

## SCHEDA 4

# Scambiarsi qualità positive

Gli allievi hanno un bisogno continuo di essere visti, accettati, apprezzati dagli altri per poter rintracciare se stessi grazie agli sguardi che ricevono dal mondo.

Nell'attività che segue si invitano gli allievi ad accogliere gli aspetti positivi dei compagni, assumendone le qualità, in un reciproco implicito riconoscimento e apprezzamento.

## INTENZIONI

- Aiutare gli allievi a rintracciare un'immagine positiva di sé grazie al confronto con gli altri.
- Alimentare lo scambio e la condivisione di esperienze tra compagni di classe.
- Nutrire la dimensione empatica.
- Aiutare gli allievi a valorizzarsi in modo reciproco.

## PAROLE CHIAVE

Respiro, immaginazione, risorse, autostima, scambio.

## ORDINE DI SCUOLA

Secondo biennio scuola primaria, scuola secondaria di primo e secondo grado.

## ATTIVITÀ A COPPIE E IN GRUPPO

1. Proporre agli allievi di disporsi a coppie, uno di fronte l'altro, seduti a gambe incrociate sulla sedia o con i piedi che poggiano per terra. Invitarli a chiudere o socchiudere gli occhi, a prendere contatto con il respiro e a rilassare il corpo. Per qualche minuto proporre a ognuno di portare l'attenzione sulla compagna o il compagno di fronte a sé e accompagnarli in un'esperienza con la seguente breve fantasia guidata:

"Immagina di vedere la persona di fronte a te nella luce migliore... di riconoscere, come non ti è mai capitato prima, le sue caratteristiche positive... di cui non è detto che la persona si renda conto... Qualcosa di bello, qualcosa che la rende unica e speciale... qualcosa che vorresti avere tu (per esempio l'altruismo o la simpatia o la calma, o l'amore per gli animali o la passione per uno sport particolare o conoscenze particolari)... Hai qualche minuto per trovare questa caratteristica che quasi quasi un po' invidi alla persona di fronte a te, e che ti piacerebbe fosse tua..."

2. Chiedere agli allievi di alzare la mano quando hanno rintracciato la caratteristica positiva. Quando tutti hanno alzato la mano, invitarli a riprendere contatto con il respiro e proporre loro, con i loro tempi, di "assorbire" attraverso alcune profonde ispirazioni ed espirazioni quella caratteristica positiva che adesso è diventata anche una loro caratteristica. Invitarli quindi a immaginare che cosa possono fare a scuola o altrove con questa nuova qualità.
3. Lasciare un breve tempo di condivisione all'interno della coppia, in modo tale che ognuno possa raccontare alla compagna, al compa-

gno quale caratteristica positiva ha assorbito dall'altro e che cosa gli ha permesso di fare. Quindi passare alla condivisione di gruppo.

## CONDIVISIONE

Che cosa avete scoperto della persona con cui avete fatto l'esperienza, di cui prima non eravate consapevoli? Come vi ha fatto sentire che sia stata riconosciuta quella particolare caratteristica positiva in voi? Vi ha fatto piacere? Vi ha sorpreso? Avreste voluto che fosse apprezzata qualche altra caratteristica? Quale? Come mai? Che cosa vi permette di fare di bello la nuova caratteristica che avete "assorbito" dalla persona di fronte a voi? Come potreste fare per coltivare e mantenere quella caratteristica?

