

Evelyn Schöllmann e Sven Schöllmann

# PARLARSI CON RISPETTO

10 moduli per educare alla comunicazione non violenta  
nella scuola primaria

*Illustrazioni di Melanie Kirchgessner*



*Dal linguaggio del lupo  
a quello della giraffa*

**i MATERIALI**

**Erickson**

**T**utti i bambini si trovano spesso coinvolti in piccoli conflitti con i compagni, senza avere gli strumenti per affrontarli in modo adeguato. È dunque importante sostenerli fin dalle prime classi della scuola primaria, aiutandoli ad apprendere modi comunicativi empatici e rispettosi dell'altro e favorire così la «comunicazione non violenta».

Diffusa dagli anni Sessanta da Marshall Rosenberg, la comunicazione non violenta (CNV) promuove il cosiddetto «Linguaggio della giraffa», assertivo ed empatico, in contrapposizione con il «Linguaggio del lupo». E proprio su queste basi è stato costruito il percorso didattico di *Parlarsi con rispetto*, che propone 10 moduli con attività e carte-gioco illustrate (in allegato), giochi e momenti di riflessione individuale e collettiva. In particolare:

- Facciamo conoscenza con il lupo e con la giraffa
- Diventiamo anche noi lupo e giraffa
- Impariamo il linguaggio del lupo e quello della giraffa
- Impariamo a esprimere le emozioni
- Impariamo a parlare delle emozioni
- Le nostre emozioni e i nostri bisogni sono legati tra loro
- I nostri bisogni, chiave della risoluzione dei conflitti
- Risolvere i conflitti passo dopo passo
- Esprimere richieste e desideri
- Dire grazie.

Un utile strumento per facilitare la lettura di emozioni e bisogni e per comunicare in maniera efficace e senza conflitti.



**2 VOLUMI INDIVISIBILI**  
**MANUALE + SCHEDE OPERATIVE**

# INDICE

- 7 Introduzione
- 11 Il «progetto giraffa»
- 17 **PERCORSO OPERATIVO – DAL LINGUAGGIO DEL LUPO A QUELLO DELLA GIRAFFA**
  - MODULO 1 Facciamo conoscenza con il lupo e con la giraffa
  - MODULO 2 Diventiamo anche noi lupo e giraffa
  - MODULO 3 Impariamo il linguaggio del lupo e quello della giraffa
  - MODULO 4 Impariamo a esprimere le emozioni
  - MODULO 5 Impariamo a parlare delle emozioni
  - MODULO 6 Le nostre emozioni e i nostri bisogni sono legati tra loro
  - MODULO 7 I nostri bisogni, chiave della risoluzione dei conflitti
  - MODULO 8 Risolvere i conflitti passo dopo passo
  - MODULO 9 Esprimere richieste e desideri
  - MODULO 10 Dire grazie
- 63 Bibliografia

Tutti i materiali presenti nelle schede allegate sono scaricabili all'indirizzo: [risorseonline.erickson.it](http://risorseonline.erickson.it).

È sufficiente registrarsi, entrare nell'area *Parlarsi con rispetto* e inserire questo codice di attivazione:

# Introduzione

Ogni persona ha bisogno di sincerità, sicurezza e rispetto e vuole vivere un'esistenza dotata di senso, in cui si senta valutata positivamente. Non sempre, però, abbiamo una chiara consapevolezza dei nostri bisogni. Spesso essi sono sepolti sotto uno strato di rimproveri, colpevolizzazioni o confronti. Così non riusciamo a instaurare nessun contatto empatico né con noi stessi, né con le altre persone. Ma, se i nostri bisogni non vengono soddisfatti, ci ritroviamo frustrati, irascibili, permalosi, ansiosi o disperati. Questo porta, a sua volta, a ricorrere alla violenza fisica o verbale, è terreno di coltura per il mobbing e rischia di rovinare la salute.

Con la *comunicazione non violenta (CNV)*, lo psicologo americano Marshall B. Rosenberg ci offre la possibilità di mantenere un atteggiamento di rispetto verso le altre persone anche in caso di conflitto e di appianare le divergenze in maniera costruttiva.

Nella CNV ogni emozione è un indizio di un bisogno soddisfatto o insoddisfatto. Il bisogno viene considerato come la chiave per la soluzione del conflitto. Da quando lavoriamo con la CNV abbiamo potuto constatare con regolarità, sia nella vita privata che in quella professionale, come un approccio aperto alle emozioni e ai bisogni renda possibili inaspettate soluzioni ai conflitti.

La CNV è diventata famosa a livello mondiale come «linguaggio della giraffa». Poiché la giraffa è l'animale terrestre con il cuore di maggiori dimensioni, Rosenberg la utilizza come figura simbolica per la CNV, che del resto è chiamata anche «linguaggio del cuore». Lo stesso Rosenberg ha lavorato con la CNV in contesti di crisi come Israele, Palestina e Ruanda. In Serbia, con il sostegno dell'ONU, la CNV è stata impiegata nelle scuole, a partire dalla scuola dell'infanzia.

Ciò che rende il linguaggio della giraffa particolarmente adatto a essere impiegato nelle scuole è la sua struttura semplice e immediata. Inoltre, e questo è per noi motivo di entusiasmo, esso non si limita a creare un'atmosfera di non violenza e di apertura verso l'altro nelle aule scolastiche, ma arricchisce la condotta di vita di chi la pratica anche in molti altri contesti.

## **Quattro passi per avvicinarsi alla comunicazione non violenta**

Nella scuola i conflitti fanno parte della vita quotidiana. Come essi possano venire risolti, e come si debba proseguire in seguito, dipende da chi vi è coinvolto e dalla sua capacità di mediazione. La CNV consiste di soli quattro passi, cosa che rende la sua struttura di facile comprensione anche per i bambini. Nel caso ideale,

il linguaggio della giraffa dovrebbe entusiasmare i docenti, gli alunni e i genitori a un punto tale da esercitare i suoi effetti anche fuori dalla scuola.

Nel 2005 abbiamo iniziato a introdurre nelle classi il linguaggio della giraffa; in seguito, grazie al sostegno di molti alunni e colleghi, abbiamo continuato a sviluppare ulteriormente il nostro progetto. Per tutti questi motivi, non possiamo che sostenere sempre la nostra visione di un'introduzione sistematica del linguaggio della giraffa nella scuola primaria.

Come avviene nello studio di una lingua straniera, nella CNV vanno appresi per prima cosa la grammatica (i quattro passi di cui si compone) e i vocaboli (il lessico delle emozioni e dei bisogni). Con la pratica quotidiana, la competenza linguistica arriverà poi in maniera del tutto spontanea.

Negli ultimi anni sono comparsi anche manuali teorici e pratici finalizzati a trasmettere agli adulti la conoscenza della CNV. Alcuni li abbiamo menzionati al termine del nostro contributo. A chi desiderasse occuparsi in maniera intensiva della CNV, consigliamo di frequentare un gruppo di persone che si esercitano nel suo utilizzo.

### *I quattro passi della comunicazione non violenta*

I quattro passi della comunicazione non violenta sono:

- 1 Osservazione**      **2 Emozione**      **3 Bisogno**      **4 Richiesta**

Nell'esempio seguente l'alunno P., che da una settimana non ha il permesso di giocare con i compagni a ricreazione, chiede aiuto a un insegnante. Anche all'insegnante sta a cuore che i bambini durante la pausa possano muoversi, divertirsi gli uni con gli altri e tornino poi a lavorare, rilassati e nuovamente concentrati, nella successiva ora di lezione.

Per questo il docente, che vorrebbe che i bambini imparassero definitivamente a risolvere i problemi che insorgono tra loro durante la ricreazione, propone agli alunni coinvolti i quattro passi della CNV.

**1. Osservazione/percezione:** Che cosa vedo? Di che cosa mi accorgo?

Descrivo un'azione o una situazione in maniera concreta e senza formulare giudizi di valore. L'osservazione è priva di giudizi quando anche la parte avversa può dirsi d'accordo con l'affermazione proposta.

**Modello linguistico:** Quando.../Quando mi accorgo che...

**Esempio:** Quando vedo che P. a ricreazione non gioca con gli altri da una settimana...

**2. Emozione:** Che cosa provo?

Do un nome alle mie emozioni in rapporto all'azione o alla situazione osservata. Nel farlo mi prendo piena responsabilità per le mie emozioni (messaggio in prima persona) e non sollevo nessuna accusa.

**Modello linguistico:** Mi sento.../Sono.../Provo...

**Esempio:** Quando vedo che P. a ricreazione non gioca con gli altri da una settimana, mi sento preoccupata...

**3. Bisogno:** Di che cosa ho bisogno?

Specifico quale mio bisogno resta insoddisfatto nella situazione data o di fronte all'azione in questione.

**Modello linguistico:** Perché io vorrei.../Perché io avrei bisogno.../Visto che mi piacerebbe...

**Esempio:** Quando vedo che P. a ricreazione non gioca con gli altri da una settimana, mi sento preoccupata perché mi piacerebbe che tutti i bambini a ricreazione stessero bene, si muovessero e poi tornassero rilassati a lavorare in classe...

- 4. Richiesta:** Come può essere soddisfatto il mio bisogno? Formulo una richiesta precisa, che possa essere esaudita dalla controparte. Una richiesta non è un ordine, il suo esito quindi è aperto. In altri termini, una richiesta può anche essere rifiutata.

**Modello linguistico:** Per piacere/Per favore... Saresti disposto a/Sareste disposti a...

**Esempio:** Quando vedo che P. a ricreazione non gioca con gli altri da una settimana, mi sento preoccupata perché mi piacerebbe che tutti i bambini a ricreazione stessero bene, si divertissero e poi tornassero rilassati a lavorare in classe...

Sareste disposti a cercare assieme a me una soluzione per questo problema?

È probabile che, nel dialogo che fa seguito alla richiesta, vengano a galla i conflitti non risolti che hanno fatto sì che da una settimana P. non sia più incluso nei giochi che i bambini fanno a ricreazione.

All'inizio del «progetto giraffa», nella ricerca di soluzioni, l'insegnante riveste ancora il ruolo del moderatore. Il docente, se ne vede la necessità, può aiutare i bambini a proseguire nel dialogo, con domande empatiche. Le domande, però, devono sempre mantenere un riferimento ai quattro passi:

Che cosa è successo?

Come ti senti?

Di che cosa hai bisogno?

Sai formulare una richiesta?

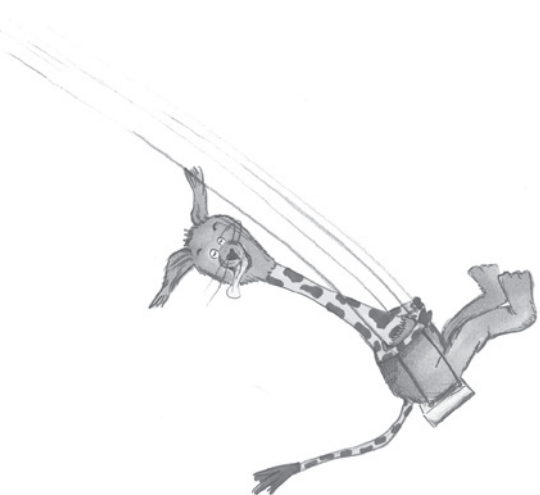
**1** Osservazione

**2** Emozione

**3** Bisogno

**4** Richiesta

All'inizio di un dialogo condotto nel linguaggio della giraffa, l'insegnante chiede a tutti i partecipanti di permettere che tutti possano esprimere la loro posizione e di evitare di interrompere o correggere chi sta parlando. Alla fine del dialogo dovranno risultare comprensione e sinergia, non l'individuazione di colpe o l'assegnazione di pene. Dopo un po' di tempo i bambini saranno in grado di gestire i conflitti quotidiani in maniera sempre più autonoma.









# MODULO 3

## Impariamo il linguaggio del lupo e quello della giraffa



<b>Scopi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Imparare la grammatica e il lessico del linguaggio del lupo e della giraffa.</li><li>• Ascoltare frasi nei linguaggi del lupo e della giraffa e osservare i diversi effetti.</li></ul>
<b>Materiale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carte Giruso (Scheda 1).</li><li>• Carte Parola: Linguaggio del lupo/Linguaggio della giraffa (Scheda 2).</li><li>• Carte Frase: Frasi del lupo/Frasi della giraffa (Scheda 3).</li><li>• Carte Frase: Le frasi del lupo (Scheda 4).</li><li>• Carte Frase: Le frasi della giraffa (Scheda 5).</li><li>• Scheda di lavoro: Giraffa o lupo? (Scheda 6; scegliere in base al livello di preparazione dei bambini).</li><li>• Una fotografia di una giraffa, una fotografia di un lupo.</li><li>• Un foglio di cartoncino giallo (formato A3) per ogni gruppo.</li><li>• Se disponibile, la marionetta della giraffa come «oggetto totemico».</li></ul>
<b>Preparazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ritagliare e plastificare i materiali menzionati (Schede da 1 a 5).</li><li>• Fare una copia della Scheda 6 per ogni bambino.</li></ul>

### Svolgimento consigliato

<b>1</b>	<b>Risvegliare le orecchie</b>
 opzionale	<p>Oggi vogliamo imparare a capire se parla un lupo o una giraffa. Per poterli distinguere, ci servono le nostre orecchie. Per questo motivo, per prima cosa dobbiamo risvegliare le nostre orecchie: strofinate piano tutte e due le orecchie con il palmo della mano.</p>
 3 min	<p>Con le dita e il palmo della mano, i bambini si massaggiano delicatamente le orecchie, finché non diventano un po' calde e arrossate.</p> <p>Poi i bambini si tirano piano le orecchie prima verso l'alto e poi, prendendole per i lobi, verso il basso.</p>
<b>2</b>	<b>Così parla il lupo/Così parla la giraffa</b>
 Scheda 2	<p>Attaccate alla lavagna le Carte Parola (Scheda 2).</p> <p>Forse vi ricordate ancora che cosa fa e come parla il lupo quando gli succede qualcosa che non gli piace o quando è arrabbiato o impaurito:</p>
 3 min	<ul style="list-style-type: none"><li>• dice parolacce</li><li>• attacca</li><li>• dà la colpa agli altri</li></ul>

*A volte non sopporta nemmeno se stesso:*

- dà la colpa a se stesso
- dice brutte cose a se stesso

*La giraffa non attacca nessuno. Lei fa domande:*

- come stai?
- che cosa vorresti?
- di che cosa avresti bisogno?

*Anche la giraffa, però, a volte è scontenta. Allora guarda dentro di sé e si ascolta.*

*Poi dice:*

- io sono... (triste, sconsolata, esausta, ecc.)
- vorrei...
- avrei bisogno di...

3

### Assegnare le frasi al lupo o alla giraffa



Scheda 3



5 min

Disponete le strisce con le frasi al centro del cerchio dei bambini, con la parte scritta rivolta verso il basso. Ogni bambino, a turno, gira una striscia e la legge ad alta voce. I bambini discutono tutti assieme per decidere se a parlare è un lupo o una giraffa. Può darsi che i bambini siano già in grado anche di motivare l'assegnazione che hanno proposto.



4

### Sperimentare le frasi del lupo e quelle della giraffa



Schede  
4 e 5

#### 4a Sperimentare le frasi del lupo

Invitate i bambini a formare delle coppie. In ogni coppia, un bambino riceve una frase nel linguaggio del lupo, la dice al suo compagno e presta attenzione alle sue reazioni.

#### Domande per stimolare la percezione di sé

- *Come si sente l'altro bambino?*
- *Che cosa vorrebbe fare/dire?*
- *Come ti senti quando dici una frase da lupo?*

**T**utti diventiamo lupi qualche volta. Ci si arrabbia, e anche tanto. Si litiga.

► **Indicazione:** le reazioni del compagno sono più evidenti ed efficaci se quest'ultimo non si limita ad ascoltare, ma controbatte o fa qualcosa in risposta.

#### 4b Sperimentare le frasi della giraffa

I bambini ricevono e pronunciano la frase nel linguaggio della giraffa che corrisponde a quella da loro pronunciata nel primo turno di gioco nel linguaggio del lupo.



### Domande per stimolare la percezione di sé

- *Come si sente l'altro bambino?*
- *Che cosa vorrebbe fare/dire?*
- *Come ti senti quando dici una frase da giraffa?*

### Discussione con la classe al completo

(con la marionetta della giraffa come «oggetto totemico»)

Dopo che i bambini hanno potuto osservare gli effetti delle frasi del lupo e di quelle della giraffa, si scambiano le loro esperienze.

L'insegnante può contribuire riproponendo le domande per stimolare l'autopercezione.

**A**nche qui gli effetti della comunicazione sono più evidenti se il bambino a cui è rivolta la frase controbatte o reagisce in qualche modo.

Ascolto

Rifletto

Spiego

Capisco il mio compagno

Presto aiuto

5

## Teniamo la posizione!



15 min

Due bambini si dispongono l'uno di fronte all'altro, a una distanza di poco inferiore alla somma della lunghezza delle loro braccia. I piedi di ogni bambino devono essere paralleli, le gambe allargate.

Ogni bambino deve cercare di far perdere l'equilibrio all'altro, obbligandolo a spostare uno o entrambi i piedi.

È consentito utilizzare a tal fine solo spinte date con le palme delle mani contro le palme delle mani dell'avversario.

Non è permesso afferrare e trattenere le mani dell'altro bambino.

Se si tocca una qualsiasi altra parte del corpo dell'avversario, o se non si riesce a mantenere la disposizione parallela dei piedi, l'altro bambino si aggiudica un punto.

► **Indicazione:** in questo gioco è assolutamente permesso ridere. La risoluzione costruttiva dei conflitti è un'attività divertente!

Dopo aver familiarizzato con le regole, si assegnino i seguenti compiti:

### Compito per il primo turno

- *Mentre spingi, pensa: voglio far cadere l'altro bambino!*

► **Indicazione:** nel primo turno di gioco, fate cambiare compagno ai bambini. In questo modo le conclusioni che verranno tratte dall'esercizio avranno un valore maggiore.

### Compito per il secondo turno

- *Mentre spingi, pensa: io sono molto, molto stabile!*

► **Indicazione:** è opportuno utilizzare la formulazione in positivo del concetto, e non quindi «io non cado» (nel conflitto, questo atteggiamento corrisponde a un'adeguata comunicazione del proprio stato d'animo). Anche nel secondo turno di gioco, fate cambiare compagno ai bambini.

**S**e cerco di far cadere l'altro bambino con le mie spinte, è molto facile che sia io a perdere l'equilibrio. Se invece mi concentro su me stesso, la mia posizione è molto più stabile.

## Discussione con la classe al completo

(con la marionetta della giraffa come «oggetto totemico»)

L'insegnante apre la discussione con la domanda:

*In quale turno di gioco ti sentivi più stabile?*

Nella maggior parte dei casi, i bambini diranno di aver percepito una maggiore stabilità e di essersi sentiti più forti nel secondo turno di gioco. Di solito, però, c'è una minoranza di bambini che si sentono più sicuri nel primo turno di gioco. Spesso si tratta di bambini che, in caso di conflitto, incontrano difficoltà nel definire con chiarezza i propri bisogni. Nell'attività proposta, questi bambini percepiscono l'aggressività ludica verso l'avversario come un rassicurante elemento di forza.

► **Indicazione:** è della massima importanza lasciare libero spazio a ogni affermazione e riflessione e non formulare giudizi di valore!

## Associare al lupo e alla giraffa le riflessioni emerse dal gioco

Le seguenti domande aiutano i bambini a trasporre sui personaggi del lupo e della giraffa ciò che hanno compreso dal gioco «Teniamo la posizione!».

- *Che cosa c'entra il nostro gioco con il lupo e con la giraffa?*
- *Quale turno di gioco vi fa venire in mente il lupo, e quale invece la giraffa?*

La giraffa parla di sé/si concentra su di sé → ha grande stabilità.

Il lupo attacca gli altri → spesso quindi perde l'equilibrio.

6

## Realizzare in gruppo un cartellone della giraffa



opzionale



Scheda 2

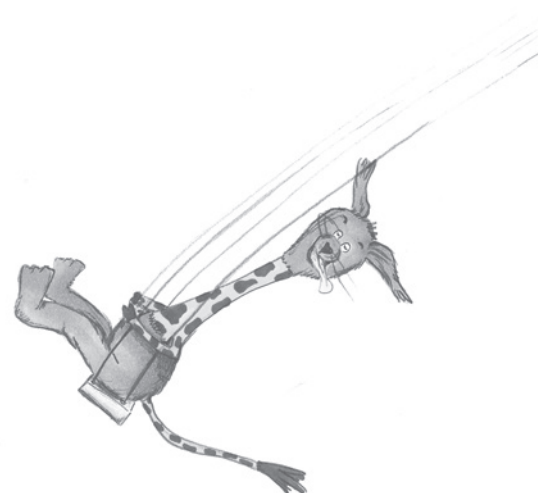


20 min

Ogni gruppo realizza un cartellone raffigurante la giraffa e scrive su di esso le domande e le frasi della giraffa proposte nella Scheda 2.

I cartelloni potranno poi essere appesi alla parete della classe o in altri spazi comuni.

Poiché si cerca di far assimilare ai bambini solo il modello verbale positivo della giraffa, non dovranno essere realizzati cartelloni dedicati al lupo.



7

## Individuare le frasi del lupo e quelle della giraffa



La Scheda di lavoro può essere assegnata come lavoro individuale o di gruppo o utilizzata per i compiti a casa.



10 min

8

## Autovalutazione in gruppo



Le Carte Girlupo che sono già state introdotte nel Modulo 1 possono essere nuovamente utilizzate per aiutare i bambini a prestare attenzione alle loro emozioni e a dare loro un nome.



Senza obbligo, chi vuole dire qualcosa è invitato a farlo!

La marionetta della giraffa, se disponibile, può essere utilizzata come «oggetto totemico». L'insegnante suggerisce come iniziare una riflessione: *Mi sento... lo sono...*