



OGNI AZIONE NASCE DA UN BISOGNO

MANUALE PER INSEGNANTI

*Materiale supplementare da utilizzare
con i filmati "Cultura di pace nella scuola"*

*Esercizi pratici, suggerimenti e giochi per
insegnanti da utilizzare a casa e a scuola.*

ESERCIZI GRATUITI

OGNI AZIONE NASCE DA UN BISOGNO

CONTENUTI

Sul manuale

ESERCIZI PER GLI INSEGNANTI per il vostro auto-apprendimento

1. Auto-Empatia
2. Soltanto ascoltare
3. Focalizzarsi sui bisogni
4. Focalizzarsi sulla connessione
5. Gestire la violenza fisica
6. Apprezzamento
7. Prendersi cura di se stessi
8. Auto-Riflessione
9. Utilizzare il linguaggio dei sentimenti e dei bisogni.

La CNV IN CLASSE per promuovere una cultura di pace nella vostra scuola

1. Conoscere le parole che esprimono i bisogni
2. Individuare i sentimenti e i bisogni
3. Il gioco della rabbia – comprendere meglio la propria rabbia
4. Tradurre le parole che “fanno male”
5. Indovinare i bisogni dietro le strategie
6. Celebrare il bisogno soddisfatto
7. Le azioni e le strategie che facilmente si confondono con i bisogni

MATERIALE SUPPLEMENTARE PER GLI ESERCIZI:

Elenco degli esercizi

Elenco dei sentimenti

Elenco dei bisogni

SUL MANUALE

Spero che, avendo visto i filmati, siate entusiasti all'idea di utilizzare nella vostra classe alcuni degli strumenti che avete potuto osservare. Se è così, questo manuale fa per voi! I giochi, gli esercizi e i processi qui proposti si dividono in due gruppi:

il primo gruppo è indirizzato a voi insegnanti, per imparare ed esercitarvi nelle abilità dimostrate dagli insegnanti nei video. La maggior parte degli esercizi riguarda la situazione di lavoro e l'interazione con i vostri studenti. In realtà però, gli stessi metodi sono validi anche nell'interazione con altri adulti e vi consiglio vivamente di fare pratica con i vostri colleghi e con gli amici, prima di provarli con i vostri allievi.

Il secondo gruppo riguarda l'apprendimento del bambino. I giochi e gli esercizi sono adatti all'utilizzo con gli allievi, sia in piccoli gruppi che con la classe intera, per aiutarli a integrare strumenti simili ad un livello che rispetti la loro età.

I due gruppi si sovrappongono e insieme possono diventare l'inizio di un percorso per costruire nella vostra scuola quello che io chiamo una "Cultura di pace".

Il processo di imparare a gestire i conflitti in un modo da farli diventare la base per una connessione migliore, non è né veloce né facile. Forse a un certo punto vi accorgete che vi piacerebbe studiare la CNV con qualcuno che ha più esperienza nell'utilizzo di questo processo. In tal caso, consultate internet per trovare corsi di formazione o gruppi di autoformazione vicino a voi. Vi consiglio anche di leggere il libro "Le parole sono finestre oppure muri" di Marshall Rosenberg (edizioni Esserci). Nel frattempo il presente manuale vi può dare qualche idea e ispirazione rispetto a come potreste iniziare a utilizzare i principi della CNV nella vostra classe.

L'elemento fondamentale del processo della Comunicazione Nonviolenta (CNV) è l'individuazione dei nostri bisogni e di quelli degli altri. Se il nostro dialogo è basato sui bisogni, la nostra comunicazione migliora. Per "bisogni" intendiamo i bisogni interiori universali che sono alla base del comportamento delle persone (bisogni come sicurezza, rispetto, attenzione, comprensione...) senza riferimento a cose esterne, persone specifiche o azioni definite.

QUANDO INIZIERETE A USARE QUESTI ESERCIZI

Quando inizierete a utilizzare questi esercizi con gli allievi, è possibile che vi sentirete un po' strani, ed è possibile che ci vorrà del tempo prima di vedere qualche risultato. Nel momento però in cui i bambini cominceranno a fidarsi del fatto che i loro bisogni sono veramente importanti per voi, il processo diventerà più naturale e più fluido. Non è

sufficiente dire che comprendete i bambini e che siete interessati ai loro bisogni. Loro hanno bisogno di vederlo e di sperimentarlo prima di poterci credere. Per questo motivo gli esercizi sono molto focalizzati sulla relazione tra i bambini e gli adulti.

Allo stesso tempo gli stessi principi e esercizi possono essere utilizzati in qualsiasi relazione che abbiamo con altre persone. Al posto degli "allievi" o dei "bambini" avrei potuto scrivere "i genitori", "i colleghi", "i vostri figli", "il vostro compagno", "il ministro per l'educazione" o altri.

Il manuale è ideato per essere utilizzato con i cinque video "Cultura di pace nella scuola" che possono essere visualizzati gratuitamente con il seguente link:

<http://www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools/NVC-film>

oppure nella versione sottotitolata in italiano, alla pagina:

<https://www.youtube.com/watch?v=BWdSlcd4i1M>

Gli esercizi presuppongono che abbiate guardato il film. Alcuni degli esercizi richiedono l'uso delle *carte dei sentimenti* e delle *carte dei bisogni* che potete scaricare da http://thenofaultzone.com/cards_picture_feelings_needs_download_italian_2017.pdf

L'esercizio più importante di tutti è semplicemente: TROVARE I BISOGNI!

Spero che vi divertirete esplorando questo lavoro!

Un caloroso saluto,

Kirsten Kristensen, LIVKOM

Copy-left: questo manuale può essere copiato e distribuito liberamente.

ESERCIZI PER GLI INSEGNANTI per il vostro auto-apprendimento

Per favore leggete il paragrafo "SUL MANUALE" a pagina 2 prima di iniziare!

1. AUTO-EMPATIA

Quando vi sentite frustrati oppure non siete soddisfatte/i di voi stessi e di quello che state facendo.

Fate qualche respiro profondo e ricordatevi che state facendo del vostro meglio in quel momento per soddisfare i vostri bisogni. Individuate da 3 a 5 bisogni che sono importanti per voi in quella situazione (consultate la lista in fondo al manuale) e mentre continuate a respirare profondamente, permettete a questi bisogni di espandersi nella vostra consapevolezza per almeno un minuto.

Se non vi è possibile di rilassarvi in questo modo, potreste chiedere aiuto a qualche collega per fare l'esercizio dell'ascolto con voi (vedi esercizio 2).

Questo esercizio sembra quasi banale ma può avere risultati sorprendenti. La sola respirazione profonda può aiutarvi ad accogliere più facilmente voi stessi e i vostri valori/bisogni. Vi può anche sostenere nel trovare uno spazio per esplorare se ci sono altre azioni che potreste compiere per soddisfare un numero maggiore di bisogni vostri o altrui. Magari vi vengono delle idee per agire diversamente in un'altra occasione.

2. SEMPLICEMENTE ASCOLTARE

Quando qualcun'altro è molto frustrato, arrabbiato o triste.

Ascoltate la persona per diversi minuti senza fare altro che ripetere alcune delle parole che avete sentito da lei (ascolto attivo). Usate il vostro linguaggio corporeo per mostrare che siete presenti – rilassate il corpo, respirate profondamente e offrite un contatto con lo sguardo. Continuate fino a quando vedete che la persona rallenta e si rilassa e vi sembra che abbia espresso quello che era più importante per lei in questo momento. Spesso questo accade molto più rapidamente di quanto vi potreste aspettare.

Forse la rabbia o l'irritazione dell'altro non scompariranno immediatamente, ma con il solo ascoltare potete contribuire molto a soddisfare alcuni dei suoi bisogni fondamentali:

di essere visti, di essere ascoltati e di essere compresi. Questo è sufficiente per portarvi entrambi in un posto migliore. A scuola spesso vi renderete conto che questi rappresentano tre bisogni chiave non soddisfatti dei vostri allievi.

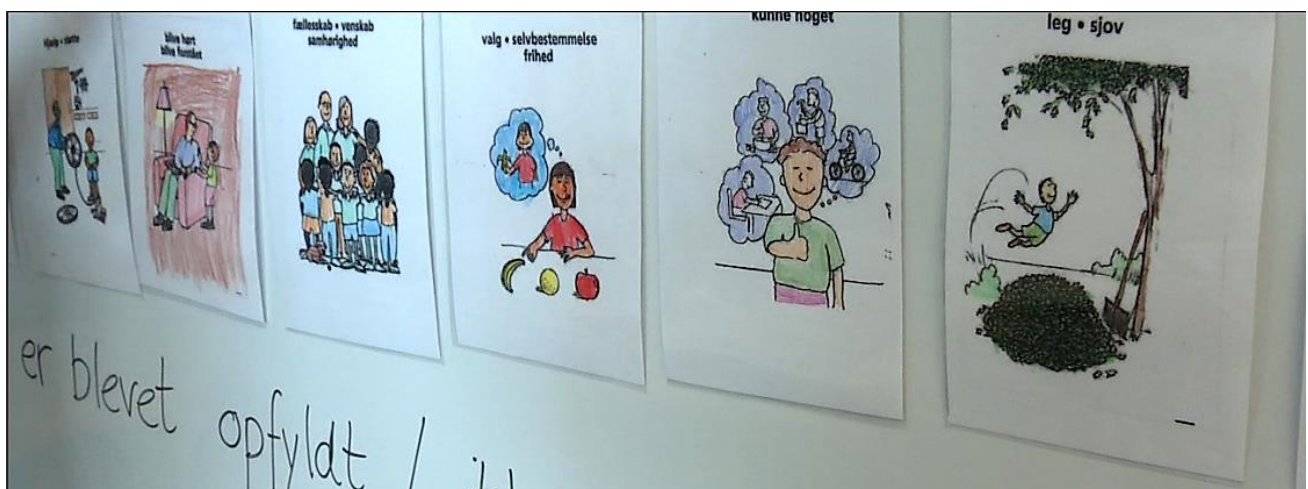
3. FOCALIZZARSI SUI BISOGNI

Quando un bambino dice qualcosa o fa qualcosa che non vi piace.

Prendete i vostri elenchi dei sentimenti e dei bisogni. Sedetevi con il bambino e cercate insieme il bisogno o i bisogni che il bambino cercava di soddisfare compiendo l'azione alla quale avete reagito (anche solo interiormente). Utilizzate le parole dei bisogni per comprendere il bambino. Forse non dovete parlare molto, ma semplicemente mostrare la vostra presenza e accettazione/accoglienza. Nello stesso modo andate a cercare i vostri bisogni che non sono stati soddisfatti di fronte al comportamento del bambino. Quando avete trovato sia i bisogni del bambino che i vostri, rivolgete la vostra attenzione ad individuare cosa potrebbe soddisfare i bisogni di entrambi.

Dopo aiutate il bambino a comprendere come può soddisfare i suoi bisogni in modi che non siano alle spese degli altri. Cercate delle azioni che potrebbero funzionare per tutte le parti. A volte può essere difficile "restare nel presente" quando siamo stimolati da azioni che non ci piacciono compiute da altre persone. Vi consiglio di essere gentili e pazienti con voi stessi mentre vi esercitate!

Ripetendo questo esercizio nel tempo, aiuterete il bambino a fidarsi di quello che ha da offrire e a sentirsi benvenuto, creando così un'atmosfera di apprendimento più rilassata e tranquilla.



4. FOCALIZZARSI SULLA CONNESSIONE

Se volete migliorare la connessione e la comprensione tra voi e un allievo.

Dite al bambino che gli volete parlare per comprendere meglio come vanno le cose per lui o lei. Chiedete o cercate di indovinare come sta e come si sente. Potete utilizzare l'elenco dei sentimenti come guida se lo desiderate. Ascoltate e ripetete più precisamente possibile quello che avete sentito dire. Guardate insieme l'elenco dei bisogni e individuate quelli che non erano stati soddisfatti nella situazione descritta dall'allievo. Condividete cosa desiderate entrambi e cosa potreste fare insieme per aiutare entrambi.

Con questo esercizio potete creare una migliore connessione e il bambino si renderà conto che vi state interessando alla sua esperienza di vita.

5. GESTIRE LA VIOLENZA FISICA

Se avete usato la forza (protettiva) per fermare un allievo che rischiava di fare male a se stesso o ad altri o di danneggiare degli oggetti.

Aspettate che il bambino si sia calmato e che abbia la sensazione di essere stato compreso (vedi esercizio 2).

Spiegate poi i bisogni che stavate cercando di soddisfare con la vostra azione. Per esempio: "volevo che nessuno dei due si facesse male". Ascoltate la risposta del bambino e accettatela, ma non perdetevi di vista i vostri bisogni. Usate l'auto-empatia (esercizio 1) se necessario.

L'obiettivo è di aumentare le vostre possibilità di restare in contatto/connessione con il bambino; questo potrebbe esservi di aiuto nel risolvere più facilmente conflitti nel futuro.

6. L'APPREZZAMENTO

Se il bambino dice o fa qualcosa che vi piace.

Pensate a qualcosa di specifico che il bambino ha detto o fatto oggi e che vi è piaciuto.

Trovate almeno un sentimento che avete provato e un bisogno che è stato soddisfatto dall'azione o dalle parole del bambino. Comunicate il vostro sentimento e apprezzamento al bambino e ricordatevi che si tratta di voi e del vostro piacere che è nato dalla sua

azione - non riguarda tanto il bambino in sé, e certamente non si tratta di voti o di elogi.

Quindi, invece di esprimere valutazioni come “che brava bambina!” oppure “che ragazzo intelligente!”, dite qualcosa di voi stessi e di come la sua azione abbia reso la vostra vita più bella. Gli fate sapere che ha dato un contributo prezioso.

Per esempio (con un bambino di 6-7 anni): “mi è piaciuto come hai parlato con la tua amica”, (con un ragazzo di 15 anni e oltre) “mi è piaciuto come sei stato capace di considerare i tuoi bisogni e allo stesso tempo quelli dei tuoi amici”.

Essere apprezzati in questo modo rappresenta un'esperienza nuova e rara per la maggior parte degli allievi, e potrebbe aiutarli ad essere più rilassati in vostra presenza. Forse saranno anche più disponibili a comunicare con voi quando succede qualcosa che non vi piace, perché si fidano già della connessione con voi.

Elogiare il bambino non avrebbe gli stessi risultati, perché corrisponde all'assumere la posizione superiore di chi giudica se il bambino ha sbagliato o no oppure se ha fatto bene o male.

Per sapere di più sugli effetti della punizione e della ricompensa, dei complimenti e della colpa, consultate un libro sulla CNV come “Le parole sono finestre oppure muri” di Marshall Rosenberg.

7. PRENDERSI CURA DI SE STESSI

Se siete tristi per come stanno le cose in questo momento e non sapete come potrebbero cambiare.

Prendetevi un po' di tempo per sognare come vi piacerebbe essere veramente con i bambini.

- Qual è il vostro sogno?
- Cosa vorreste che facessero gli altri (sia i bambini che gli altri adulti coinvolti) per rendere la vostra vita più bella?
- Quali dei vostri bisogni sarebbero soddisfatti da queste azioni?

Magari volete scrivere il vostro sogno in un diario, forse con un disegno o un'illustrazione. Ancora meglio se riuscite a trovare una o più persone per condividere il vostro sogno. Sceglietele con cura, dato che molte persone saranno ansiose di trovare delle soluzioni per

un vostro problema o di fare delle valutazioni quando voi ancora non sarete pronti per questo. Non abbiate paura a chiedere loro di darvi il tipo di ascolto che desiderate – forse sarà una sorpresa scoprire chi si rivelerà un buon ascoltatore! Volete che l'altro ripeta quello che ha sentito dire, così sapete se vi ha ascoltato? Oppure volete una mano sulla vostra spalla come segno della sua presenza? Chiedete quello di cui avete bisogno in quel momento.

Osservate se i vostri sentimenti cambiano mentre entrate in contatto più profondo con i vostri bisogni e desideri. Potreste anche scoprire che i sentimenti e i sogni degli altri sono simili ai vostri, sentendovi meno soli con i vostri desideri.



8. AUTO-RIFLESSIONE

Osservate a che punto siete con il vostro apprendimento

Leggete queste domande e scrivete alcune risposte:

- *Che cosa fa e cosa dice l'insegnante nel video che rende più semplice ai bambini andare da lei per chiedere aiuto nel risolvere i loro conflitti (soddisfacendo i loro bisogni di sicurezza e fiducia)?*
- *Che cosa dico o faccio come insegnante, che rende difficile ai miei allievi di fidarsi del fatto che io potrei aiutarli a gestire i loro conflitti?*
- *Cosa dico o faccio io come insegnante, che rende più facile per i miei allievi di sentirsi al sicuro e fidarsi del fatto che io potrei aiutarli a gestire i loro conflitti?*
- *Cosa vorrei, io come insegnante, fare diversamente dopo aver visto il video?*

- *Quali sono i processi specifici del video che potrei ripetere con la mia classe? Quali sono i risultati che mi piacerebbe raggiungere con questo?*
- *Cosa potrei fare insieme ai miei colleghi e insieme alla direzione della scuola per favorire lo sviluppo di una “cultura di pace” alla nostra scuola?*

9. PRATICARE IL LINGUAGGIO DEI SENTIMENTI E DEI BISOGNI

Tenere un diario

È un esercizio molto utile provare a individuare i vostri bisogni e quelli degli altri ogni giorno, come una specie di riassunto o di conclusione delle attività e interazioni della giornata.

Vi consiglio di tenere un diario in cui scrivete gli eventi chiave della giornata. Identificate i sentimenti e i bisogni coinvolti con l'aiuto dell'elenco in questo manuale. Riflettete se c'è qualcosa che potete dire alle altre persone coinvolte il giorno dopo (che siano allievi, colleghi o genitori, ecc.).

LA CNV IN CLASSE

per promuovere una cultura di pace nella vostra scuola

GIOCHI ED ESERCIZI DA FARE CON I BAMBINI

(ispirati dai giochi Kids GROK di Jean Morrison e Christine King, groktheworld.com)

Gli esercizi possono essere utilizzati con la classe intera o in piccoli gruppi. L'obiettivo è che i bambini divengano consapevoli dei propri sentimenti e bisogni ed imparino ad esprimerli.

Per lavorare con questi esercizi vi servono le carte con le parole dei sentimenti e bisogni. Queste carte possono essere scaricate da <http://www.kommunikationforlivet.dk/gb/schools/nvc-film>, poi stampate e plastificate a scuola.

Le carte dei sentimenti e dei bisogni sono disponibili in due edizioni, quelle per i bambini più piccoli hanno delle immagini e poche parole e quelle per i bambini più grandi hanno più parole e sono senza immagini.

(Al momento è disponibile la versione italiana di quelle con le immagini - n.d.r.)

Consigliamo di esporre le carte nell'aula in modo che i bambini imparino a conoscerle e che siano sempre disponibili quando servono.

1. IMPARARE A CONOSCERE LE PAROLE DEI BISOGNI.

Distribuite le **carte dei bisogni** sul tavolo o sul pavimento.

Invitate i bambini a guardare le carte e a scegliere una che è importante per loro in quel giorno (informateli che dopo saranno invitati a mostrare la loro carta al resto della classe). Ovviamente due bambini potrebbero scegliere la stessa carta – trovate un modo per farli condividere, oppure duplicate le carte più comuni.

Adesso chiedete ai bambini, uno alla volta, di mostrare la loro carta agli altri e di spiegare cosa significa questo bisogno per loro in genere e perché è importante in quel giorno (chiarite che va bene se un bambino non vuole condividere).

Questo esercizio può essere utilizzato da solo, oppure può introdurre una discussione su cosa è importante per i bambini in quel giorno e come si sentono con il loro essere a scuola e nella loro classe.

2. INDIVIDUARE I SENTIMENTI E I BISOGNI

Un bambino inizia come **Giocatore**.

- Il **Giocatore** distribuisce le **carte dei sentimenti e dei bisogni** in modo che ognuno riceva almeno 3 di entrambi i tipi.
- Adesso il **Giocatore** descrive un avvenimento della sua vita (allegro o triste), osservando i fatti e senza fare valutazioni e giudizi.

- La storia dovrebbe durare meno di un minuto.
- Gli altri partecipanti guardano le *carte dei sentimenti* e scelgono una o due che ritengono rappresentativi dei sentimenti del Giocatore. Uno alla volta danno la loro carta al giocatore e chiedono “ti senti _____?”. Il Giocatore ascolta ma non commenta.
- Dopo un giro o due, il Giocatore guarda le *carte dei sentimenti* proposti e sceglie le due o tre che corrispondono di più ai suoi sentimenti. Le altre vengono rimesse nel mazzo.
- Come prossimo passo i partecipanti guardano le *carte dei bisogni* per trovare quelle che rappresentano i bisogni del Giocatore. Seguendo la stessa procedura chiedono: “il tuo bisogno è _____?”. Il Giocatore ascolta ma non commenta.
- Il Giocatore sceglie le carte che più si avvicinano ai suoi bisogni. Adesso il Giocatore è invitato a esprimere se si sente ascoltato e compreso. Di seguito il mazzo gira nel cerchio fino al prossimo bambino che desidera fare il Giocatore.

3. IL GIOCO DELLA RABBIA – COMPRENDERE MEGLIO LA NOSTRA RABBIA

Il Giocatore pensa a una situazione che lo fa arrabbiare.

Il Giocatore dice a voce alta: “in questa situazione mi sento arrabbiato, e mi sto dicendo che tu dovresti / che non dovresti...” (può essere qualsiasi cosa, per esempio “non dovresti sgridarmi”, “dovresti aver tifato per l'altra squadra”).

Si distribuiscono le *carte dei bisogni* tra i partecipanti che si alterneranno a indovinare i bisogni del Giocatore, un bisogno alla volta, utilizzando la frase:

“Ti senti arrabbiata/o perché hai bisogno di... /perché desideri?” (utilizzando una parola di quelle che si trovano sulle *carte dei bisogni*, al posto dei puntini)

Le carte suggerite vengono esposte davanti al Giocatore. Dopo uno o due giri il Giocatore indica al gruppo le *carte dei bisogni* che riflettono meglio la sua situazione. Può formulare una nuova frase tipo: “Mi arrabbio perché il mio bisogno di comprensione non è soddisfatto.”

Siate consapevoli che potrebbero emergere anche altri sentimenti quali la tristezza, la paura, ecc.

4. TRADURRE LE PAROLE CHE “FANNO MALE”

L'obiettivo è di tradurre i giudizi e le critiche – e cioè le parole dalle quali spesso gli altri si sentono feriti – nell'espressione di sentimenti e bisogni.

Se per esempio vi verrebbe da dire “fate troppo casino!”, forse potreste creare una connessione migliore dicendo “mi sento irritata/o perché in questo momento ho bisogno di pace e tranquillità.”

- Il **Giocatore** sceglie un'affermazione dall'elenco a pagina 15 con la quale riesce a identificarsi (oppure trova la sua) e la legge al gruppo.
- Si distribuiscono le **carte dei sentimenti** e **dei bisogni** tra gli altri partecipanti.
- I bambini guardano le loro carte e ne scelgono due che potrebbero descrivere come si sente e qual è il bisogno del **Giocatore**. A turni mostrano le carte al **Giocatore** e chiedono “ti senti perché hai bisogno di?”
- Il **Giocatore** risponde ad ogni suggerimento in uno di tre modi possibili:

“Sì, sono arrabbiata/o, perché ho bisogno di rispetto e di considerazione”

“Sì, sono arrabbiata/o, ma il mio bisogno è di essere ascoltata!”

“No, non sono arrabbiata/o ma sono triste!” (in questo caso la persona successiva nel cerchio prova di nuovo a indovinare il bisogno).

N.B.: l'obiettivo dell'esercizio non è di avere la risposta “corretta”, ma di cercare di indovinare nella direzione di sentimenti e bisogni.

- Dopo uno o due giri il **Giocatore** guarda le carte che sono state individuate e ne sceglie da 3 a 6 che rappresentano meglio i suoi sentimenti e bisogni. Quindi il gioco prosegue con la prossima persona.



5. INDOVINARE I BISOGNI DIETRO A UNA STRATEGIA

Il *Giocatore* estrae una *carta dei bisogni* dal mazzo a testa in giù e la mostra agli altri. Il *Giocatore* stesso non vede la carta.

Senza usare la parola sulla carta, gli altri partecipanti a turni trovano esempi di come potrebbero soddisfare il bisogno, cioè quale strategia potrebbero usare.

Il *Giocatore* ha 4 o 5 tentativi per indovinare il bisogno e se non ci riesce può girare la carta per vedere la parola giusta.

Alla fine del gioco prendetevi qualche minuto per parlare di strategie.

6. CELEBRARE UN BISOGNO CHE È STATO SODDISFATTO

Il *Giocatore* sceglie una *carta dei bisogni* senza che gli altri la vedono. Poi descrive una situazione che ha vissuto in cui questo suo bisogno è stato soddisfatto. Gli altri partecipanti cercano di indovinare il bisogno.

Se qualcuno indovina un bisogno simile a quello della carta il *Giocatore* può dire “sì, e penso anche ad un altro bisogno”, fino a quando la parola corretta sia stata indovinata. Se nessuno del gruppo indovina correttamente nel giro di circa due minuti, il *Giocatore* mostra la carta e qualcun altro diventa *Giocatore*.

7. LE AZIONI/STRATEGIE CHE SI CONFONDONO FACILMENTE CON I BISOGNI

I bisogni sono astratti e non si riferiscono a persone o ad azioni specifiche. Le strategie sono dei modi possibili di comportamento per soddisfare un bisogno. La distinzione tra bisogni e strategie è un'abilità fondamentale nella CNV e ci permette di vedere più opzioni rispetto a come potremmo soddisfare un bisogno.

Poter distinguere tra i nostri bisogni e le nostre strategie non è facile dato che nel nostro linguaggio di tutti i giorni spesso usiamo le parole "Ho bisogno..." seguito da qualcosa che non è assolutamente un bisogno. Per esempio "Ho bisogno di guadagnare più denaro"; qui il denaro è la strategia che potrebbe soddisfare dei bisogni come sicurezza, protezione, svago o molte altre cose.

Ogni volta che pronunciamo le parole "Ho bisogno" seguito da "...che tu/lei/loro" ecc. (es: "ho bisogno di fare x, y, z"), è chiaro che parliamo di strategie e non di bisogni.

Il seguente esercizio ci permette di fare pratica nell'individuare il bisogno reale che si nasconde dietro alla strategia suggerita.

Il **Giocatore** sceglie un'affermazione dall'elenco a pagina 15 con la quale riesce a identificarsi, oppure trova una sua affermazione. La legge ad alta voce agli altri partecipanti che hanno ognuno un mazzetto di **carte dei bisogni** e che sono invitati ad indovinare i bisogni del Giocatore.

Per esempio: i bisogni dietro l'affermazione "ho bisogno che smettete di urlare" potrebbero essere: sicurezza, rispetto, cura, pace e tranquillità.

Il gioco passa al prossimo Giocatore e si ripete allo stesso modo.

MATERIALE AGGIUNTIVO PER GLI ESERCIZI:

Elenco di giudizi critici per il gioco 4:

Tradurre le parole che "fanno male"

1) Fai troppa confusione / hai la voce troppo alta.

- 2) Vuoi sempre decidere a quale gioco giochiamo.
- 3) Non mi ascolti mai.
- 4) Perché sei di nuovo in ritardo?
- 5) Il problema con te è che sei (per esempio pigro / stupido).
- 6) Mi dai sempre noia.
- 7) Perché non puoi aspettare il tuo turno come tutti gli altri?
- 8) Non imparerai mai.

Elenco per il gioco 7:

Le affermazioni che esprimono azioni / le strategie che facilmente si confondono con i bisogni

- 1) Ho bisogno che fai silenzio.
- 2) Ho bisogno che mi ascolti.
- 3) Ho bisogno che mi aiuti a fare questo.
- 4) Ho bisogno di una paghetta più grande.
- 5) Ho bisogno che mi dai la palla adesso.
- 6) Ho bisogno che smetti di giocare con il mio telefonino.
- 7) Ho bisogno che mi mostri più rispetto/gentilezza.
- 8) Ho bisogno che tutti quanti siete puntuali.
- 9) Ho bisogno di un paio di jeans nuovi.

Elenco dei sentimenti

Parole per descrivere come vi potreste sentire quando i vostri bisogni **sono soddisfatti**:

viva/o	entusiasta	ottimista
stupefatta/o	stimolata/o	orgogliosa/o
sorpresa/	in attesa	rassicurata/o
tranquilla/o	felice	rilassata/o
allegra/o	grata/o	sollevata/o
dedita/o	contenta/o	protetta/o
curiosa/o	ispirata/o	soddisfatta/o
lieta/o	interessata/o	forte
appassionata/o	esultante	fiduciosa/o
impegnata/o	commossa/o	meravigliata/o

Parole per descrivere come vi potreste sentire quando i vostri bisogni **non sono soddisfatti**:

impaurita/o	spaventata/o	nervosa/o
arrabbiata/o	furiosa/o	irrequieta/o
confusa/o	colpevole	triste
depressa/o	frustrata/o	scossa/o
disperata/o	impaziente	scioccata/o
scoraggiata/o	indifferente	tesa/o
dispiaciuta/o	irritata/o	stanca/o
imbarazzata/o	gelosa/o	a disagio
vuota/o	sola/o	infelice
adirata/o	addolorata/o	preoccupata/o

Elenco dei bisogni

I bisogni sono delle qualità astratte che non si riferiscono a persone o azioni specifiche. Alcune parole che fanno riferimento a possibili **bisogni** comprendono:

Accettazione	Sicurezza emozionale	Ordine
Accoglienza	Empatia	Partecipazione
Affetto	Eguaglianza	Pace
Avventura	Equità	Gioco e Divertimento
Apprezzamento	Fantasia	Prevedibilità
Autenticità	Feedback	Protezione
Autonomia	Fluidità	Rassicurazione
Equilibrio	Cibo e Acqua	Riconoscimento
Bellezza	Libertà	Svago
Appartenenza	Amicizia	Rispetto
Cura	Gentilezza	Riposo
Celebrazione	Armonia	Protezione
Sfida	Onestà	Sicurezza
Cambiamento	Speranza	Autostima
Chiarezza	Aver valore	Spontaneità
Vicinanza	Ispirazione	Struttura
Comunità	Integrità	Sostegno e Aiuto
Compassione	Apprendimento	Essere vista/o
Competenza	Luce e Aria	Essere compresa/o
Confidenza	Amore	Contatto
Connessione	Significato	Fiducia
Considerazione	Fare lutto	Capire
Contribuire	Movimento	Calore
Cooperazione	Reciprocità	Efficacia
Creatività	Apertura	Leggerezza
	Umanità	Tranquillità mentale
	

OGNI AZIONE NASCE DA UN BISOGNO

Il presente manuale è stato pubblicato dall'Associazione Danese per la Comunicazione che Arricchisce la Vita (LIVKOM), come materiale di supporto per l'autoapprendimento della CNV da parte degli insegnanti.

LIVKOM è un'associazione senza scopo di lucro che promuove la Comunicazione Nonviolenta come sviluppata da Marshall Rosenberg, con sede in Danimarca, ci piace collaborare con formatori di molti altri paesi.

Scritto e prodotto da Kirsten Kristensen, formatrice certificata con il Centro per la Comunicazione Nonviolenta www.cnvc.org

kirsten@livkom.dk

Tel. (+45) 40 35 09 55, Danimarca

Traduzione e editing per la lingua italiana a cura di Miriàm Bricchetti, Anja Maluck (traduzione video e manuale), Giacomo Poleschi (revisione), Irene Fantetti (impaginazione)

Carte illustrate dei sentimenti e dei bisogni:

http://thenofaultzone.com/cards_picture_feelings_needs_download_italian_2017.pdf

oppure dal libro 'Respectful Parents, Respectful Kids' di Sura Hart e Victoria Kindle Hodson. (Genitori e figli, rispettosamente. Edizioni Esserci 2019)

Impaginazione nella versione originale: Sekita Rubeksen, sekita@livkom.dk

I video possono essere visualizzati gratuitamente all'indirizzo

www.kommunikationforlivet.dk/GB/Schools/NVC-film

oppure nella versione sottotitolata in italiano alla pagina:

<https://www.youtube.com/watch?v=BWdslcd4i1M>