



# LABORATORIO DI CITTADINANZA ATTIVA

LIFE SKILLS

- pensiero critico ■ consapevolezza di sé ■ comunicazione efficace
- pensiero creativo

## Gestire i conflitti

In questo laboratorio vi proponiamo di riflettere sull'importanza di saper gestire le proprie emozioni soprattutto in situazioni di conflitto, mantenendo con gli altri un dialogo aperto e costruttivo. Ragioneremo su questo tema in quattro passaggi:

- **A L'ombra**  
una definizione del **problema**
- **B Il punto luce**  
un possibile **antidoto**
- **C Pensare insieme**  
il **confronto** e la **discussione** con gli altri
- **D L'azione**  
dare forma alle **virtù**



### **A** **L'ombra**: la comunicazione "con il dito puntato"

Le neuroscienze individuano nel cervello umano due aree:

- la parte "alta" è il **cervello cognitivo**, capace di pensare, riflettere e gestire le emozioni;
- la parte "bassa" è il **cervello emotivo**, dove si trovano i circuiti più antichi delle emozioni.

Normalmente queste due parti del cervello "dialogano" tra loro e sono in equilibrio. Quando, invece, perdiamo il controllo, per esempio durante un litigio, il cervello emotivo prende

il sopravvento ed "esclude" il cervello cognitivo. Ci ritroviamo allora in balia delle emozioni: non agiamo più guidati dalla razionalità, ma reagiamo "istintivamente", affrontando il conflitto in modo distruttivo, per esempio dicendo o facendo cose di cui in seguito probabilmente ci pentiremo.

In queste occasioni tendiamo a usare la **comunicazione "con il dito puntato"**: iniziamo ad accusare l'altra persona con toni sempre più aggressivi, inducendo nell'altro un'analogha reazione.





## B Il punto luce: la comunicazione “mano sul cuore”

Per imparare a gestire meglio le situazioni conflittuali possiamo usare la **comunicazione “mano sul cuore”**. Mettete una mano sul cuore come se fosse uno stetoscopio. Andate sotto la superficie della rabbia e cercate di capire che cosa vi ha davvero ferito. Spesso la rabbia nasconde altre emozioni: tristezza, dispiacere, paura ecc.

Provate a dire all'altra persona: «Mi spiace se ti ho accusato, ma dietro la mia rabbia c'è tristezza (oppure delusione, preoccupazione, paura) e desidero spiegarti il perché senza accusarti...».

Esprimendo i sentimenti più profondi e sinceri aiuterete il cervello cognitivo a riprendere il controllo delle vostre emozioni, mentre l'altra persona potrà comprendere davvero che cosa vi ha turbato.



## C Pensare insieme

Ora leggete questo pensiero del filosofo greco Aristotele (383-322 a.C.):

**“Adirarsi è facile, ma adirarsi con la persona giusta, nel momento giusto e per il giusto motivo è difficile.”**

Dividetevi in gruppi di tre e dedicate circa 20 minuti a discutere tra voi del significato di questa frase. Assegnate a ciascun membro del gruppo un ruolo:

1. il **custode della partecipazione**, che inviterà tutti a contribuire alla discussione;
2. il **custode della gentilezza**, che aiuterà gli altri membri del gruppo a esprimere il proprio punto di vista in modo non aggressivo;
3. il **custode del dubbio**, che inviterà gli altri membri del gruppo a mettere in dubbio le varie affermazioni che verranno fatte durante il confronto.

Per stimolare la discussione potete usare questi spunti:

- Che cosa intende dire secondo voi Aristotele?
- Quali comportamenti possono far degenerare una discussione, trasformandola in lite?
- Alcune persone non esprimono la propria rabbia, ma la reprimono, evitando di mostrare i propri sentimenti. In che modo la comunicazione “mano sul cuore” può aiutare queste persone?
- Come vi sentite quando litigate con qualcuno che vi è caro?
- Ritenete importante sapere gestire i conflitti? Spiegate perché.
- Oggi i mass media e i social offrono più esempi di una comunicazione aggressiva o di una comunicazione emotivamente intelligente? Come ve lo spiegate?





## » D L'azione: dare forma alle virtù

Per imparare a relazionarci correttamente con gli altri anche in situazioni "difficili" dobbiamo coltivare la virtù della comunicazione "mano sul cuore".

In quest'ultima attività, divisi negli stessi gruppi di prima, dovrete **scrivere il testo di una canzone** con cui far riflettere il resto della classe sull'importanza di saper gestire le proprie emozioni nella risoluzione dei conflitti.

Potete seguire i suggerimenti che vi proponiamo.

### PASSO N. 1

#### Il contesto della canzone

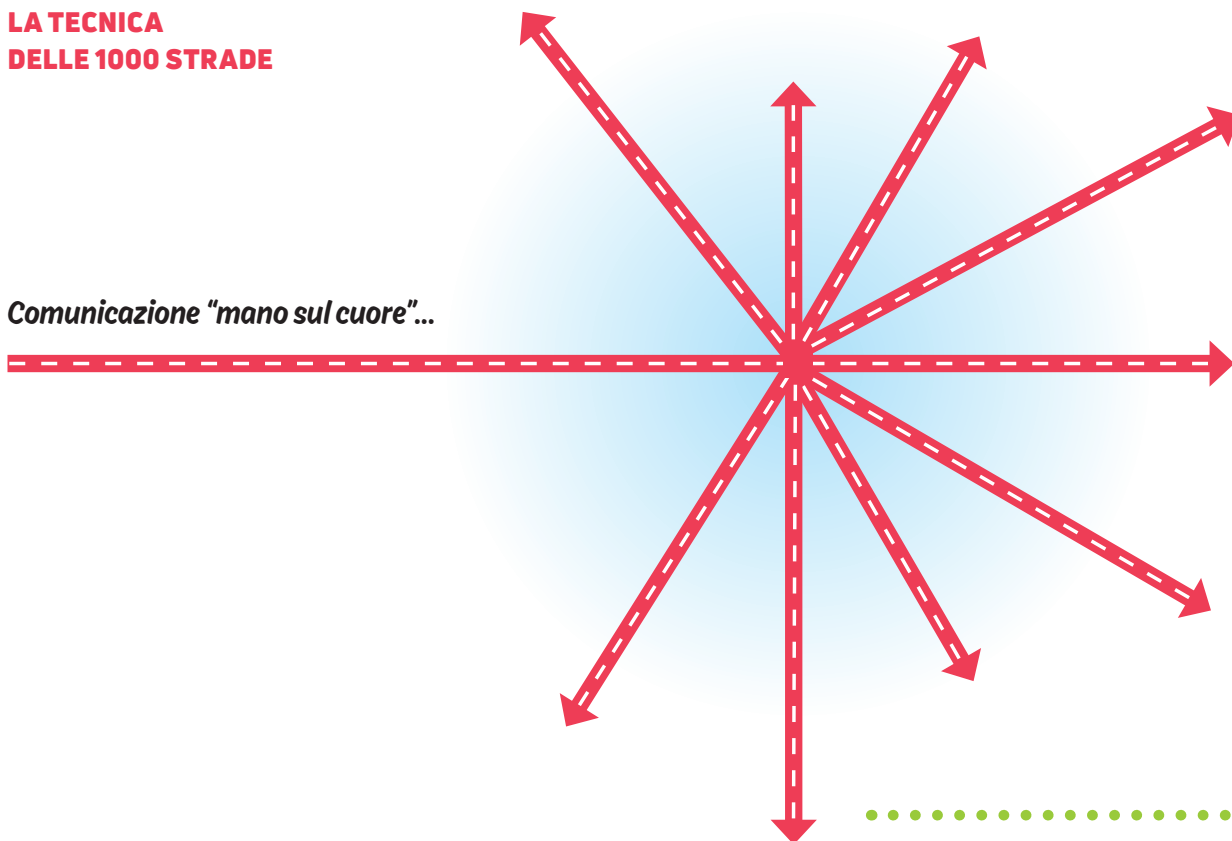
La vostra canzone sulla gestione saggia dei conflitti può riguardare i contesti più vari. Usate la "**tecnica delle mille strade**" per elencarne diversi, tra cui poi dovrete scegliere quello che ritenete più interessante.

Sulla linea orizzontale scrivete la virtù su cui state riflettendo: *Comunicazione "mano sul cuore"*. Sulle varie frecce dovrete invece scrivere i contesti nei quali la comunicazione si può realizzare: *Comunicazione "mano sul cuore"... tra amici / sui social / a scuola / per strada ecc.*

Siate creativi ed elencate almeno dieci possibilità.

### LA TECNICA DELLE 1000 STRADE

*Comunicazione "mano sul cuore"...*



**PASSO N. 2****Il messaggio della canzone**

Il secondo passo consiste nello scegliere, tra le diverse possibilità ipotizzate, quella che ritenete più interessante per la vostra canzone. Una volta individuato il **contesto** (per esempio *Comunicazione "mano sul cuore" ... sui social*), dovrete definire più precisamente **che cosa volete dire**, cioè quale messaggio volete trasmettere con il vostro testo.

**PASSO N. 3****Brainstorming cooperativo**

Individuato il messaggio della vostra canzone, accendete la vostra creatività attraverso un *brainstorming*, cioè un confronto libero con i compagni e le compagne di classe, su **quello che potreste dire**. Dovrete scrivere su un foglio tutto quello che vi viene in mente (meglio ancora se ragionate per immagini) quando pensate al messaggio che volete trasmettere. Un buon *brainstorming* deve essere fatto velocemente, senza commenti positivi o negativi, riempiendo il foglio di numerose suggestioni.

**PASSO N. 4****Progettazione cooperativa**

Partendo dalle idee emerse nel *brainstorming*, abbozzate un testo.

Affinché il lavoro sia realmente cooperativo ognuno di voi avrà un ruolo specifico:

1. il **custode della partecipazione** stimolerà la partecipazione di tutti i membri del gruppo;
2. il **custode della gentilezza** faciliterà la comunicazione in caso di conflitti;
3. il **custode della creatività** ricorderà al gruppo l'importanza di realizzare un prodotto originale e di impatto.

Nel caso foste in quattro potrete aggiungere il **custode del tempo** che aiuterà il gruppo ad utilizzare al meglio il tempo a disposizione.

**PASSO N. 5****Scrittura**

Ora procedete per stesure successive alla scrittura del testo della vostra canzone.

- Il testo deve avere una lunghezza compresa **fra le 3 e le 5 strofe**.
- Usate **parole precise e originali** per dare forza al vostro testo.
- Cercate di usare **metafore, similitudini, giochi di parole, ironia**: la vostra canzone deve colpire chi ascolta.

