

EMPATIA

Attività 3: Tocca e racconta!

Attività per promuovere le competenze personali, sociali e di apprendimento degli adulti. Descrizione delle iniziative contenute in questo manuale.

Titolo/nome	Tocca e racconta!
Abilità LifeComp approcciate	<input type="checkbox"/> Autoregolazione <input type="checkbox"/> Flessibilità <input type="checkbox"/> Benessere <input checked="" type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicazione <input type="checkbox"/> Collaborazione <input type="checkbox"/> Mentalità di crescita <input type="checkbox"/> Pensiero critico <input type="checkbox"/> Gestione dell'apprendimento
Durata¹	1-2 ore
Tipo di attività	Racconto/riflessione/discussione
Breve descrizione	<p>Questa attività è pensata per essere svolta con 6-8 persone, ma può essere estesa fino a un massimo di 10 persone. L'attività incorpora elementi di apprendimento sociale ed emotivo con l'obiettivo di praticare l'ascolto attivo e la comprensione dell'altro.</p> <p>Stimola la capacità dei partecipanti di osservare, ascoltare, condividere le conoscenze e le esperienze dei partecipanti, portando così a una migliore conoscenza e comprensione delle persone che li circondano.</p> <p>La narrazione ci permette di entrare in contatto con il lato emotivo, spirituale e fisico di noi stessi. Condividere le nostre storie permette agli altri di trovare esperienze comuni, creare connessioni con gli altri e quindi sviluppare l'empatia. Raccontare storie su parti della vita che tutti condividiamo (amore, perdita, famiglia, relazioni, sogni, infanzia...) permette di capire meglio l'altro e di mettersi nei suoi panni.</p>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Comprendere l'importanza dell'empatia ➤ Riconoscere le situazioni che richiedono empatia ➤ Discutere le situazioni che offrono l'opportunità di sperimentare la prospettiva di un'altra persona. ➤ Sviluppare l'empatia in diversi contesti di vita. ➤ Approfondire la conoscenza delle persone che li circondano.
Impostazione²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitatore ➤ 1 stanza con sedie in cerchio ➤ Oggetti personali dei partecipanti o canzoni/dipinti/poesie Carta e penna

¹ Può essere continuo.

² Materiali e risorse necessarie per l'attuazione, comprese le risorse finanziarie, umane e gli spazi. Nel caso in cui sia necessario un foglio di lavoro, si prega di utilizzare il seguente documento per prepararlo.

<p>Suggerimenti per i facilitatori³</p>	<p>In alternativa a un oggetto, si può chiedere ai partecipanti di scegliere una musica che associano a un periodo o a un'esperienza specifica della loro vita.</p> <p>Questa attività può essere realizzata anche online, con la condivisione da parte di tutti di canzoni, dipinti, poesie o anche oggetti. In questo caso, il facilitatore chiede, dopo aver ascoltato la musica scelta, di scrivere o dipingere le emozioni/significato/esperienze che la musica evoca ai partecipanti.</p> <p>Durante l'attività, è valida l'opzione di non scrivere o dipingere, se i partecipanti sostengono che l'oggetto è sconosciuto o non ha alcun significato per loro.</p> <p>Durante la riflessione e la discussione, il facilitatore deve incoraggiare i partecipanti a fare domande sui dettagli della storia o su come si sente l'altra persona, evitando giudizi o opinioni personali.</p>
<p>Passo dopo passo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il facilitatore chiede ai partecipanti di portare un oggetto significativo e una storia che sarebbero pronti a condividere. 2. Per iniziare l'attività, il facilitatore spiega il concetto e l'importanza dell'empatia (vedi il Materiale per il foglio di lavoro del facilitatore). 3. Ogni partecipante è invitato a mostrare l'oggetto senza dire nulla e a passarlo attraverso il cerchio (se è faccia a faccia). 4. Gli altri partecipanti sono invitati a scrivere o dipingere qualcosa in base a ciò che l'oggetto evoca loro (ad esempio, esperienze, emozioni e significati legati all'oggetto). 5. Il facilitatore invita il proprietario dell'oggetto ("narratore") a presentarlo, mentre gli altri partecipanti sono invitati ad ascoltare attentamente senza fare domande. 6. Alla fine della storia, il facilitatore chiede a ogni partecipante di fare domande e di riflettere su ciò che ha scritto/dipinto/presentato all'inizio e su come descriverebbe ora l'oggetto in relazione alla storia del collega.
<p>Debriefing</p>	<p>Come vi siete sentiti durante questa attività? Come vi sentite dopo aver condiviso la vostra storia?</p> <p>Come vi siete sentiti ascoltando il feedback degli altri?</p> <p>Come è cambiato il significato dell'oggetto prima e dopo la condivisione della storia? Avete immaginato come si sentiva il narratore?</p> <p>In che modo pensate che questa attività vi abbia fatto entrare in contatto con gli altri?</p>
<p>Riferimenti</p>	<p>Diwan, S. (2022). Cura, empatia e compassione: insegnanti calmi, chiari e gentili (cura di sé per gli insegnanti). Parigi: UNESCO.</p> <p>Gulin, W. (2020). L'empatia nelle relazioni sociali del mondo moderno. <i>Pedagogia del XXI secolo</i>, 1(4), 1-7.</p> <p>Rosenberg, M. (2006). <i>Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais</i>. São Paulo: Ágora.</p> <p>Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. e Cabrera Giraldez, M. (2020). <i>LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence</i>, EUR 30246 IT, Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, Lussemburgo, ISBN 978-92-76-19418-7,</p>



doi:10.2760/302967,JRC120911.

³ Ciò che una persona deve sapere per implementare l'attività.



Foglio di lavoro sull'apprendimento attraverso l'esperienza - Materiale per i facilitatori

Foglio di lavoro Empatia

- **Definizione**

L'empatia è il potere di mettersi nei panni di un'altra persona, assumendo la sua prospettiva e riconoscendo le sue emozioni.

Secondo questo concetto:

- Il cervello umano è predisposto all'empatia e la capacità di comprendere e aiutare gli altri è stata fondamentale per la sopravvivenza della nostra specie.
- La capacità di leggere i segnali non verbali come il tono di voce, i gesti e le espressioni facciali e lo sviluppo dell'ascolto attivo sono strumenti per praticare e rafforzare l'empatia.
- Fa parte della ricchezza dell'umanità riconoscere e accettare che persone di culture diverse possano avere valori diversi o esperienze diverse. Non dobbiamo giudicare o criticare gli altri, ma cercare di capire le loro emozioni e i loro punti di vista.
- Assumendo la prospettiva di un'altra persona, è necessario mantenere una separazione tra le proprie emozioni e le esperienze degli altri.
- È possibile entrare in empatia con qualcuno, ma non essere d'accordo con i suoi atteggiamenti o valori.
- Gli interventi educativi volti ad aumentare la capacità di assumere prospettive, a sviluppare la conoscenza di sé e a fornire esperienze positive dell'alterità aiutano a sviluppare l'empatia.

- **Perché è importante?**

Regolare i comportamenti prosociali e inibire quelli aggressivi e antisociali.

Si ritiene che l'empatia fornisca le basi per atteggiamenti e comportamenti sociali più ampi e sembra svolgere un ruolo chiave nel funzionamento della società.

Mediare situazioni di conflitto/situazioni di violenza

In una situazione di conflitto, è utile mediare e comunicare in modo non violento. Quando comprendiamo le emozioni, i sentimenti e i bisogni degli altri, possiamo aiutare a pensare ad altri modi che soddisfino tutte le persone coinvolte.

Migliorare la comunicazione, l'interazione e la collaborazione efficaci

La capacità di comprendere le emozioni altrui è uno dei pilastri della comprensione sociale, fondamentale per una comunicazione e una collaborazione efficaci. L'empatia porta alla risonanza affettiva, che è la capacità automatica di essere suscitati emotivamente dalle emozioni degli altri.

È importante per la salute mentale e il benessere emotivo



La capacità di riconoscere le emozioni negli altri è strettamente legata alla consapevolezza di sé o alla capacità di identificare, etichettare e descrivere le proprie emozioni. Allenare la propria autoconsapevolezza e l'autoempatia aumenta la capacità di comprendere gli altri e di ridurre il disagio personale di fronte ai sentimenti altrui. Quando entriamo in contatto con gli altri in modo empatico, sviluppiamo sentimenti di appartenenza, connessione e fiducia che possono contribuire a ridurre lo stress e l'ansia.

- **Quando può essere utilizzato nella vita quotidiana?**

Esempi:

1. Nel contesto professionale, il datore di lavoro può usare l'empatia per comprendere le sfide che i suoi dipendenti devono affrontare e offrire soluzioni personalizzate che tengano conto delle esigenze e delle competenze di ~~ciascuno~~
2. Può aiutare a mediare e a trovare compromessi con colleghi, clienti, amici, familiari....
3. Può darvi la possibilità di chiedere aiuto quando ne avete bisogno. Sapete che gli altri possono sentirsi come voi e avete fiducia che anche loro possano aiutarvi.
4. Ci aiuta a sentire/comprendere un "no" o un "non posso" senza prenderlo come un rifiuto personale.
5. Aiuta a disinnescare una situazione di conflitto o di violenza imminente.
6. Ci aiuta a superare situazioni di dolore psicologico quando troviamo qualcuno che ci ascolta con empatia.
7. L'empatia può aiutare gli educatori a comprendere e ad ascoltare i bisogni e le sfide dei loro studenti e a pensare in modo più efficace alle strategie andragogiche.

