementi del volto (es. configurazione labbra, occhio) che li hanno fatto pensare a quella emozione. Il conduttore potrebbe appuntare ciò che emerge alla lavagna. Successivamente realizzare il cartellone in cui per ciascuna emozione verranno riportargli indici associati. Il cartellone può essere arricchito con una descrizione delle diverse emozioni fornita dai partecipanti stessi, e con con foto o ritagli di giornali: diamo spazio alla creatività!

**Spunti di riflessione:** Universalità dell'espressione delle emozioni: "Come riconosciamo quando una persona è felice?"; "Quando vediamo una persona con la bocca spalancata e gli occhi ben aperti, cosa pensiamo possa essere successo?"; "Vi è mai capitato di avere questa espressione? Quando?".

# Attività su competenza emotiva ed empatia - una cassetta degli attrezzi

## ATTIVITÀ - Mimiamo le emozioni

**Target:** Classi quarte e quinte della scuola primaria.

**Obiettivi:** Saper esprimere le emozioni e la loro diversità.

**Su cosa si lavora:** Riconoscimento e Espressione delle emozioni.

**Materiali:** Racconti, stimoli letterari.

**Indicazioni per i conduttori:** L'insegnante suggerisce delle situazioni/antecedenti attraverso, ad esempio, alcuni stimoli letterari come la lettura di un racconto (per un approfondimento si rimanda al Modulo 2 del presente Corso 2 della Piattaforma ELISA). L'insegnante chiede quindi ai partecipanti di identificare l'emozione provata dal protagonista e, a coppie, di provare a mimarla: mentre un bambino la prova a mimare, l'altro deve indicare cosa vede nel volto del proprio compagno.

**Spunti di discussione da introdurre gradualmente a partire dal confronto:** "È difficile rappresentare le emozioni?"; "Perché è difficile rappresentarle?"; "È facile capire le emozioni di un'altra persona?"; "Come fai a riconoscerle?"; "Quali sono gli elementi ti permettono di riconoscerle?".

# Attività su competenza emotiva ed empatia - una cassetta degli attrezzi

## ATTIVITÀ - Mettiamo in scena le emozioni

La presente attività è pensata per riuscire ad esprimere le emozioni e capire in cosa si differenziano le une dalle altre, tramite la tecnica del Role Play. La presente attività può essere utilizzata come lavoro successivo all'incontro di sensibilizzazione per riflettere sulle emozioni che prova la vittima.

**Target:** Ragazzi della scuola secondaria di primo e secondo grado.

**Obiettivi:** Comprendere a fondo un'emozione.

**Su cosa si lavora:** Espressione delle emozioni.

**Materiali:** Preparare cartoncini su cui scrivere il nome di diverse emozioni (primo mazzo) e i diversi livelli di intensità - poco, abbastanza, tanto, tantissimo - (secondo mazzo).

**Indicazioni per i conduttori:** Dividere la classe in due gruppi. Mostrare il contenuto dei cartoncini per far capire loro di cosa si tratta. Ogni gruppo pesca una carta da ciascun mazzo e mima una scena con i due vincoli indicati (es. felicità/tanto). L'altro gruppo deve provare ad indovinare ciò che viene rappresentato dal compagno/compagna in scena (emozione ed intensità).

**Spunti di riflessione:** "È difficile rappresentare le emozioni?"; "Alcune emozioni sono più difficili da rappresentare di altre?"; "È facile capire le emozioni rappresentate da qualcun altro?"; "È possibile nascondere un'emozione? Come? Vi è mai capitato di farlo?".

# Attività su competenza emotiva ed empatia - una cassetta degli attrezzi

## ATTIVITÀ - Regolare le emozioni

La presente attività può essere inserita in un percorso più strutturato di tipo curricolare.

**Target:** Studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado

**Obiettivi:** Identificare le emozioni provate all'interno dello stimolo e le possibili conseguenze delle diverse reazioni emotive con i relativi vantaggi e svantaggi.

**Su cosa si lavora:** Regolazione delle emozioni.

**Materiali:** Vignette o stimoli creati ad hoc. Come possibile esempio, si possono utilizzare le vignette riportate in fondo alla pagina. Adattare contenuto e stimolo all'età dei partecipanti.

**Indicazioni per i conduttori:** Suddividere i ragazzi in piccoli gruppi (da 5-6 persone) e dare loro la consegna di identificare l'emozione provata dal protagonista della vignetta e di elencare tutte le possibili reazioni (Tecnica di Brainstorming - Modulo 2 del presente Corso della Piattaforma ELISA) e i pensieri che la giustificano (es. se il protagonista prova molta rabbia, potrebbe reagire rispondendo male a tutti, perchè pensa che tutti ce l'abbiano con lui; se invece nella vignetta è rappresentato uno scenario spaventoso, il protagonista potrebbe restare paralizzato dalla paura, e questo gli impedisce di pensare a come uscire da quella situazione). Il passo successivo può essere quello di identificare le possibili conseguenze delle diverse reazioni emotive (Se rispondo male a tutti, questi mi eviteranno; se resto paralizzato non evito il pericolo) e di pensare a reazioni alternative maggiormente efficaci.



**Spunti di riflessione:** "È sempre possibile manifestare le emozioni che si provano?" ; "Con chi e in quali situazioni vi capita di potervi lasciare più andare?" ; "Perché a volte non potremmo farci trasportare da emozioni di grandi intensità?" ; "Quali potrebbero essere le conseguenze?".

Tratto da: E. Menesini & A. Nocentini (2015) *"Il bullismo a scuola". Come prevenirlo, come intervenire.* Collana Psicologia e Scuola. Firenze: Giunti Scuola & Giunti O.S.

# Attività su competenza emotiva ed empatia - una cassetta degli attrezzi

## ATTIVITÀ - Mappiamo le emozioni

**Target:** Scuola secondaria di primo e secondo grado.

**Obiettivi:** Analizzare le emozioni chiave legate ad una certa situazione tramite la creazione di cartelloni in cui i ragazzi esprimono creatività e punti di vista.

**Su cosa si lavora:** Riconoscimento delle emozioni. A seconda del tipo di discussione e di focus specifici, si può lavorare a livello cognitivo su aspetti dell'espressione e della regolazione delle emozioni.

**Materiali:** Cartellone, pennarelli.

**Indicazioni per i conduttori:** Riunire la classe in piccoli gruppi (da 4-5 persone) e far scegliere loro un'emozione su cui soffermare l'attenzione e della quale comprendere la situazione che ha portato a provarla; come ci si sente a provarla; come ci si comporta durante l'emozione. Ecco una possibile consegna: pensate ad un'emozione (dare un titolo al cartellone) e definite i seguenti punti: "Che cosa è successo prima?" (cause - es. ho avuto un buon voto a scuola); "Come mi sento?" ; "Cosa sento?" (reazioni fisiologiche - es. sorrido, il cuore batte forte, le mani sudano). "Cosa faccio?" (reazioni comportamentali - es. grido di gioia). Una volta completati i cartelloni, i ragazzi espongono il proprio lavoro alla classe. Questa attività può essere immaginata come step successivo ad una sensibilizzazione sul bullismo e sul cyberbullismo focalizzando l'attenzione sulle emozioni provate dalla vittima e dagli spettatori passivi.

**Spunti di riflessione:** "Esistono diversi modi di vivere un'emozione?"; "Non ci sono emozioni giuste o sbagliate ma reazioni comportamentali più funzionali di altre... Cosa ne pensate?"; "Qualche volta emozioni diverse portano alle stesse conseguenze fisiologiche e comportamentali; vi vengono in mente alcuni esempi?".

# Attività su competenza emotiva ed empatia - una cassetta degli attrezzi

## ATTIVITÀ - Capire le emozioni dell'altro

**Target:** Ragazzi della scuola secondaria di primo e secondo grado.

**Obiettivi:** Riflettere su come ci si potrebbe sentire in determinate situazioni e come si potrebbero sentire i propri compagni di classe, riflettendo su cosa significa provare empatia e capire le emozioni dell'altro.

**Su cosa si lavora:** Riconoscimento delle emozioni, "mettersi nei panni di..", empatia.

**Materiali:** Cartelloni, pennarelli

**Indicazioni per i conduttori:** Preparare dei cartelloni, su ciascuno dei quali sarà descritta una breve situazione prototipica. È possibile, ad esempio, prendere spunto da frasi come "domani vai gita", "hai perso il quaderno con i compiti che avevi fatto ieri pomeriggio", "non hai studiato e oggi la professoressa ti interroga", "sei a casa da solo-sola". Presentare i cartelloni, chiedendo ai ragazzi che cosa proverebbero loro in quella situazione. Si cerca di riportare sui cartelloni le diverse emozioni che emergono dal gruppo classe, scrivendole sotto la descrizione della situazione. Il secondo step consiste nel leggere nuove situazioni, chiedendo agli studenti come si sentirebbe secondo loro uno/a specifico/a ragazzo/a della classe (es. Secondo voi come si sentirebbe la vostra compagna Giulia in questa situazione?). Il/la ragazzo/a in questione non deve rivelare l'emozione che proverebbe, aspettando che siano i compagni a indovinare. Solo alla fine sarà chiesto al diretto interessato/a come pensa che si sarebbe potuto sentire.

**Spunti di discussione da introdurre gradualmente a partire dal confronto:** Riflettere su come una stessa situazione possa produrre diverse emozioni a seconda della persona coinvolta. Soffermarsi sulle reazioni contrastanti: "Perché non avete risposto nello stesso modo?", "Chi ha indovinato l'emozione?", "Perché qualcuno l'ha indovinata e qualcun altro no?", "Quali sono le caratteristiche di chi l'ha indovinata (es. è un amico Giulia, la conosce bene)?"

# Attività su competenza emotiva ed empatia - una cassetta degli attrezzi

## ATTIVITÀ - Empatizziamo!

Non è sempre facile mettersi nei panni dell'altro, capire cosa prova e perché. La presente attività è pensata proprio per aumentare la consapevolezza dei ragazzi sul significato di empatia e sul perché è importante nella relazione con l'altro.

**Target:** Ragazzi della scuola secondaria di primo e secondo grado.

**Obiettivi:** Riflettere sulle caratteristiche di una risposta empatica.

**Su cosa si lavora:** Empatia.

**Materiali:** LIM o computer connesso a videoproiettore con audio. Stimolo audiovisivo (per un approfondimento si rimanda al Modulo 2 del presente Corso 2 della Piattaforma ELISA) tratto dal film d'animazione INSIDE OUT (realizzato dai Pixar Animation Studios e distribuito dalla Walt Disney Pictures, diretto da Pete Docter insieme al co-regista Ronnie del Carmen). Nello specifico selezionare la scena in cui Gioia e Tristezza cercano di consolare Bing Bong (dal minuto 0:47:30 al minuto 0:49:39).

**Indicazioni per i conduttori:** Dopo la visione del video, avviare una discussione di classe, guidata dall'insegnante. Potrebbe essere utile seguire i seguenti step:

1. Dividere la lavagna in due parti: a destra scrivere "Cosa ha fatto Gioia per aiutare Bing Bong?" e a sinistra "Cosa ha fatto Tristezza per aiutare Bing Bong?". Avviare una discussione cercando di far emergere le caratteristiche salienti dei due tipi di risposta, dal punto di vista del linguaggio non verbale e di quello verbale. È importante che siano i ragazzi e le ragazze stessi a trovare le caratteristiche. L'insegnante dovrà "limitarsi" a scrivere alla lavagna quanto suggerito da studenti e studentesse, e fare domande per stimolare la riflessione su caratteristiche non emerse spontaneamente (es. A livello di linguaggio non verbale cosa avete notato?). Per guidare al meglio la discussione, è importante che il docente abbia già in mente le caratteristiche a cui vuole arrivare. Esempi: alcune caratteristiche dell'ascolto effettuato da "Gioia" sono: cerca di distrarre Bing Bong; cerca di farlo ridere; ha fretta; resta in piedi; si muove; dice subito che si aggiusterà tutto. Alcune caratteristiche dell'ascolto di Tristezza sono: si siede accanto a Bing Bong; fa domande per capire meglio; fa capire a Bing Bong che capisce cosa sta provando (es. in risposta al racconto di Bing Bong, lei afferma "È triste!"); lo guarda; non ha fretta; non sminuisce il suo problema; usa un tono di voce basso.
2. Far riflettere su quale delle due risposte è stata più efficace (Chi è riuscito a far star meglio Bing Bong? Perché?).
3. Riepilogare le caratteristiche in modo da arrivare a costruire insieme la definizione di empatia (es. mettersi nei panni dell'altro cercando di CAPIRE con la testa le sue emozioni e di SENTIRE DENTRO DI SÉ un po' di quelle emozioni) e le caratteristiche di buona risposta empatica che sia di aiuto per l'altro.

**Spunti di riflessione:** "Cosa significa mettersi nei panni dell'altro?"; "Gioia e Tristezza hanno CAPITO l'emozione che stava provando Bing Bong?"; "È sufficiente CAPIRE CON LA TESTA l'emozione che sta provando l'altro per mettersi nei suoi panni?"; "Perché Tristezza è riuscita ad avere più successo?"; "A livello non verbale, in che modo possiamo far capire all'altro che stiamo cercando di metterci nei suoi panni? E a livello verbale cosa possiamo dire?"; "È utile fare domande?"; "Consolare o far distrarre l'altro è sempre utile? Quali sono i rischi?".