



Primaria

## Dalle parole arrabbiate alle parole con stile

CITTADINANZA DIGITALE | EMOZIONI | CONFLITTO



### ARGOMENTO

- Cittadinanza digitale
- Conflitto
- Emozioni

### MATERIA

- Educazione Civica
- Area Umanistico-Letteraria

### COMPETENZE CHIAVE

- Competenze sociali e civiche
- Imparare a imparare
- Consapevolezza ed espressione culturale
- Comunicazione nella madrelingua

### PUNTO/I DEL MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE

- 01. Virtuale è reale
- 08. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare

### DOMANDE FONDAMENTALI

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

### SVOLGIMENTO



60'

Per lo svolgimento di questo step utilizza delle letture sulla rabbia, a scelta dell'insegnante.

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 passa dopo un po' che l'abbiamo provata; 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 accorta; 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.

## Parole arrabbiate

20'

Per lo svolgimento di questo step utilizza una scatola di cartone e dei fogli A4

L'insegnante chiede 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 fratelli o sorelle, e 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, tutte le "parole arrabbiate" verranno raccolte all'interno di una scatola predisposta precedentemente.

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.

## Pesca dei bigliettini

parole  
ostili**Il Manifesto  
della comunicazione non ostile**

- 1. Virtuale è reale**  
Dico o scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona.
- 2. Si è ciò che si comunica**  
Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano.
- 3. Le parole danno forma al pensiero**  
Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso.
- 4. Prima di parlare bisogna ascoltare**  
Nessuno ha sempre ragione, neanche io.  
Ascolto con onestà e apertura.
- 5. Le parole sono un ponte**  
Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri.

- 6. Le parole hanno conseguenze**  
So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi.
- 7. Condividere è una responsabilità**  
Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati, compresi.
- 8. Le idee si possono discutere.  
Le persone si devono rispettare**  
Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da annientare.
- 9. Gli insulti non sono argomenti**  
Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi.
- 10. Anche il silenzio comunica**  
Quando la scelta migliore è tacere, taccio.

paroleostili.it

È 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").

## Conclusione

5'

## Spiegazione del tema e dell'esercizio

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

È 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 la 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.

### Ulteriori attività di approfondimento

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 turno 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.