

## Armatevi e parlate

### Obiettivo

Riflettere sugli effetti delle parole sia in negativo che in positivo.

### Materiale necessario

- Guanti usa e getta
- Carta velina o foglio sottile facile da strappare
- Scotch di carta alto
- Pennarelli che possano scrivere sui guanti, sulle veline e sullo scotch

### Procedimento

1. Dividere i ragazzi in coppie o gruppetti e dare la consegna: “Scrivete sul guanto una parola che ferisce e sulla velina ciò che nell’altra persona viene ferito”.
  - a. Esempio: sul guanto scrivere “sei stupido” sulla velina “autostima”.
  - b. Lasciare che scrivano uno o più abbinamenti, l’importante è che ciascun abbinamento abbia la propria velina e il proprio guanto.
  - c. Possono essere abbinamenti molto concreti o più teorici.
2. Presentare gli abbinamenti a tutti.
  - a. Far mettere tutti i ragazzi in cerchio.
  - b. A turno ciascuna coppia si posiziona al centro.
    - i. Un ragazzo indossa il guanto, l’altro tiene la velina tesa.
    - ii. Chi tiene la velina dice a voce alta cosa c’è scritto (per esempio: *autostima*).
    - iii. L’altro dice a voce alta cosa c’è scritto sul guanto (per esempio *sei stupido*) e con il pugno guantato spacca la velina. Non è necessario che la velina si spezzi in due ma è necessario che ci sia uno strappo.
3. Aggiustare le veline con i “cerotti”.
  - a. Tutti assieme pensare a parole o frasi che possano curare le ferite inferte (per esempio: *ti stimo*), scriverle sullo scotch e con quello aggiustare la velina. Un solo “cerotto” potrebbe non essere sufficiente.

## Rilettura

### Fase 1: il gioco

- Condividere l'impatto emotivo di veder spaccare le veline e di aggiustarle.
  - o Qualcuno potrebbe restarne impressionato; altri potrebbero rimanere sull'aspetto più ludico/goliardico. L'importante è non sminuire nessuno: le emozioni di tutti hanno pari valore.
- Ragionare sugli abbinamenti.
  - o Quali erano più realistici?
  - o Quelli i meno efficaci? Come si possono migliorare?
  - o Ne emergono altri? Possono suggerirli i ragazzi o i conduttori della dinamica. Volendo si possono realizzare e mettere in scena le nuove idee.
- Ragionare sui "cerotti".
  - o È stato facile o difficile trovare le parole giuste?
  - o Quanti cerotti servono per aggiustare una velina?
  - o Quanto tempo si è impiegato per realizzarli? Fare un confronto con la velocità con cui la velina si è spaccata.
  - o C'è differenza di tenuta fra i "cerotti" applicati velocemente e quelli applicati con maggior cura?

### Fase 2: cosa ci dice della realtà

- Ci sono esperienze personali di queste situazioni? Può essere difficile esporsi e parlare di sé su questi aspetti ma si può stimolare a parlare di situazioni di cui si è stati testimoni. Se qualcuno ha il coraggio di esporsi va tutelato dai potenziali commenti dei compagni.
- Immaginandosi nella realtà.
  - o Come posso frenarmi prima di ferire un altro?
  - o Come posso offrire aiuto a chi è ferito?
  - o Riflettere sul tempo necessario per ferire: a volte basta un colpo a volte è la ripetizione.
  - o Riflettere sul tempo necessario per la cura.
    - Il tempo che impiega una persona a guarire da queste ferite è più lungo di quello necessario a produrre la ferita.
    - Il tempo che dedica una persona a sostenere la cura difficilmente ottiene risultati immediati.
  - o Le ferite, anche se aggiustate, lasciano una cicatrice.
  - o Chi è già stato ferito risulta più fragile a quel tipo di attacco finché la ferita non è ben rimarginata.

-----  
A cura del Centro Missionario Diocesano di Trento – Comunione e Missione n. 512 marzo 2024.