

“Countdown del conflitto”

 TEMPO	<p>20 - 30 minuti</p>
 No.	<p>Minimo di 6 partecipanti</p>
 MATERIALI	<ul style="list-style-type: none"> • Spazio
 OBIETTIVI	<ul style="list-style-type: none"> • Analizzare la rabbia e il rischio che questa degeneri in violenza fisica; la capacità di identificare quando qualcuno si comporta in un modo che non ci piace; e l'impatto che il nostro linguaggio del corpo e/o le nostre espressioni facciali possono avere su qualcun altro. <p>(Più riusciamo ad essere in sintonia con questi sentimenti e azioni e a riconoscerli in noi stessi e negli altri, più è probabile che saremo in grado di comunicare e interagire con gli altri in modo positivo).</p>
 ISTRUZIONI PASSO DOPO PASSO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Per questa fase dell'attività servono due facilitatori. Contate da 1 a 10 consecutivamente alternandovi. Man mano che il numero aumenta, dovrebbe aumentare anche il livello di frustrazione/rabbia, come in una discussione o in un disaccordo (ad esempio, "1" viene pronunciato con voce calma e misurata, mentre "10" viene urlato, con i pugni chiusi, le spalle alzate, la mascella tesa, ecc.) Chiedi alla partecipanti di osservare questa interazione e di riflettere su ciò che sta accadendo; 2. Una volta individuato (correttamente) che si trattava di due persone che stavano discutendo, si possono porre le seguenti domande per approfondire l'argomento: <ul style="list-style-type: none"> • Come hai capito che stavamo discutendo?

	<ul style="list-style-type: none"> • Che cosa hai notato nel modo in cui stavamo comunicando l'uno con l'altro? • Cosa pensi sarebbe successo se avessimo continuato a contare fino a 20? 50? 100? <p>3. Anche la comunicazione non verbale deve essere esplorata:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cos'altro vi ha fatto pensare che stessimo discutendo? • Cosa avete notato nella nostra postura, nel contatto visivo, nel linguaggio del corpo o nel modo in cui ci muovevamo? • In che modo queste cose influenzano il modo in cui le persone rispondono a noi? • È questo il modo migliore di comunicare? A quale livello preferisci che ti si parli? <p>4. Collega questo aspetto alla comunicazione e al fatto che, se qualcuno alza la voce o diventa aggressivo, spesso l'altra persona rispecchia o intensifica l'aggressività;</p> <p>5. Chiedi all3 partecipanti di pensare ai diversi modi in cui le persone parlano, ascoltano e rispondono gli uni agli altri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Che aspetto ha l'"ascolto"? • Come vi sentite quando qualcuno non vi ascolta? <p>Per spezzare la discussione, puoi chiedere all3 partecipanti di eseguire la propria versione di questo esercizio;</p> <p>6. Può essere utile notare la diversa velocità con cui la rabbia si sviluppa nelle diverse persone e i diversi modi in cui le persone possono esprimere questa emozione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La rabbia è sempre evidente? • Possiamo sempre capire se qualcuno è arrabbiato con noi o con qualcun altro? <p>7. Per concludere l'attività, chiedi a una coppia di contare all'indietro da 10 a 1, riducendo gradualmente i livelli di rabbia e aggressività man mano che i numeri diminuiscono.</p>
 <p>DISCUSSIONE</p>	<p>Chiedi all3 partecipanti come hanno provato le loro emozioni, come i diversi modi di verbalizzarle hanno influenzato i loro sentimenti.</p>
 <p>CONSIGLI</p>	<p>Se c'è tempo, si può chiedere di sperimentare tattiche diverse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Provate una versione senza urla o voci alte: cambia l'atmosfera? • Eliminate la comunicazione verbale: che aspetto ha l'interazione con il solo movimento? • Sostituite i numeri con le parole "Sì" e "No". Come cambia la dinamica della relazione?