

## *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)?"