

Kit didattico: partecipiamo!

STEP 3
ATTIVITÀ IN CLASSE

ASCOLTARE, ASCOLTARSI

Prima di iniziare le attività di un **laboratorio di progettazione partecipata** è necessario che i ragazz3 imparino ad ascoltarsi e che ci sia confidenza nel dialogo di gruppo e nell'ascolto attivo.

“Un processo di partecipazione è anche un processo di condivisione di potere tra persone giovani e persone adulte. Questo comporta che le persone adulte facciano un passo indietro, che si limitino all'esercizio di potere e che creino strutture e dinamiche che facilitino anziché ostacolare la partecipazione di bambin3, e ragazz3. Promuovere la partecipazione e, quindi, la salute, implica una scelta strategica che obbliga a un “ascolto attivo” (l'espressione designa una tecnica ormai consolidata che consiste nell'ascolto basato sull'accettazione e l'empatia, piuttosto che sul contenuto cognitivo della comunicazione). Un ascolto autentico tende a riconoscere e a rimuovere le cause di malessere sostituendo a un approccio patogenetico (ricerca della diagnosi) un approccio salutogenico (rafforzare ciò che fa star bene).”¹

Esercitare il dialogo e l'ascolto permette anche di prevenire i fenomeni di discriminazione e di prevaricazione perché avvicina le diversità e, sebbene faccia esplodere le divergenze, pone uno spazio di confronto aperto che favorisce la possibilità di vivere relazioni nonviolente dove avere esperienza diretta di modalità alternative a quelle del dominio sull'altro.

Punti principali per un ASCOLTO ATTIVO

Riconoscere l'altra persona senza condizioni

Un requisito indispensabile per attuare un autentico ed efficace ascolto attivo è l'accettazione incondizionata dell'altra persona, intesa non in modo cieco e passivo ma volta a sospendere il giudizio, ascoltare attivamente e mantenere una posizione equivalente.

L'ascolto in silenzio

Permette all'altra persona di esporre i propri problemi o punti di vista senza essere interrotta, ed evita di incorrere nei dodici errori di comunicazione (vedi 2.1).

¹ Fare Scuola Sconfinata, 2023.

Messaggi di accoglimento

Possono essere non verbali (un cenno della testa, un sorriso, ecc.), o verbali (“Ti ascolto, sto cercando di capire”), indicano all’altra persona che la stiamo seguendo e ascoltando.

Messaggi di incoraggiamento

Incoraggiare l’altre a parlare e ad approfondire quanto sta dicendo, senza valutare, giudicare o suggerire.

Il Feedback

Ridire quanto detto dell’altra persona senza interpretare con propri messaggi, verificando di aver compreso.

È importante tener presente che il semplice diritto di parola, senza la promozione attiva del dialogo e dell’ascolto tra i partecipanti, si trasforma in una serie di monologhi paralleli, dove ogni partecipante si ritira nelle sue posizioni iniziali e si preoccupa solo di difendere il suo punto di vista².

Vedi anche [Le sette regole dell’arte di ascoltare](#).

Ruolo del/la docente sarà prendersi cura di quell’ambito, confidando nelle capacità e nel contributo di ciascuna.

² (Sclavi, Buraschi, 2022).

SCHEDA ATTIVITA'

UN CERCHIO PER ASCOLTARSI

→ CLASSE/ GRUPPO

Alunn3 scuole secondarie di primo grado

→ FINALITA'

Far sperimentare al gruppo classe modalità comunicative di tipo generativo e pratiche di condivisione. Consolidare relazioni empatiche e nonviolente

→ COMPETENZE

- Competenze sociali e civiche.
- Competenze europee: 5. Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare.
- Life skills:
 - Capacità di prendere decisioni
 - Senso critico
 - Comunicazione efficace
 - Capacità di relazionarsi con l'altre
 - Empatia

→ DESCRIZIONE

Come una discussione collettiva può diventare un'occasione di sviluppo delle competenze necessarie alla partecipazione? Qual è il valore aggiunto di un gruppo classe che si parla disposto in cerchio? Questa esperienza vuole far sperimentare la straordinaria efficacia di una pratica (millenaria) apparentemente semplice.

L'attività permette di allenare le capacità di ascolto e la condivisione dell3 ragazz3, oltre che sostenere la docentè nella facilitazione del gruppo, con alcuni suggerimenti raccolti dalle esperienze di altr3 docent3.

Ragazz3, seduti in cerchio, dibattono su argomenti di vario tipo, precedentemente individuati e scelti, mentre la docentè facilita il dialogo e organizza i tempi.

→ STRUMENTI E METODOLOGIE

- Ascolto attivo, basato sull'empatia, l'accettazione dell'altre e l'autenticità dell'essere (Gordon).
- Maieutica reciproca (Dolci)
- Talking Circle

→ PRESEQUISITI

- Conoscenza scritta e parlata della lingua italiana.
- In presenza di alunni non italofoni valutare affiancamento di alunni che possano fare da mediatori per garantire la partecipazione di tutt3.
- In presenza di disabilità cognitive occorre introdurre strategie personalizzate.

SETTING

Ragazz3 e docent3 sedut3 in cerchio

La forma del cerchio riveste un'importanza fondamentale, poiché ogni membro deve poter vedere il volto e il corpo di chi sta parlando, al fine di comprendere sia il linguaggio del corpo che il contenuto di quanto viene espresso.

Inoltre, stabilisce un rapporto a bassa gerarchia, superando barriere di età, ruoli, genere.

La migliore disposizione è il cerchio aperto, privo di barriere costituite da tavoli o scrivanie. Tuttavia, è possibile che un cerchio si svolga attorno a un tavolo, con il riconoscimento esplicito che ciò possa creare una barriera. In tal caso, si chiede ai partecipanti di ridurla, rimuovendo computer portatili, telefoni e blocchi per appunti dal tavolo.

Lo spazio è l'aula scolastica o qualsiasi altro ambiente, purché sia sufficientemente appartato per evitare disturbi ed interferenze, che possono ostacolare la comunicazione.

MATERIALI NECESSARI

- Oggetto che scandisce i turni di parola (bastone della parola)
- Cartellone
- Pennarelli

DURATA E SCANSIONE TEMPORALE

Dai 30 ai 50 minuti, in funzione dell'età dei partecipanti e della complessità dell'argomento trattato.

La frequenza di questa attività dovrebbe essere considerata attentamente: la decisione di pianificarla regolarmente, rendendola parte di una routine scolastica, permette l'acquisizione di una modalità di dialogo utilizzabile in molte occasioni; è possibile anche organizzarla in modo improvvisato, qualora se ne riconosca il bisogno.

SEQUENZA ATTIVITA'

Premessa

Soprattutto le prime volte, è necessario lavorare frequentemente insieme all3 ragazz3 per preparare un buon cerchio di ascolto. La ritualizzazione dei diversi momenti di attività aiuta ragazz3 e docent3 a entrare in uno spazio non ordinario che avvantaggerà la postura dell'ascolto.

Distinguiamo tre momenti:

- **momento di apertura o fase preparatoria**
- **momento centrale o fase operatoria**
- **momento di chiusura o fase ristrutturativa**

→ FASE DI APERTURA

L'insegnante dispone con gli alunni le sedie in cerchio e avvia il rito di apertura, che potrebbe essere rappresentato da un semplice gesto di saluto, o una sequenza di posture e movimenti lenti accompagnati dalla respirazione, o da uno slogan avente un significato condiviso, oppure ancora da un motivo musicale conosciuto e amato dall'agazz3.

In tal modo si stabilisce un rituale di confine, che indica chiaramente che l'attività sta iniziando.

La prima volta che introduce l'attività, la docente

1) presenta la cornice delle regole di base:

- passarsi la parola con il 'bastone della parola': un oggetto che inizialmente proporrà la docente e che successivamente potrebbe essere scelto dall3 alunni. È bene introdurre il bastone della parola come un oggetto prezioso, di antica memoria e che non serve solo per parlare, ma serve per indicare che laddove non lo si possiede è necessario ascoltare, prestare attenzione alle parole degli altri;
- attendere che chi sta parlando termini;
- esprimersi senza generalizzazioni parlando delle proprie esperienze e del proprio sentire.

L'insegnante aiuta gli alunni a riportarle su un cartellone da apporre in un luogo visibile; chiarisce che non ci sarà alcun giudizio e che ci sarà un incoraggiamento a lasciarsi coinvolgere, ma non una pressione a farlo: tutt3 hanno il diritto di non parlare; esplicita il ruolo di facilitazione che avrà.

2) aiuta gli alunni a fare chiarezza sui contenuti proposti, magari tabulandoli su un altro cartellone per renderli visibili a tutt3 e facilitare il processo di scelta. L'insegnante stimola la comunicazione mantenendo un atteggiamento non direttivo e di ascolto (vedi 'ruolo del docente' nella fase operatoria).

Negli incontri successivi al primo, l'insegnante introduce l'attività e co-costruisce altre regole con gli alunni e aiuta a riportarle sul cartellone.

È importante rivedere le regole per aggiungere insieme quelle più utili per ascoltarsi secondo l'esperienza vissuta nell'incontro precedente e quindi per superare eventuali difficoltà incontrate... per esempio indicare un tempo massimo per ogni intervento, introdurre una funzione che 'tenga il tempo' ecc. In ogni caso, è importante che le regole siano accordate con consenso all'unanimità, che siano brevi, chiare, scritte.

Si procede poi a far chiarezza sui contenuti proposti.

→ FASE CENTRALE

La docente pone il tema della discussione e invita a prendere parola utilizzando l'oggetto della parola che ha in mano.

Generalmente, studenti e studentesse non ascoltano chi sta parlando ma pensano a cosa dovranno dire quando sarà il loro turno; ora invece si richiede il focus dell'attenzione: tutt3 riflettono su ciò che il "relatore" di turno ha condiviso e possono esprimere la propria prospettiva, riferendosi a quanto hanno appena ascoltato per attiguità o per differenza.

Si possono far domande se non si è capito bene cosa intendeva chi ha esposto il proprio punto di vista.

Oltre a facilitare la discussione, la docente dovrà porre attenzione a:

- lasciare che tutti i pensieri vengano espressi e annotare i punti salienti su fogli o post-it;
- ascoltare senza pre-giudizi, commenti o suggerimenti;
- prestare attenzione al proprio tono di voce: combinare un tono caldo, rassicurante e incoraggiante;
- lasciare del tempo per pensare, a volte alcuni momenti di silenzio aiutano a formulare una domanda o un pensiero;
- incoraggiare i più timidi e cercare di canalizzare gli interventi di chi parla più spesso;
- ascoltare e chiedere chiarimenti quando i messaggi non appaiono chiari;
- abituare gli alunni a concentrarsi sugli altri partecipanti per stimolare l'attenzione sensoriale e il senso di comunità;
- rinforzare l'ambiente non giudicante che favorisce la comunicazione e la conoscenza reciproca;
- tenere fisso il tema;
- riportare alle regole laddove sia necessario;
- mantenere l'attenzione sui temi previsti;
- sottolineare i nessi di significato tra i vari interventi;
- osservare come gli alunni si coinvolgono nell'attività, il loro grado reale di partecipazione, il clima emotivo che si stabilisce all'interno del gruppo.

Dopo alcune volte che si sperimenta l'attività, è interessante delegare il ruolo della facilitazione, attivando in ragazz3 la responsabilità di facilitare un buon ascolto. A turno si possono distribuire i ruoli e le varie attività ricoperte la docente, per esempio gestire il tempo, appuntare le parole chiave degli interventi, riportare alle regole, tenere fisso il tema.

Durante la discussione sarà compito la docente osservare come gli alunni si coinvolgono nell'attività, il loro grado reale di partecipazione, il clima emotivo che si stabilisce all'interno del gruppo.

↘ FASE DI CHIUSURA

Terminato il tempo stabilito, anche se la discussione non si è esaurita, i ragazz3 sono invitati a fare sintesi e a tabulare i contenuti emersi. Non sarà solo necessario incoraggiare il feedback da parte dell3 ragazz3 sugli esiti della discussione, ma sarà importante chiedere loro di condividere gli aspetti anche emotivi che li hanno messi più a loro agio e ciò che secondo loro ha rappresentato una fonte di difficoltà.

In caso siano state prese decisioni, si invita a metterle per iscritto.

È infine importante chiedere all3 ragazz3 di fare un'autovalutazione rispetto alle modalità di partecipazione all'attività.

Si attiva poi un rito conclusivo che ogni docente progetterà secondo la propria esperienza. Per esempio, si potrebbe chiedere a ciascun partecipante di sintetizzare in una parola e/o in un gesto cosa conserva dell'attività appena compiuta. Si può far precedere questa attività da 10 secondi con gli occhi chiusi in cui i ragazz3 possano raccogliere quanto hanno vissuto e preparare cosa condividere con il resto del gruppo.

Suggerimenti³

Riportiamo di seguito alcuni suggerimenti raccolti dalle esperienze condivise da altr3 docent3 che hanno facilitato la gestione dell'attività; ciascuna valuterà l'opportunità o meno di utilizzarli e/o li adatterà secondo la propria necessità.

- Autonomia nello spazio: coinvolgere alunni nella disposizione degli arredi, favorire la libertà di movimento e la partecipazione attiva nello spostamento di banchi e sedie per creare il cerchio o riorganizzare la classe, promuovendo la consapevolezza spaziale e la responsabilità per gli spazi comuni.
- Adattare l'aula: consentire la flessibilità nell'organizzazione dell'aula per recuperare spazi per attività didattiche e creare un ambiente dinamico e facilmente modificabile. L'utilizzo di soluzioni come il riciclo di palline da tennis sotto i tavoli e le sedie contribuisce alla fattibilità, perché evita il fastidioso rumore, fonte di disturbo per le altre classi.
- Il bastone della parola può essere sospeso se ci saranno attività come il brainstorming, ma dovrà far parte delle attività il più spesso possibile, per non minare l'integrità stessa dell'attività in cerchio.
- Momenti di introspezione: pianificare momenti dedicati al contatto con se stessi, al silenzio e all'ascolto del respiro (questa attività può essere utilizzata in diverse occasioni, dedicando anche pochi minuti). Non richiede molta competenza, ma prevede che la docente l'abbia provata in prima persona e abbia fiducia nella sua utilità.
- Ritualizzare gli incontri: si potrebbero stabilire appuntamenti regolari e pianificati per rendere questa esperienza un punto fisso nella pianificazione scolastica.
- Flessibilità e decisioni condivise: dobbiamo riconoscere l'assenza di regole rigide per questo tipo di attività, adattando tempi e modalità in base alle esigenze della classe, con decisioni prese in collaborazione tra alunni e insegnanti.

³ Pratica [ED.UMA.NA](#)

MODALITÀ E STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Premessa

Definiamo di seguito alcuni focus per l'osservazione nelle prime esperienze di attività in cerchio. Si tratta inizialmente di osservare, con un approccio piuttosto globale, l'impatto su di sé (docente), sul gruppo classe e su ciascuna alunna (attraverso l'autovalutazione, per acquisire elementi utili alla verifica e al miglioramento dell'ascolto attivo.

Successivamente, l'insegnante può spostare l'attenzione su elementi sia quantitativi (numero e frequenza degli interventi, numero delle proposte...) sia qualitativi (la pluralità delle idee che emergono, l'approccio di ogni singola alunna, l'efficacia nella conduzione del gruppo...) sempre tenendo in considerazione come elementi di attenzione i punti indicati nei suggerimenti e nella [scheda comunicazione suggerimenti](#) e le competenze fissate come traguardi. Ci siamo limitati a porre una serie di domande con tre tipi di risposte, ma ogni ulteriore registrazione delle osservazioni permetterà preziosi confronti con le esperienze successive.

Proponiamo anche una scheda di autovalutazione per student3, da utilizzare eventualmente in un cerchio successivo per migliorare la postura e l'attività.

SCHEDE DI AUTOVALUTAZIONE A SEGUIRE



AUTOVALUTAZIONE DOCENTE

Osservazione della mia postura

CRITERIO	SI	NO	IN PARTE
Ho trovato le modalità adatte affinché tutti prendessero parola?			
Nei miei interventi ho assunto un atteggiamento a-valutativo?			
Rileggendo i ' nemici della comunicazione ' ritengo di averli evitati?			
Sono riuscite ad aspettare in silenzio che ciascuna si esprimesse?			
Ho rispettato i silenzi?			
L'esperienza mi ha fornito nuove competenze?			

Osservazione del gruppo classe

CRITERIO	SI	NO	IN PARTE
Si è lasciato coinvolgere?			
L'ascolto attivo era osservabile?			
Ha mostrato soddisfazione per i risultati raggiunti?			
La definizione delle regole ha suscitato contrasti?			
Nella fase ristrutturativa aspetti positivi e di disagio sono stati espressi con serenità?			
Qualche alunna ha proposto nuove regole?			
Qualche alunna ha proposto di riunirsi nuovamente in cerchio?			
Il clima emotivo del gruppo era osservabile?			
Rispetto alle competenze fissate come traguardi sono osservabili dei cambiamenti nel gruppo?			

Scrivo le difficoltà che ho avuto e che mi propongo di superare nel prossimo cerchio di ascolto:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AUTOVALUTAZIONE ALUNN@

Valuta la tua prima esperienza di “Un cerchio per ascoltarci”

Autovalutazione da tenere per sé

Ho rispettato le modalità di lavoro che ci siamo dati?

Sempre. Molte volte. Solo qualche volta. Con difficoltà.

Ho ascoltato gli interventi con attenzione?

Sempre. Molte volte. Solo qualche volta. Con difficoltà.

Ho rispettato il parere espresso da compagne e compagni?

Sempre. Molte volte. Solo qualche volta. Con difficoltà.

Sono riuscita a esprimere il mio pensiero o il mio parere in relazione agli interventi precedenti?

Sempre. Molte volte. Solo qualche volta. Con difficoltà.

Se sono stata in silenzio, mi sono sentita

rispettata/o. a disagio.

