

IO3. COMUNICAZIONE E RISOLUZIONE DI CONFLITTI



Nome dell'esercizio: Cosa pensi di te stesso e degli altri?

Metodologia: Auto-riflessione su convinzioni e predisposizioni, discussione

Durata: 40 minuti

Materiali: foglio di lavoro "what I believe"

Numero di partecipanti: 8-24

Introduzione:

Questo esercizio incoraggia i partecipanti a scoprire e riflettere sulle loro convinzioni e opinioni

Istruzioni:

L'istruttore legge ai partecipanti il seguente testo:

Come vengono addestrati i piccoli elefanti

Gli elefanti in cattività sono addestrati in tenera età, a non andare in giro liberi.

Una gamba di un elefantino viene legata con una corda a un palo di legno piantato nel terreno. La corda confina il piccolo elefante in un'area determinata dalla lunghezza della corda. Inizialmente il piccolo elefante cerca di liberarsi dalla corda, ma la corda è troppo forte.

L'elefantino quindi "impara" che non può spezzare la corda.

Quando l'elefante cresce e diventa forte, potrebbe facilmente rompere la stessa corda. Ma poiché "ha imparato" che non poteva rompere la corda quando era giovane, l'elefante adulto crede che sia assolutamente possibile rompere la corda, quindi non ci prova nemmeno!

Debriefing e discussione:

Gli esseri umani operano in modo simile. Abbiamo imparato qualcosa su noi stessi in tenera età e la crediamo ancora da adulti. Anche se potrebbe non essere vero, operiamo come se lo fosse. Fortunatamente, gli umani nascono con la capacità di fare scelte consapevoli, un passo importante nel cambiare il modo in cui percepisci te stesso. Ora usa il foglio di lavoro "What I Believe" per scoprire le convinzioni che hai sviluppato quando eri giovane e che continuano a influenzare il tuo comportamento attuale. Dopo, chiediti se queste credenze ti supportano o ti ostacolano nell'aumentare la tua autostima.

Scheda "WHAT I BELIEVE"

Istruzioni:

- Compila la scheda di lavoro per identificare il tuo sistema di convinzioni
- Identifica le convinzioni che potrebbero portarti a comportamenti conflittuali. Identifica i cambiamenti possibili.

- **Scrivi le convinzioni che hai imparato su te stesso quando eri giovane da tuo/a:**

a. Madre:

b. Padre:

c. Fratelli:

d. Amici:

e. Insegnanti:

f. Altri:

- **Quali di questi messaggi continuano a dominare i tuoi pensieri ancora oggi?**

- **Scrivi le convinzioni che hai assunto riguardo le persone che sono diverse da te in termini di:**

a. nazionalità:

b. religione:

c. genere:

d. classe sociale:

e. Altro

f. Altro.....

Scheda "WHAT I BELIEVE"

- Quali di queste convinzioni su di te e gli altri potrebbero portarti ad assumere comportamenti conflittuali?

- Sono verità o semplicemente convinzioni (un pensiero che hai pensato così tante volte da esserti convinto sia una verità)?

- Quali di queste vorresti cambiare per migliorare le tue capacità comunicative?