

# Comunicazione non violenta

---

 [learn.kids4all.eu/it/tg1/know-what/nonviolent-communication](https://learn.kids4all.eu/it/tg1/know-what/nonviolent-communication)

2. Februar 2023

## Primary tabs

---

La gente ama dare consigli, il che è davvero fantastico... se non ti sentissi obbligato a seguirli! Questa unità riguarda la comprensione del funzionamento della comunicazione violenta e della comunicazione non violenta. Completa questa unità e scoprirai strategie chiave per evitare litigi e frustrazione e aumentare il benessere delle tue relazioni con gli altri!

---

Leggi questo breve racconto di Esopo e poi discutine con il tuo buddy:

- con chi sei d'accordo? con chi in disaccordo?
- perché il padre e il figlio facevano sempre quello che veniva detto loro di fare?
- che consiglio daresti loro?



---

**Ai protagonisti di questa storia sono state rivolte frasi piene di giudizi, le quali hanno fatto pressione su di loro:**

- Siete due sciocchi!
- Ragazzo, come sei pigro!
- Che padre crudele sei!
- Che vergogna!

Come avrebbero potuto i passanti esprimere la loro opinione senza essere così violenti? Guarda questo video (in inglese) e/o guarda la presentazione (in italiano) per scoprirlo!

Scaricate il file

---

**Ora provate a trasformare le quattro frasi del racconto in cui vengono espressi giudizi in frasi non offensive.**

1. "Siete due sciocchi! Qualcuno dovrebbe cavalcare l'asino!"
2. "Ragazzo, come sei pigro! Perché lasci che sia tuo padre a camminare?"
3. "Che padre crudele che sei a far camminare tuo figlio!"
4. "Che vergogna! Povero asino, deve portare due persone!"

Potete utilizzare i quattro passaggi (osservazione, sentimenti, bisogni e richiesta) o trovare un vostro modo per trasmettere lo stesso messaggio in modo amichevole e non violento.

**Fate assieme le prime due frasi e le ultime due da soli. Al termine, confrontate le versioni delle frasi 3 e 4: come vi sembra?**

Suggerimento: Prendi ispirazione qui: Un elenco di sentimenti e bisogni.




---

Quando siamo tristi, arrabbiati, frustrati... tendiamo a iniziare le frasi, ad esempio con **"Tu fai sempre / Non fai mai..."**, **"Tu sei sempre / non sei mai..."**

Proviamo a trasformare queste espressioni in frasi in prima persona, ad esempio: **"Io penso che..."**, **"Io sento che..."** **"Io vedo che..."**

"È molto brutto!" -> "Non mi piace"

"Sei di nuovo in ritardo!" -> "Aspetto qui da mezz'ora e sono davvero seccato perché ho molto da fare. Non mi sento preso sul serio o rispettato quando devo aspettare così tanto. La prossima volta potresti farmi uno squillo quando parti?"

**Pensa a frasi ostili e accusatorie che qualcuno ti ha detto o che hai detto tu a qualcuno. Scrivile e poi prova a sviluppare insieme al tuo buddy messaggi positivi in prima persona.**



---

Ti è mai capitato di fare qualcosa perché ti sentivi messo sotto pressione da qualcuno?

**Condividi le tue storie e lasciati ispirare per creare il tuo breve racconto in due versioni:**

una che descrive una situazione in cui il protagonista si sente spinto a fare qualcosa e l'altra invece che descrive una situazione in cui è più facile per il protagonista fare una propria scelta personale (che può essere in linea o meno con il suggerimento ricevuto).

**Consiglio:** puoi seguire la struttura del breve racconto sul padre, il figlio e l'asinello.

**Scrivi queste due storie gemelle e, se vuoi, ricavane un fumetto, un video o una registrazione audio...**

Non importa quale formato scegli, non dimenticare di caricarlo nell'area work.it

Se volete che il vostro contenuto sia presente nella galleria di KIDS4ALLL, chiedete al vostro educatore di caricarlo nell'area work.it.



---

Rifletti sulle storie che hai letto e condiviso:

1. Cosa c'è di positivo o di negativo quando le persone esprimono la loro opinione?
2. Quali sono i tipici sentimenti che provi se decidi di accettare o rifiutare le opinioni / i consigli altrui?
3. Hai sempre la possibilità di scegliere tra tutte le diverse opinioni e i diversi suggerimenti che ti vengono dati?

**Crea una cartolina con i pensieri più importanti!**

Scaricate l'app gratuita KIDS4ALLL e il vostro desiderio diventerà realtà!



Condividi le cartoline

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.