



4.1 Dalle parole arrabbiate alle parole con stile



COMPETENZE CHIAVE

- Comunicazione nella lingua madre
- Competenze sociali e civiche
- Consapevolezza ed espressione culturale



ARGOMENTO

La rabbia e la sua espressione attraverso le parole.



DOMANDE FONDAMENTALI

- **Ci si può arrabbiare in un modo costruttivo?**
- **Perché è importante riflettere sulle parole che si dicono quando ci si arrabbia?**
- **E' possibile arrabbiarsi con stile?**



FONTI

- » "Il Manifesto della comunicazione non ostile";
- » Letture sulla rabbia, a scelta dell'insegnante.



MATERIALI

Scatola di cartone, fogli A4.



SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

L'insegnante introduce il tema della rabbia: è una delle emozioni principali e universali, che tutti/e proviamo.

Infatti, a ognuno/a succede di arrabbiarsi: come tutte le emozioni, arriva e dopo un po' che l'abbiamo provata passa; mentre siamo arrabbiati/e però può succedere di esprimerla in modi che non fanno bene a noi stessi/e o agli/alle altri/e.

Quando ci sentiamo arrabbiati/e ad esempio anche le nostre parole cambiano: diventano appuntite e dobbiamo prestare molta attenzione a come le usiamo.

Quando ci arrabbiamo i pensieri corrono veloci e il percorso che li porta a diventare parole si accorcia; a volte escono fuori da sole, senza che ce ne accorgiamo. E sono così appuntite che possono ferire qualcuno/a!

Quindi, cosa possiamo fare?

Possiamo innanzitutto seguire delle piccole regole per esprimere la rabbia:

quando la tiriamo fuori, dobbiamo far attenzione a non far male a noi stessi/e, a non far male alle altre persone (con le parole e con i gesti) o non rompere le cose.

Parlarne aiuta!

Ci sono tantissime parole che possiamo usare per spiegare come ci sentiamo e cosa ci fa arrabbiare: proviamo a trasformare in "parole con lo stile" le nostre veloci parole arrabbiate!

Le parole con lo stile sono parole che ci aiutano a dire cosa pensiamo o come ci sentiamo a chi abbiamo accanto rispettando i dieci principi del Manifesto della comunicazione non ostile.

L'insegnante chiederà a ogni alunno/a di scrivere su un foglio senza riportare il proprio nome la frase che dice più spesso quando si arrabbia e discute con un/a compagno/a, oppure con i propri



4.1 Dalle parole arrabbiate alle parole con stile



fratelli o sorelle, che non rispetta le regole citate precedentemente (ad es. sei stupido/a, sei un bugiardo/a, non ti sopporto più, ecc..).

Al termine di quest'attività, verranno raccolte all'interno di una scatola predisposta precedentemente tutte le "parole arrabbiate".

L'insegnante ne rileggerà alcune o se preferisce tutte, allo scopo di far emergere che l'utilizzo di quelle parole non facilita la comprensione dell'altro/a e non aiuta chi le dice a sentirsi meglio. E' necessario dunque realizzare la trasformazione: le parole arrabbiate diventeranno parole con lo stile.

Ogni bambino/a entrerà così a far parte della scuola di magia non ostile: ciascuno/a può iniziare scegliendo il proprio nome da mago/a!

L'insegnante leggerà ad alta voce il Manifesto della comunicazione non ostile, come se fosse la ricetta di una pozione magica: si soffermerà in particolare sul principio 8, spiegandolo proprio in vista della trasformazione che la classe dovrà realizzare.

Verrà chiesto poi a ciascuno/a di pescare un bigliettino contenuto nella scatola delle parole arrabbiate e di trasformarlo in una frase con lo stile, che rispetti le 3 regole prima considerate e i principi del Manifesto.

Dopo la trasformazione, ogni bambino/a leggerà ad alta voce prima la frase arrabbiata e poi quella con stile, spiegando il segreto del suo incantesimo (ad es. sei un/a bugiardo/a potrebbe diventare "mi sono arrabbiato/a perché non hai mantenuto la promessa che mi avevi fatto").

L'insegnante sottolineerà che usare parole con stile permette di essere maggiormente capiti/e dalle altre persone, esprimendo comunque ciò che si prova.

E' un utile esercizio da fare, anche per la vita online: quante volte si scrivono messaggi pieni di parole arrabbiate!

Questo esercizio di trasformazione si può applicare a tutte le parole, sia quelle dette che quelle scritte. Anzi, con quelle che si scrivono forse è anche più facile: basta prendersi un po' di tempo e pensare bene a come raccontare che ci si è arrabbiati/e.

SUGGERIMENTI E APPROFONDIMENTI

Una volta investiti/e del ruolo di mago/a, alunni/e porteranno avanti l'opera di trasformazione delle parole arrabbiate ogni volta che sarà necessario.

Si può scegliere a turnazione che ogni settimana uno/a di loro sia il/la custode della magia per la classe: verificherà che vengano rispettate le indicazioni nei momenti di discussione.

