

## Attività da fare in aula

Alcune attenzioni ci possono aiutare a gestire le discussioni difficili che avverranno quando si vuole proporre un messaggio sul tema controverso delle migrazioni.

È facile parlare di apertura, civiltà e gentilezza nella teoria, ma lo è molto meno nella pratica. Qui suggeriamo 3 attività che possono aiutare in questo lavoro.

### Attività 2

#### L'ascolto attivo

1 ora, con riflessione finale in plenaria.

L'ascolto attivo è una tecnica di comunicazione di tipo assertivo, basato sull'accettazione e sull'empatia, utile non solo a promuovere la capacità di esprimere in modo corretto ed efficace le proprie emozioni o argomentazioni, ma anche a saper ascoltare e percepire le ragioni e i sentimenti degli altri e delle altre, stabilendo quel contatto autentico che può diventare base per relazioni arricchenti ed efficaci. Ascoltare in modo attivo vuol dire collegarsi all'altro attraverso la meta-comunicazione, cogliere ogni aspetto del messaggio, la postura, il tono di voce, le esitazioni e le emozioni che trapelano da quanto viene detto.

All'interno del contesto scolastico, sentirsi ascoltati/e e accolti/e aiuta ogni studente e studentessa a sentirsi parte integrante del gruppo e a superare possibili difficoltà, e ciò migliora il clima di classe. Ai/docenti vengono richieste sempre più, oltre alle competenze culturali e didattiche, quelle emotive-relazionali. L'uso del linguaggio verbale e non verbale, la pratica di dinamiche di gruppo in classe diventano espedienti importanti per instaurare una buona relazione con gli studenti e le studentesse, affrontare l'espressione di emozioni forti come la rabbia, supportare il gruppo classe nel caso in cui sorgano difficoltà relazionali.



Proviamo dunque a suggerire alcuni spunti che possono essere utili anche per affrontare confronti di idee con chi dissente dalle nostre, facilitando l'espressione dei sentimenti e promuovendo un clima positivo di fiducia e accoglienza:

- L'utilizzo di messaggi in prima persona per comunicare i propri sentimenti ("lo sento", "lo provo"). È una tecnica che permette ad ogni interlocutore di entrare in contatto con i vissuti personali dell'altro: sentendo che la persona sta comunicando il proprio stato d'animo con autenticità, non sarà necessario un atteggiamento di difesa.
- Non giudizio e accettazione del pensiero altrui. Non è necessario che le idee di chi parla e di chi ascolta siano convergenti e non è opportuno fare dei tentativi perché vengano modificate. Ciò che conta è dare dignità a ogni verità, anche la più soggettiva.
- L'uso di tecniche di rispecchiamento empatico. Si tratta di una modalità di intervento che non interpreta le parole dette dall'altro, ma riflette quanto detto senza modificare la costruzione del discorso o il contenuto emotivo espresso, come un vero e proprio specchio. Ad esempio "mi stai dicendo che...", "se ho ben capito ti sei sentito/a..." utilizzando poi le stesse parole dell'interlocutore.

Utilizzo di segnali di contatto. Questi segnali sono fatti per lo più di sguardi benevoli, sorrisi, cenni di assenso con il capo o con il viso. Sono importanti perché indicano una presenza incoraggiante e rassicurante, specialmente nei momenti di esitazione e incertezza, senza entrare nel merito dei contenuti della comunicazione.

