



ATTIVITÀ IN CLASSE | Laboratori di Nonviolenza Attiva nelle Scuole

## > LABORATORIO 'TRATTA L'ALTRO'

### **Introduzione e raccomandazioni**

*Questo laboratorio si propone di far lavorare gli studenti sul principio "Tratta gli altri come vuoi essere trattato", la regola d'oro che ha attraversato in vari modi tutte le culture.*

*L'obiettivo è di far acquisire ai ragazzi uno strumento fondamentale per iniziare a percorrere una vita senza violenza.*

*Attraverso il gioco si fa sperimentare questo principio di vita e la convenienza di seguirlo in quanto dà direzione alla propria esistenza.*

### **Breve spiegazione del principio: 'Quando tratti l'altro come vuoi essere trattato ti liberi'**

Questo principio morale, presente in tutte le culture e conosciuto come regola d'oro, è un principio di comportamento che può dare direzione coerente all'esistenza, tanto a quella individuale quanto a quella di grandi insiemi umani. (allegato approfondimenti)

La comprensione e la pratica di questo principio di condotta porta verso un'apertura, una comunicazione positiva con gli altri esseri umani.

La chiusura in se stessi genera problemi e quello che è chiamato egoismo può essere ridotto proprio ad un problema di chiusura e di mancanza di comunicazione.

La regola d'oro offre un ideale e un modello di condotta cui aspirare e al tempo stesso ci permette di fare passi avanti nella crescita personale.

Per meglio comprendere questo principio è necessario sperimentarlo più volte e cogliere la sensazione permanente che questa esperienza lascia internamente.

### **Domande per la discussione con gli studenti**

#### **1) che cosa significa per voi tratta gli altri come vuoi essere trattato?**

Per rispondere a questa domanda è utile invitare i ragazzi a non generalizzare o teorizzare ma comunicare a partire dalla propria esperienza personale. Anche l'insegnante può prepararsi alcuni esempi per aiutare l'interscambio.

#### **2) come voglio essere trattato? Da chi mi circonda, dagli amici, dalla famiglia, dagli insegnanti, dalle istituzioni, ecc.**

A questa seconda domanda è importante chiedere ai ragazzi di porsi l'interrogativo con sincerità, senza giudicare e giudicarsi, perché è un passaggio importante per comprendere come trattare gli altri.

Non si sta chiedendo di mettersi nei panni dell'altro, ma di mettersi nei propri panni perché la cosa più importante è ascoltarsi e capire bene se stessi, per riuscire poi a capire gli altri.

## LABORATORIO TRATTA L'ALTRO | Esercizi in classe a scelta

L'educatore potrà oltre che condurlo anche partecipare con loro se lo ritiene opportuno.

### ESERCIZIO 1 | 'Come voglio essere trattato?'

Preparare i ragazzi all'ascolto di una breve racconto (esperienza meditativa)

Prima di iniziare la lettura si spiega ai ragazzi che si leggerà un breve racconto che li aiuterà a concentrarsi per riuscire meglio ad ascoltare se stessi. Alla fine del racconto si raccomanda di prendere nota subito di quanto è emerso.

Per la migliore riuscita di questo esercizio è utile sedersi correttamente sulla sedia con dorso dritto, spalle aperte, gambe e braccia non incrociate. Superata l'agitazione iniziale l'insegnante leggerà questo breve racconto ai ragazzi lentamente e dolcemente, soffermandosi pochi secondi dove ci sono gli asterischi.

**Letture guidata** (l'insegnante legge)

*Assumo una psicofisica corretta (vedi esercizio rilassamento), chiudo gli occhi.*

*Rilasso il mio corpo\**

*acquieto la mente\**

*respiro profondamente\**

*senso il mio respiro\**

*senso il mio cuore\**

*lo ascolto\**

*lo posso percepire in me\**

*ora cerca di individuare nella mia vita un momento in cui ho fatto un'azione che mi ha lasciato una profonda sensazione di pace, forza e serenità\**

*cerco l'immagine di quel momento\*\**

*mi ricollego alla sensazione che vivevo in quel momento\**

*e osservo se questa sensazione si è dissolta dopo poco o si è perpetuata nel tempo\*\**

*mi ricollego ai pensieri e alle emozioni che in quel momento mi attraversavano\*\**

*e mi lascio riempire da quella sensazione\**

*ora mi domando profondamente: "nella mia vita io come voglio essere trattato?"\*\**

*mi domando profondamente: "nella mia vita io come voglio essere trattato?"\*\*\*\**

*quando sono pronto apro gli occhi.*

Insegnante: ognuno si sarà risposto in qualche modo, ed è opportuno scriverlo: 'io voglio essere trattato con....'

Dopo che tutti hanno scritto le proprie note l'insegnante chiede ad ognuno di leggere la propria frase scritta. L'insegnante chiede che ognuno dica precisamente "Da domani io voglio essere trattato con...".

Al termine del giro l'insegnante chiede di rileggere le stesse frasi considerando come ognuno tratterà gli altri da domani, quindi svolgendo la frase dalla forma passiva alla forma attiva. Ogni ragazzo/a anziché dire 'lo voglio essere trattato con' dirà: 'da domani IO tratterò l'altro con...'

Si raccomanda che ognuno ripeta la frase per intero e senza fretta quando rilegge il suo scritto:

– Da domani io tratterò l'altro con...

### Domande per la discussione

**Come si sentono ora che hanno vissuto questa esperienza?**

**Come si sentono al pensiero di trattare gli altri nello stesso modo che chiedono per loro stessi?**

**Che sensazione prova ognuno adesso?**

## **ESERCIZIO 2 | Faccio all'altro ciò che vorrei fosse fatto a me**

1. Ogni ragazzo/a scrive il proprio nome su un foglietto che sarà quindi piegato singolarmente.
2. Si posiziona ogni foglietto in un contenitore.
3. Ogni ragazzo/a scriverà su un altro foglietto, che tiene con sé, un'azione che vorrebbe ricevere, cioè come vorrebbe essere trattato. L'insegnante spiega che si deve trattare di azioni da compiere nell'immediato e quindi non vanno scritti concetti troppo astratti (proporre questi esempi ai ragazzi: vorrei un grazie, vorrei una carezza, un abbraccio, un sorriso, un incoraggiamento, un complimento, vorrei sentirmi dire che ...valgo...che sono in gamba...ti voglio bene...ecc.).
4. Quindi si continua con l'estrazione dei nomi dal contenitore, a turno. Un/a ragazzo/a prenderà un nome a caso dal contenitore e una volta individuata la persona estratta, il/la ragazzo/a dovrà andare dal compagno e compiere l'azione che avrebbe voluto ricevere e che aveva scritto sul secondo foglietto.

Superato un primo momento di agitazione, dopo averli rassicurati e incoraggiati a continuare, si chiede ad ognuno di estrarre il nome del compagno e di compiere l'azione che chiedeva per se stesso.

### **Domande per la discussione**

**Come si sentono ora che hanno vissuto questa esperienza?**

**Come si sentono al pensiero di trattare gli altri nello stesso modo che chiedono per loro?**

**Che sensazione prova ognuno adesso?**