



CITTA' DI VERCELLI



COMUNICAZIONE
NON VIOLENTA



LE PAROLE SONO FINESTRE



0161 649 354



informagiovani@comune.vercelli.it



Vercelli
INFORMA
GIOVANI



Vercelli
SERVIZIO
CIVILE

gioin

PREMESSA

1

La Comunicazione Non Violenta (CNV) – secondo il modello di Marshall Rosenberg – insegna a distinguere tra emozioni, bisogni e strategie. I ragazzi spesso si arrabbiano, si chiudono o si attaccano senza sapere bene perché. Dare loro un vocabolario emotivo è un passo verso una maggiore consapevolezza di sé

2

La scuola e i social sono pieni di incomprensioni, ironie taglienti, insulti velati. La CNV offre strumenti per esprimere rabbia, disagio o frustrazione senza ferire, trasformando il conflitto in dialogo.

3

Molti giovani vivono relazioni di gruppo, amicizie o storie d'amore in cui si faticano a dire davvero quello che si sente o si pensa. La CNV favorisce l'empatia reciproca, aiuta a uscire dai ruoli (forte/debole, vittima/aggressore) e a creare un terreno comune.

4

Allenarsi alla CNV riduce la reattività e migliora l'ascolto. È uno strumento concreto per:

- contrastare la cultura del giudizio e dell'etichetta
- intervenire come spettatori attivi nei casi di esclusione o sopraffazione,
- aiutare a mettere limiti sani senza aggressività

5

I giovani hanno bisogno di sentire che le loro emozioni hanno valore, anche quelle scomode. La CNV insegna che non esistono emozioni "sbagliate", ma solo modi più o meno efficaci per comunicarle.

ATTIVITÀ DIDATTICA

Obiettivi:

- Comprendere i principi base della Comunicazione Non Violenta (osservazione, sentimento, bisogno, richiesta).
- Distinguere tra fatti e giudizi, emozioni e pensieri.
- Sviluppare empatia verso gli altri: ascoltare senza giudicare.
- Riconoscere e gestire i conflitti in modo costruttivo.
- Promuovere un clima positivo e rispettoso all'interno della classe
- Accrescere la consapevolezza di sé, delle proprie emozioni e dei propri bisogni.

Svolgimento:

Un incontro di due ore così strutturato:

- Breve introduzione sui principi base della CNV
- Gioco dello sciacallo e della giraffa: attraverso il gioco, i partecipanti imparano a riconoscere i due modi di comunicare e a trasformare un linguaggio violento o giudicante in uno rispettoso e autentico.

NB l'incontro sulla Comunicazione Non Violenta può essere pensato come parte conclusiva del percorso "Crescere con Amore"



GIOIN