



Nome dell'attività: Gruppo di condivisione

Fascia d'età: 14–18 anni

Durata: 40–45 minuti

Obiettivi di apprendimento:

- Aiutare i ragazzi a comprendere che il lutto non riguarda solo la morte, ma anche diverse esperienze di perdita (trasloco, separazione, divorzio genitoriale, migrazione, ecc.).
- Sostenerli nell'espressione dei propri sentimenti in un clima di ascolto e fiducia reciproca.
- Rafforzare il supporto tra pari e le competenze empatiche.
- Ridurre il senso di solitudine e favorire il senso di solidarietà.

Materiali:

- Sedie (disposte in cerchio).
- Cartoncini colorati oppure fogli per appunti, penne.

Linee guida didattiche (per l'insegnante):

1. L'insegnante prepara i cartoncini colorati oppure i fogli per appunti e le penne da utilizzare durante l'attività.
2. Le sedie vengono disposte in cerchio, in modo che tutti possano vedersi reciprocamente.
3. L'insegnante spiega:
"Il lutto non riguarda solo la morte. Nella vita possono esserci molte forme di perdita: un amico che si trasferisce, un cambio di scuola, la separazione dei genitori, la migrazione, oppure la perdita di qualcosa a cui teniamo molto... Tutte queste situazioni possono suscitare in noi sentimenti di tristezza, rabbia, solitudine, ecc. Oggi siamo qui per condividere questi sentimenti ed ascoltarci a vicenda."
4. Agli studenti vengono consegnati piccoli cartoncini, chiedendo loro di completare una delle seguenti frasi:
 - "Un cambiamento che per me è stato difficile..."
 - "Questa situazione mi ha fatto sentire..."

5. Gli studenti che lo desiderano condividono il proprio cartoncino con il gruppo. Chi non desidera condividerlo può tenere per sé quanto scritto.
6. L'insegnante favorisce, durante la condivisione un ascolto privo di giudizio, l'empatia e la solidarietà tra i partecipanti.
7. Al termine dell'attività, il gruppo elabora insieme un messaggio di sostegno. Ad esempio: "Viviamo tutti esperienze diverse, ma non siamo soli; possiamo sostenerci a vicenda."
8. Durante lo svolgimento dell'attività, l'insegnante dovrebbe prestare particolare attenzione agli studenti che manifestano emozioni negative. Qualora venissero osservati comportamenti degni di nota (ad esempio apatia, reazioni eccessive, difficoltà di collaborazione, ecc.) l'insegnante dovrebbe prenderne nota e segnalarli al servizio di orientamento e consulenza psicologica.

Risultati attesi:

- Gli studenti apprendono che la perdita non riguarda esclusivamente la morte.
- Hanno l'opportunità di esprimere i propri sentimenti in un clima di ascolto e fiducia reciproca.
- Si sviluppano empatia e solidarietà.
- Il senso di solitudine diminuisce.

Suggerimenti per l'insegnante:

- Non esercitare pressione sugli studenti che non desiderano condividere.
- Normalizzare la varietà delle emozioni: ogni risposta ha valore.
- Non sminuire i contributi dei partecipanti, così da preservare la fiducia all'interno del gruppo.
- Le informazioni condivise durante l'attività restano riservate all'interno del gruppo e la privacy degli studenti viene tutelata con attenzione; anche i ragazzi vengono informati di questo aspetto.
- La sessione si conclude con un messaggio di speranza e sostegno.