



**Quick Unplugged Lombardia
per la didattica a distanza**

5

Keep in touch!



**Regione
Lombardia**

Materiale didattico realizzato a cura della UOS "Prevenzione specifica" della ATS di Milano Città Metropolitana, su mandato della Direzione Generale Welfare - Regione Lombardia nell'ambito delle attività di supporto regionale previste annualmente dalle Regole di Sistema Regione Lombardia © 2020 - Distribuzione gratuita. Vietata la vendita. La riproduzione anche parziale è consentita solo se citata la fonte.

INTRODUZIONE

Aver buone competenze relazionali, essere capaci di instaurare e mantenere rapporti interpersonali soddisfacenti, è un'abilità che favorisce in maniera determinante il benessere psicofisico delle persone.

Queste competenze ci sostengono nel corso della vita anche in particolari momenti di crisi. Il distanziamento imposto per contenere l'epidemia, consente interazioni nuove, limitando le relazioni di prossimità in favore di scambi in gran parte mediati dalle tecnologie.

Per rispondere ai loro specifici compiti evolutivi gli adolescenti si misurano in maniera particolarmente rilevante con queste abilità: vogliono entrare in relazione con i propri coetanei, hanno bisogno di sentirsi accettati, di non sentirsi isolati o diversi dagli altri, ma, d'altra parte, possono avere difficoltà a stabilire il primo contatto o a trovare il giusto equilibrio nel mantenere un rapporto rispettoso verso se stessi e verso gli altri. Inoltre, si possono sentire in imbarazzo quando cercano di esprimere i loro sentimenti e le loro emozioni e/o quando ricevono un complimento o una critica.

Unplugged offre agli studenti una occasione per rinforzare la propria capacità di stabilire e mantenere relazioni efficaci, proponendo spunti per sperimentare insieme esperienze pratiche.

In questa Unità Quick Unplugged gli studenti eserciteranno la capacità di entrare in relazione, riconoscendo e apprezzando le qualità positive proprie e degli altri.

In questa situazione di distanziamento gli altri possono essere i familiari conviventi ma anche gli amici a cui spesso riteniamo superfluo esplicitare quanto siano preziose le qualità e il sostegno che continuano a fornirci anche a "distanza".

FARE E RICEVERE COMPLIMENTI

Proponete agli studenti di rinforzare le proprie competenze relazionali attraverso un semplice esercizio: fare un complimento a un compagno, secondo le indicazioni seguenti. Sottolineate la possibilità di continuare a coltivare le relazioni anche a distanza con l'aiuto della tecnologia: attraverso social e piattaforme è possibile raggiungere amici, compagni, persone care, partecipare a gruppi, svolgere insieme attività e coltivare interessi comuni. Per introdurre il tema ponete alla classe le seguenti domande:

- Come vi sentite solitamente quando incontrate persone nuove?
- È facile o difficile per voi?
- Generalmente utilizzate strategie particolare per conoscere con persone nuove?

Fornite degli esempi di possibili strategie: utilizzare particolari modalità del saluto; prestare attenzione ai segnali verbali e non verbali che l'altra persona invia; fare domande aperte, condividere osservazioni; raccontare qualcosa di sé...

Chiedete agli studenti qualche esempio di strategie utilizzate in ambiente digitale, come ad esempio: le modalità del saluto in chat; l'uso delle emoticon; i diversi canali utilizzati per comunicare (messaggio scritto, audio-messaggio, video-messaggio o altro).

Raccogliete quanto emerge dalla discussione tra gli studenti.

Dite alla classe che una strategia per entrare in relazione con qualcuno che vogliamo conoscere può essere quella di rivolgergli un complimento. Fare e ricevere complimenti è, infatti, una abilità che si può imparare e migliorare con l'esercizio nel tempo.

Proponete di sperimentare in pratica una tecnica per fare e ricevere complimenti.

Questo esercizio può essere utilizzato sia per le relazioni in presenza sia per le relazioni a distanza.

Chiedete agli studenti di lavorare in coppie. Prestando attenzione alle caratteristiche della

classe, valutate se lasciare che questa operazione avvenga in maniera casuale (per esempio attraverso un gioco) o se definire a priori, a vostra cura, gli abbinamenti.

Proponete agli studenti di sperimentare a turno il ruolo di chi fa i complimenti e di chi li riceve.

Proponete alle coppie di organizzarsi in autonomia realizzando queste azioni:

- concentrare l'attenzione sulla persona con cui si lavora e pensare a una caratteristica positiva del compagno;
- quando tutti sono pronti, decidere il turno di parola e procedere rivolgendo al compagno il proprio complimento riguardo la qualità individuata;

Valutate se esistono le condizioni per svolgere l'esercizio in grande gruppo o se sia più opportuno procedere autonomamente con il lavoro coppia per coppia.

CONCLUSIONI

Al termine dell'esercizio l'insegnante propone una riflessione guidata attraverso domande-stimolo su quanto appena sperimentato praticamente:

- Siete riusciti a rivolgere un complimento al vostro compagno?
- Come vi siete sentiti durante questo esercizio? In quale dei due ruoli (fare o ricevere il complimento) vi siete sentiti più a vostro agio? Perché?
- Può essere utile rivolgere un complimento a una persona per entrare in relazione con lei?
- Cosa succederebbe se provaste ad applicare questa tecnica nelle diverse situazioni della vita quotidiana?

Durante la discussione sottolineate eventuali esperienze simili (evidenziando che queste questioni ci riguardano tutti) ma anche le differenze nei vissuti di ciascuno, sottolineando che non esiste un unico modo di entrare in relazione con gli altri, e che ciascuno può trovare il proprio in base alle sue caratteristiche individuali.

Suggerite agli studenti che se la sentono, di sperimentare l'attività anche con i propri familiari; questo può servire come ulteriore "allenamento" per consolidare l'abilità anche sotto forma di gioco.