

Nota introduttiva Empatia

«Non si vede bene che con il cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi.» — Antoine de Saint-Exupéry, Il piccolo principe

L'empatia è una capacità fondamentale per costruire relazioni sane, rispettose e inclusive.

Essere empatici significa provare a comprendere ciò che un'altra persona sente e vive, riconoscerne emozioni e bisogni e prestare attenzione al suo punto di vista, anche quando è diverso dal nostro. L'empatia non è soltanto una disposizione individuale o una qualità innata: è una competenza che può essere appresa, esercitata e coltivata nel tempo, attraverso l'ascolto, il dialogo, la condivisione e il confronto con gli altri.

Fin dall'infanzia, le emozioni accompagnano il modo in cui conosciamo noi stessi, interpretiamo ciò che accade e costruiamo le nostre relazioni. Imparare a riconoscere ciò che proviamo, dare un nome alle emozioni ed esprimerle in modo consapevole rappresenta un passaggio importante nella crescita. Allo stesso tempo, imparare a riconoscere le emozioni delle altre persone e a mettersi nei loro panni permette di comprendere meglio comportamenti e punti di vista differenti dai propri.

Empatia e rispetto sono strettamente legati ai diritti umani. Riconoscere la dignità di ogni persona significa imparare a rispettarne le emozioni, le opinioni, i bisogni e le differenze. I diritti umani si concretizzano anche nelle relazioni di ogni giorno: nel diritto a esprimere la propria opinione e a essere ascoltati, nel rispetto della propria dignità e privacy, nella possibilità di sentirsi accolte e accolti e di non subire discriminazioni.

In questo processo assume un ruolo centrale anche la comunicazione. Le parole possono avvicinare oppure allontanare, accogliere oppure escludere, far sentire una persona compresa oppure ferita. **Comunicare non significa soltanto parlare: significa saper ascoltare, osservare gesti ed espressioni, prestare attenzione al tono della voce e imparare a confrontarsi senza prevaricare.**

Questo percorso in attuazione delle Linee Guida Nazionali, emesse dal Ministero dell'Istruzione e del Merito nel 2024, vuole contribuire alla creazione di un ambiente scolastico al cui centro vi sia il rispetto di ogni persona, secondo il principio di uguaglianza e di non discriminazione di cui all'articolo 3 della Costituzione e riconoscere, evitare e contrastare forme di violenza e bullismo presenti nella comunità scolastica.

Promuovendo il rispetto delle differenze l'Educazione ai diritti umani è fondamentale nell'ambito delle competenze che alunne e alunni devono acquisire come parte essenziale dell'educazione alla cittadinanza.

Questa proposta didattica offre alle e agli insegnanti strumenti per affrontare il tema dell'empatia attraverso una metodologia partecipativa, **favorendo esperienze nelle quali alunne e alunni possano confrontarsi, ascoltarsi, riconoscere emozioni e punti di vista differenti e riflettere sulle conseguenze che parole e comportamenti possono avere sulle altre persone.**

Si consiglia, prima di avviare il percorso, di leggere la **'Scheda di approfondimento su empatia e diritti umani'** che può fornire a docenti punti di riflessione utili per arricchire le attività da proporre alla classe. Il percorso inizia con l'attività **"Io la vedo così"** per introdurre alunne ed alunni al tema dei diversi punti di vista e del rispetto. A seguire l'attività **"Il bastone parlante"**, proposta per creare uno spazio di ascolto e di espressione rispettosa nel gruppo classe. Infine, attraverso **"Il Codice del rispetto"**, quanto appreso viene trasformato in comportamenti e regole condivise per costruire un ambiente scolastico più accogliente. La proposta è completata da un **glossario**, utile per fermare l'attenzione su alcuni concetti che possono essere nuovi, ma anche come spunto per avviare nuove attività partendo dall'analisi delle diverse definizioni.

È importante che bambine e bambini comprendano che essere empatici non significa necessariamente essere d'accordo con le altre persone, né mettere da parte ciò che si prova. **Significa imparare ad ascoltare e provare a comprendere un altro punto di vista, riconoscere le emozioni proprie e altrui e scegliere modalità di relazione che rispettino la dignità e i diritti di tutte e tutti.**

Obiettivi:

- Favorire la discussione, l'ascolto e l'apprendimento cooperativo
- Sviluppare la capacità di riconoscere e comprendere le emozioni proprie e altrui
- Sviluppare empatia e capacità di considerare punti di vista differenti dal proprio
- Riflettere sull'impatto che parole e comportamenti possono avere sulle altre persone
- Acquisire strumenti per esprimere e gestire le emozioni in modo consapevole e rispettoso
- Promuovere relazioni fondate sul rispetto, sulla non discriminazione e sulla dignità di ogni persona
- Comprendere il legame tra empatia, rispetto e diritti umani

Altri percorsi educativi sui diritti umani possono essere reperiti nell'area Educare ai diritti umani di Amnesty International Italia.