

VALORE	EMPATIA
PARTNER	ZESPÓŁ SZKÓŁ I PLACÓWEK SPECJALNYCH

Introduzione

L'**empatia** è la capacità di riconoscere e simpatizzare con gli stati mentali altrui. La capacità di mettersi nei panni di altre persone e adottare il loro modo di pensare è importante nel contesto delle interazioni sociali. L'empatia è anche associata alla formazione della personalità e alla maturità emotiva in giovane età. Nella pratica, l'empatia è una competenza sociale estremamente importante. Una persona con notevoli capacità empatiche comprende le proprie emozioni ed è in grado di riconoscere con precisione gli stati emotivi nelle altre persone. Questo ha un effetto positivo sulla comprensione delle dipendenze sociali e delle relazioni interpersonali. Le persone empatiche sono consapevoli dei sentimenti altrui, vedono le basi dei loro valori e possono immedesimarsi in situazioni specifiche. Tale percezione del mondo ci consente di verificare le nostre opinioni, ammettere errori e ridurre significativamente il comportamento aggressivo. La mancanza di empatia in un contesto sociale è un fenomeno negativo perché porta all'indifferenza, a difficoltà nella risoluzione dei conflitti e al ricorso a soluzioni forzate. Secondo gli scienziati che studiano il cervello umano, l'empatia è una caratteristica naturale di ogni essere umano, senza la quale non saremmo in grado di costruire relazioni nella società. Inoltre, non tutte le persone hanno lo stesso livello di empatia naturale, ecco perché è così importante incoraggiare i bambini in età scolare a sviluppare le competenze empatiche: saranno responsabili delle relazioni umane in futuro.

STRUMENTI DI APPRENDIMENTO

ATTIVITÀ

Attività 1

Titolo: Mi sento come te

Obiettivo: Sviluppare la capacità di riconoscere le proprie emozioni e di identificarsi in quelle degli altri.

Materiali: Una scatola e dei foglietti con delle domande

Istruzioni:

Gli studenti si dispongono in cerchio.

Un bambino sta al centro del cerchio e pesca una domanda da una scatola.

Il bambino legge la domanda ad alta voce, ad esempio: **“Come mi sento quando piove?”**

Gli altri partecipanti devono esprimere, attraverso espressioni facciali, gesti e movimenti del corpo, ciò che potrebbero provare in una situazione simile a quella descritta dal bambino al centro del cerchio.

Nel frattempo, il bambino al centro osserva attentamente gli altri bambini e ne sceglie uno: colui i cui movimenti, gesti ed espressioni facciali mostrano meglio le sue emozioni legate alla situazione che ha descritto.

Si pone di fronte al bambino selezionato e dice: **“Mi sento come te quanto piove”**. A questo punto si scambiano di posto ed il bambino selezionato si mette al centro del cerchio e pesca una nuova domanda dalla scatola iniziando un turno successivo e così via.

Esempi di domande:

1. *Come mi sento quando vedo una persona preoccupata?*
2. *Come mi sento quando qualcuno è scortese con me?*
3. *Come mi sento quando prendo un brutto voto?*
4. *Come mi sento quando un amico dice qualcosa di cattivo su di me?*
5. *Come mi sento quando ricevo un regalo? Ecc.*

	<p>Attività 2</p> <p>Titolo: Giochi di parole empatici</p> <p>Obiettivo: Esprimere varie emozioni attraverso espressioni facciali e gesti e leggere le emozioni degli altri,</p> <p>Materiali: Fogli di carta, penne</p> <p>Istruzioni: L'insegnante scrive su ogni foglio di carta un'emozione e divide la classe in gruppi di cinque. Ogni gruppo pesca tre fogli con scritte le emozioni. I gruppi hanno 10 minuti per preparare una breve rappresentazione sotto forma di una pantomima (senza dialoghi) sulla base delle emozioni pescate. Quando i gruppi sono pronti ad esibirsi, ognuno presenta la propria pantomima. Il compito degli altri è indovinare quali emozioni sono nascoste nella scena presentata dai loro amici.</p>
<p>CASO STUDIO</p>	<p>Titolo: Il ragazzo con un problema</p> <p>Basato sul Programma di relazioni adeguate tra i bambini e famiglie e sulla formazione del carattere, "Empatia – Il ragazzo con un problema" di Karan, 2007</p> <p>Obiettivi: esplorare le questioni legate all'empatia come valore essenziale nello sviluppo educativo e sociale.</p> <p>Caso studio: Un ragazzo di nome Tom aveva un grosso problema. Non riusciva a identificarlo, ma era triste ed ansioso e non riusciva a fare nulla o concentrarsi su qualsiasi cosa. Si ammalò e non riusciva più a mangiare. Sospese il lavoro a scuola e anche quando i suoi amici volevano giocare a calcio con lui dopo le lezioni, non ne aveva voglia. Smise perfino di suonare i suoi adorati tamburi. Era apatico, indifferente e noncurante. Iniziò a camminare curvo e anche quando i suoi compagni lo salutavano, non li guardava neanche quando rispondeva. Alla fine, sua madre notò questi cambiamenti e lo portò dal medico. Egli disse però che tutto andava bene e che il ragazzo non aveva nulla. Tuttavia, Tom diventava sempre più triste, non riusciva a dormire di notte e mangiava sempre meno.</p>

Il giorno successivo, Tom cercò di parlare con sua madre del problema, ma sfortunatamente lei aveva sempre fretta e non trovava tempo per ascoltarlo. Gli consigliò solo di dimenticarsi del problema, perché era troppo giovane per avere problemi seri.

La mamma lo fece giocare al computer pensando che lo tranquillizzasse e se ne andò a lavoro.

Il giorno seguente, quando Tom andò a scuola, decise di parlare del suo problema con l'insegnante. Aspettò che gli altri bambini lasciassero la stanza dopo la lezione e disse all'insegnante cosa lo tormentava. Tuttavia, l'insegnante gli diede alcuni consigli e disse che tutto sarebbe andato bene se avesse cercato di ascoltare e fare come lei gli aveva consigliato. Tom cercò di fare come gli venne detto, ma non funzionò. Si sentiva ancora triste.

Quando Tom tornò a casa, si sedette impotente e si nascose sotto le coperte.

Improvvisamente sentì bussare alla porta: era il suo amico Mark, che suggerì immediatamente di andare a fare una passeggiata al parco.

Tom accettò. Mentre camminavano, Mark con espressione preoccupata chiese a Tom cosa gli stesse succedendo. Tom decise di raccontare al suo amico cosa lo tormentava. Mark non gli diede consigli su come risolvere il problema, semplicemente ascoltò e capì quanto fosse difficile per il suo amico: ascoltò e basta standogli accanto. Quando si fece tardi, i ragazzi si salutarono e tornarono a casa. Tom si sentì molto meglio, addirittura cenò con piacere e si addormentò rapidamente. Il giorno successivo a scuola, si impegnò nelle lezioni e dopo andò volentieri a suonare i tamburi e si mise d'accordo con Mark per giocare insieme il pomeriggio.

SPETTACOLO TEATRALE

Titolo: Il ragazzo con un problema

Personaggi: Tom – il ragazzo con il problema, la mamma di Tom, Mark, Adam, Wojtek, Bartek – i compagni di Tom, il dottore, l'insegnante.

Materiali: Costumi per gli attori, sedie, un tavolo, qualche piatto e accessori da cucina, tamburi, scenografie (cucina, stanza del dottore, aula di scuola, ecc.).

Scena 1

Tom è al centro della stanza; è triste e mostra la depression con tutto il suo essere. Si siede per terra e tira su le ginocchia e nasconde il viso tra le mani. Uno dopo l'altro, i compagni si avvicinano a lui, invitandolo a fare attività che in passato gli piacevano.

Wojtek: Tom, vieni a giocare a calcio, non stare seduto lì così triste!

Tom: Non ho forze, vai da solo! Forse la prossima volta mi unirò e giocherò con voi.

Adam: Ehi Tom! Vai alla lezione di tamburo oggi? Io ci vado, quindi... possiamo andare insieme!

Tom: No, oggi non posso, non mi sento molto bene!

Adam: OK, magari un'altra volta!

Bartek: Ciao Tom!

Tom: (mormorando e senza alzare lo sguardo): Mh...

Dopo un po', Tom si alza e si avvicina alla scrivania della scuola dove sono riposti libri e quaderni. Cerca di studiare e alla fine, scoraggiato, si sdraia a faccia in giù sulla panca.

La mamma lo raggiunge e gli dice:

Mamma: Tom, dobbiamo andare dal dottore visto che ultimamente non stai bene!

Scena 2

La scena è divisa in due parti: la prima- lo studio del medico, la seconda – la cucina nella casa di Tom.

Dottore: Sei sano, tutti i risultati degli esami sono buoni, non c'è nulla che non vada. Ti consiglio delle vitamine.

Mamma: Grazie mille dottore. È fantastico che tu stia bene, Tom!

Tom e la mamma vanno in cucina. La mamma mette porta la cena in tavola e Tom solleva senza entusiasmo la forchetta, incapace di ingoiare. Tom cerca di parlare con sua madre del suo problema, ma lei lo ignora.

Tom: Mamma, sai...perché io...forse...sai, ho un problema...

Mum: Tom, smettila di pensare che ci sia qualcosa che non va in te. Il medico ha detto che stai bene. Ora sono di fretta perché ho ancora molto da fare. Dimentica il problema e starai bene! Sei troppo giovane per avere problemi veramente seri! Vai a giocare a qualche gioco al computer e ti sentirai meglio.

Scena 3

A scuola, Tom aspetta che gli studenti lascino la stanza. Si avvicina all'insegnante per parlargli.

Tom: Voglio parlarle perché di recente ho avuto un terribile problema. Sono spesso in ritardo con i compiti di matematica, tutti mi ignorano, spesso mi sento solo, non ho voglia di fare nulla e non ho forze. È troppo da gestire per me tutto insieme!

Teacher: (annotando qualcosa tutto il tempo): Oh, Tom! Stai solo attraversando un momento difficile! Non preoccuparti, tutto andrà bene! Tra qualche giorno starai meglio, dimenticherai questi problemi!

L'insegnante continua a controllare i compiti, correggendoli senza guardare Tom.

Tom gira per la scuola, cerca di non pensare al suo problema, ma si sente comunque male.

Scena 4

Tom è seduto sul letto della sua stanza, sotto le coperte. Improvvisamente sente bussare e Mark, il suo amico del cortile, entra in camera.

Mark: Ciao Tom! Andiamo a fare una passeggiata?

Tom: Beh, forse... va bene, andiamo!

Scena 5

I ragazzi camminano in silenzio nel parco. Mark guarda tranquillo intorno a sé, non chiede immediatamente cosa succeda a Tom. Solo dopo un po' gli dice:

Mark: Cosa ti preoccupa? C'è qualcosa che ti tormenta?

Tom risponde dopo un momento:

Tom: Sto attraversando un brutto periodo ultimamente, non ho superato il compito di matematica, ho litigato con Jacob, Eva aveva qualcosa da lamentarsi, ma non so nemmeno cosa... tanto tutto in una volta... a volte mi scoppia la testa per tutti questi problemi... mi viene voglia di scappare e nascondermi da qualche parte, così che nessuno mi trovi e non voglia più nulla da me...

Mark ascolta attentamente le confessioni del suo collega, annuisce con comprensione. Quando Tom smette di parlare, dopo un po' aggiunge:

Mark: Ti capisco perfettamente, anch'io spesso sento che tutto è al di là delle mie possibilità. È difficile, a volte anche molto... e niente aiuta.

I ragazzi camminano a lungo e si allontanano lentamente dal parco.

Scena 6

Tom entra in casa e la mamma lo invita a cena.

Mamma: Oh, che bello che sei qui! Siediti e mangia!

Tom: (mentre mangia): Questi panini sono buoni, mi piacciono molto più di prima! Grazie mamma!

Mangia, va a letto e si addormenta.

Scena 7

Il giorno successivo Tom prende i tamburi e va a lezione di musica ed incontra Adam.

Tom: Ehi Adam, Andiamo! Ultimamente avevo dimenticato quanto sia divertente suonare i tamburi. Anche Mark si unirà a noi, vuole imparare anche lui!

Adam: Fantastico! Vedo che stai meglio adesso!

Tom: Molto meglio, mi sento proprio splendidamente! Mark è un vero amico! Mi ha ascoltato senza darmi consigli.. non mi ha respinto, ma mi ha pazientemente sostenuto con la sua sola presenza! Mi ha dato la sensazione che mi capisse davvero! È un amico davvero empatico, devi conoscerlo!

I ragazzi incontrano Mark, si salutano, si danno una pacca sulla schiena e lasciano il palco sorridendo.



Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa comunicazione riflette solo le opinioni dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi utilizzo che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.