

ASCOLTA LA TUA RABBIA



CARATTERISTICHE PRINCIPALI

Competenze rafforzate	SUPPORTARE
Adatto a	Docenti, studenti
Livello di difficoltà	Medio
Setting	Gruppo
Numero di partecipanti	Da 2 a molti
Durata media	90 minuti
Attrezzature/materiali speciali	No
Versione online	Sì

1. Descrizione

Questa attività si basa sull'idea "assente ma implicita" dell'Approccio Narrativo (Carey et al., 2009).

In poche parole, nel contesto di questo esercizio significa che se qualcosa ci fa arrabbiare è perché ferisce alcuni valori personali, principi e / o credenze che sono importanti per noi.

Ciò significa che quando parliamo della nostra rabbia parliamo implicitamente di valori, principi e credenze importanti.

L'attività è divisa in due Parti.

Nella Parte 1 ad ogni partecipante viene chiesto di rispondere ad alcune domande, aiutandolo a esplorare il proprio sistema personale di valori, raccontando la storia di un episodio in cui hanno provato rabbia in classe. Nella Parte 2 i partecipanti lavorano in coppia e conducono una conversazione simulata quando una persona assume il ruolo del Facilitatore, l'altra il ruolo dello Studente, impersonando uno studente che ha mostrato rabbia in classe.

2. Obiettivo / Vantaggi

Questo esercizio aiuta gli insegnanti a riflettere sulla loro idea ed esperienza di rabbia, sia che si tratti della loro rabbia personale o della rabbia degli studenti con cui a volte hanno a che fare, esplorando il sistema di valori personali che sono impliciti nella manifestazione della rabbia. Questo aiuta ad arricchire la narrazione di ciò che è la rabbia, decostruendo anche l'idea comune e troppo semplicificante che la rabbia è solo un atteggiamento negativo.

Più specificamente, questa attività:

- Permette agli insegnanti di riflettere sugli episodi di rabbia che provano lavorando con la classe e andare oltre le pratiche di giudizio personale e di biasimo personale verso gli studenti (e verso se stessi).
- Aiuta gli insegnanti a pensare a come affrontare gli episodi di rabbia all'interno della classe (ad esempio, in caso di una rissa tra studenti), supportando gli studenti che esplorano i valori feriti e frustrati sotto la manifestazione della rabbia

3. CLUSTER DI COMPETENZE correlati

N. 4 - SUPPORTO, che in questo caso si riferisce all'idea che esplorare i valori impliciti nella manifestazione della rabbia aiuti gli insegnanti a sentirsi sostenuti e meno giudicati e/o incolpati per le loro reazioni. Inoltre, li aiuta ad abbassare i livelli di auto-giudizio e auto-incolpazione.

A livello delle loro relazioni con la classe, il cluster di SUPPORTO è suscitato nel senso che gli insegnanti hanno l'occasione di arricchire le narrazioni che hanno degli studenti, decostruendo l'eccessiva semplificazione personale che possono avere degli studenti sia a causa della loro rabbia nei loro confronti, sia a causa della rabbia degli studenti con cui hanno a che fare.

- Le abilità addestrate in questo cluster sono **Evitare la colpa**, **Sospendere il giudizio** e **Curiosità**.
 - **Evitare la colpa** è addestrato perché l'esplorazione dei valori impliciti nella manifestazione della rabbia porta gli insegnanti nella direzione opposta della colpa. Infatti, mentre la colpevolizzazione è caratterizzata da un'eccessiva semplificazione delle persone (McGee et al., 2001), questa attività offre agli insegnanti l'opportunità di arricchire la narrazione che hanno delle persone che mostrano rabbia (cioè se stessi o gli studenti) e di conseguenza vederli come individui più complessi, con le proprie motivazioni e storie.
 - **Sospendere il Giudizio** è addestrato perché l'esplorazione dei valori impliciti nei comportamenti di rabbia dà all'insegnante l'opportunità di vedere se stessi e / o gli studenti come esseri umani complessi, con un bagaglio in continua evoluzione di idee, pensieri, valori e storie, mentre il giudizio personale può essere sottovalutato come un modo per oggettivare le persone, generalizzare le loro caratteristiche e fissarle nel tempo (Winslade, 2013).
 - Il tipo di **Curiosità** suscitata in questa attività può essere definita come la "curiosità narrativa" (White, 2000), cioè la pratica di porre domande volte allo sviluppo di descrizioni spesse relative ai comportamenti di rabbia, al fine di aiutare se stessi e gli altri a spiegare i significati e gli scopi sottostanti queste manifestazioni.

4. Come fare l'esercizio

Passo 1 / Preparazione

Spiega agli insegnanti che l'attività mira ad aiutarli a vedere i comportamenti di rabbia che possono avere nel loro lavoro a scuola e i comportamenti di rabbia che gli studenti possono avere in un modo nuovo.

In pratica, l'esercizio sarà diviso in due parti.

- Nella parte 1, saranno invitati a rispondere individualmente ad alcune domande che farai loro, su un episodio della loro vita professionale in cui si sono sentiti arrabbiati, e poi si sono sentiti in colpa per il loro errore.
- Nella parte 2 saranno invitati a lavorare in coppia, esercitandosi su domande simili a quelle a cui hanno risposto nella parte 1.

Passo 2 / Una storia di rabbia personale

Dai a ogni insegnante un foglio di carta con le seguenti domande:

1. *Pensa a un episodio in cui qualcosa a scuola ti ha fatto davvero arrabbiare e, ripensandoci, ti sembra che non avresti dovuto reagire in quel modo. Descrivilo brevemente:*
 - a. *Cos'è successo?*
 - b. *Dov'eri?*
 - c. *Chi era con te?*
2. *Cosa ti ha fatto arrabbiare?*
3. *Quando siamo arrabbiati, significa che alcuni valori / principi / idee importanti sono stati feriti o traditi o frustrati (altrimenti, perché dovremmo arrabbiarci, giusto?) ... Quindi, possiamo dire che qualcosa di importante per te è stato ferito? Quali tuoi valori personali pensi siano stati feriti o traditi o frustrati in quella situazione, così che ti sei arrabbiato così tanto?*
4. *Perché questi valori sono così importanti per te? In che modo agire secondo questi valori ti aiuta, nella tua vita professionale (e personale, se vuoi) di tutti i giorni?*
5. *Potremmo dire che alla tua rabbia è un modo per esprimere che non sei d'accordo con i comportamenti / azioni / atteggiamenti che sono accaduti in quell'episodio, in quanto sono contro alcuni tuoi valori o principi importanti?*
 - a. *Se sì, ci sono altri modi per esprimere il tuo disprezzo? C'è qualcosa che hai già fatto, oltre a mostrare rabbia nel modo in cui hai fatto? C'è qualcosa che potresti ipoteticamente fare, oltre a mostrare rabbia nel modo in cui hai fatto?*
6. *Potremmo dire che alcune delle azioni che hai fatto in passato (o che hai fatto finora, o che potresti fare in futuro) per esprimere il tuo disaccordo con i comportamenti / azioni / atteggiamenti che ti hanno fatto arrabbiare, sono anche un modo per impedire ad altre persone di sentirsi ferite o tradite o frustrate nei loro valori importanti, come ti sei sentito per fortuna?*
 - a. *Se sì, cosa dice questo di te come persona e come professionista?*

Invita gli insegnanti a prendersi un momento per ogni domanda e cerca davvero di rispondere a tutte.

Fai notare che la loro risposta rimarrà privata: non saranno obbligati a condividerle con gli altri partecipanti, poiché stanno raccontando la propria esperienza e la propria storia unica.

Passo 3 / Riflettere su questa esperienza

Chiedi agli insegnanti solo di condividere, se vogliono, le loro idee e riflessioni su questa parte dell'attività.

Alcune domande che potresti porre per aiutare la discussione sono le seguenti:

- *Com'è stato per te rispondere a queste domande?*
- *Cosa hai scoperto della tua rabbia che non conoscevi ancora?*
- *Com'è stato per te scoprire alcuni tuoi valori importanti?*

Passo 4 / Preparazione per la Parte 2

Spiega agli insegnanti che ora inizia la Parte 2 dell'attività.

Consiste in una conversazione simulata, in cui ogni membro della coppia, a sua volta, assume il ruolo del Facilitatore, l'altro assume il ruolo dello Studente

Nel ruolo dello studente, gli insegnanti impersonano uno dei propri studenti che ha avuto una manifestazione di rabbia, verso di loro o verso altri compagni di classe.

D'altra parte, il Facilitatore pone domande simili a quelle proposte nella Parte 1 di questa attività.

Chiarire agli insegnanti che lo scopo di questa simulazione non è quello di far loro indovinare i pensieri e le emozioni che gli studenti hanno avuto durante quegli episodi di rabbia, ma di aiutarli ad arricchire le loro narrazioni e ampliare le prospettive che hanno su quegli studenti. Di conseguenza, nel ruolo degli studenti gli insegnanti sono invitati a pensare a come credono che i loro studenti possano rispondere alle domande, invece di lottare per trovare le risposte "vere" che gli studenti darebbero.

Dopo circa 20 minuti di conversazione, gli insegnanti cambiano i ruoli e iniziano una nuova conversazione per altri 20 minuti.

Passo 5 / Una storia della rabbia di uno studente

Le domande che il Facilitatore deve porre sono le seguenti (il:

- 1. *Pensa a un episodio in cui qualcosa a scuola ti ha fatto davvero arrabbiare e, a pensarci bene, ti sembra che non avresti dovuto reagire in quel modo. Descrivilo brevemente:***
 - a. *Cos'è successo?***
 - b. *Dov'eri?***
 - c. *Chi era con te?***
- 2. *Cosa ti ha fatto arrabbiare?***
- 3. *Quando ci arrabbiamo, significa che i miei valori / principi / idee importanti sono stati feriti o traditi o frustrati (altrimenti, perché dovremmo arrabbiarci, giusto?) ... Quindi, possiamo dire che qualcosa di importante per te è stato ferito? Quali tuoi valori personali pensi siano stati feriti o traditi o frustrati in quella situazione, così che ti sei arrabbiato così tanto?***

-
4. *Perché questi valori sono così importanti per te? In che modo agire secondo questi valori ti aiuta, nella tua vita personale di tutti i giorni?*
 5. *Potremmo dire che la tua rabbia è un modo per esprimere che non sei d'accordo con i comportamenti / azioni / atteggiamenti che sono accaduti in quell'episodio, in quanto sono contro alcuni tuoi valori o principi importanti?*
 - a. *Se sì, ci sono altri modi per esprimere la tua delusione? C'è qualcosa che hai già fatto, oltre a mostrare rabbia nel modo in cui hai fatto? C'è qualcosa che potresti ipoteticamente fare, oltre a mostrare rabbia nel modo in cui hai fatto?*
 6. *Se decidessi di esprimere i tuoi valori in modo diverso dal mostrare rabbia, come li esprimeresti?*
 - a. *Se decidessi di esprimere i tuoi valori in questo modo diverso, come pensi che cambierebbe il rapporto con il tuo compagno di classe?*
 - b. *Se decidessi di esprimere i tuoi valori in questo modo diverso, come pensi che cambierebbe il rapporto con i tuoi insegnanti?*
 7. *Potremmo dire che alcune delle azioni che hai fatto in passato (o che hai fatto finora, o che potresti fare in futuro) per esprimere il tuo disaccordo con i comportamenti / azioni / atteggiamenti che ti hanno fatto arrabbiare, sono anche un modo per impedire ad altre persone di sentirsi ferite o tradite o frustrate nei loro valori importanti, come ti sei sentito purtroppo?*
 - a. *Se sì, cosa dice questo di te come persona?*

Chiarire agli insegnanti nel ruolo dei Facilitatori che non esiste un giusto ordine nel modo in cui queste domande possono essere poste. Possono saltare da una domanda all'altra in qualsiasi modo vogliano e in qualsiasi modo ritengano utile per la conversazione.

Presta attenzione a come ogni coppia sta affrontando questo esercizio.
Aiutali se si sentono bloccati e non sanno come andare avanti con la conversazione.

Passo 6 / Riflettere sulle conversazioni

Alla fine del periodo stabilito, ogni coppia impiega 10 minuti per discutere l'esercizio. Alcune domande che potresti fornire in questa fase per aiutare i partecipanti a riflettere sull'esperienza potrebbero essere:

- *Com'è stato per te, nel ruolo dello Studente, sviluppare una visione alternativa della rabbia del tuo studente?*
- *Come è cambiato l'immagine che hai di questo studente, dopo questa simulazione?*
- *Com'è stato per te, nel ruolo del Facilitatore, porre queste domande?*
- *Quali benefici hai trovato nel porre queste domande?*

5. Riflessione finale

Questa fase è una discussione di gruppo sull'attività.

L'obiettivo è quello di aiutare gli insegnanti del gruppo a riflettere su come potrebbero applicare questa metodologia mentre lavorano con singoli studenti o una classe per gestire la rabbia loro e dei loro studenti per il sake del clima della classe.

Per condurre la conversazione, ecco alcuni esempi di domande che potresti porre:

- *Immagina che questa esperienza abbia cambiato il modo in cui vedi il concetto di rabbia: in che modo questi cambiamenti potrebbero aiutarti a sostenere gli studenti nel migliorare il clima del bagno?*
- *Se decidessi di avvicinarti alla classe con un atteggiamento che esprima più chiaramente i tuoi valori, qual è la prima cosa che potresti fare?*
- *Poiché nella Parte 2 abbiamo parlato dei valori degli studenti, come potresti aiutare i tuoi studenti a esprimere i loro valori in modo chiaro e più rispettoso, verso di te e i compagni di classe?*

6. Materiali speciali

- Una copia delle domande descritte nel passaggio 5 per ogni coppia.
- Penne e fogli di carta.

7. Suggerimenti e trucchi

Se i partecipanti non hanno capito bene le regole dell'esercizio nella Parte 2, puoi proporre una breve sessione di riscaldamento, solo per mostrare loro come funziona l'esercizio.

Sentiti libero di dedicare più tempo a questa attività. Se vuoi, puoi allungarlo per tutto il tempo che vuoi. Puoi dividerlo in due sessioni, una dedicata alla Parte 1 e un'altra dedicata alla Parte 2.

8. Versione online

L'attività può essere svolta anche facilmente online, utilizzando piattaforme come Skype, Zoom, Google Meet, ecc.

Per la Parte 2, una piattaforma come MIRO (www.miro.com), ad esempio, consente di creare stanze di conversazione in cui i partecipanti possono lavorare in coppia e si può accedere a loro per monitorare come stanno procedendo.

9. Bibliografia - Sitografia

- Carey M., Russell S. & Walther S. (2009). "The Absent but Implicit- A amp to support therapeutic enquiry. *Processo familiare*, 48(3): 319-331.



-
- McGee R., Wolfe D. & Olson J. (2001). Maltrattamenti multipli, attribuzione di colpe adjustment tra gli adolescenti. *Sviluppo e psicopatologia*, **13**(4): 827-846.
 - Bianco, M. (2000). *Riflessioni sulla pratica narrativa: saggi e interviste*. Adelaide: Pubblicazioni del Dulwich Centre
 - Winslade, J. M. (2013). Dall'essere non giudicanti alla decostruzione del giudizio normalizzante. *British Journal of Guidance & Counselling*, **41**(5): 518-529.

