

GENDER SCHOOL

Affrontare la violenza di genere

**COMUNICAZIONE
EMPATICA E
NONVIOLENTA**

COMUNICAZIONE EMPATICA E NONVIOLENTA

La Comunicazione Nonviolenta (o Comunicazione Empatica) si basa sul principio che l'empatia faccia parte della nostra natura e ha come obiettivo il miglioramento della qualità delle relazioni e della capacità di comunicare in modo autentico e assertivo, riuscendo a identificare e esprimere con chiarezza, nel rispetto di sé e degli altri, ciò che si sente o si desidera.

Una comunicazione Nonviolenta è dunque una comunicazione priva di stereotipi, di pregiudizi, di intenzioni discriminatorie e di sessismo. Implica la capacità di integrare ed elaborare la rabbia, di chiedere in modo consapevole e senza pretendere, formulando richieste realistiche e imparando come gestire e affrontare problemi pratici e relazionali. Per acquisire una capacità reale di praticarla occorre allenarsi a osservare senza giudicare, a distinguere tra sentimenti e emozioni, tra azioni e reazioni, a essere responsabili di ciò che si sente mettendosi in contatto con i propri bisogni.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- M. B. Rosenberg (2006), *Le tue parole possono cambiare il mondo*, Ed. Esserci, Reggio Emilia.
- M. B. Rosenberg (2010), *Educare con la Comunicazione nonviolenta*, Ed. Esserci, Reggio Emilia.
- Associazione Nondasola (a cura di) (2014), *Cosa c'entra l'amore? Ragazzi, ragazze e la prevenzione della violenza sulle donne*, Carocci, Roma.
- J.P. Faure e C. Girardet (2017), *Empatia. Al cuore della comunicazione non violenta*, Terra Nuova Edizioni.
- G. Priulla (2014), *Parole tossiche. Cronache di ordinario sessismo*, Settenove, Urbino.

PROGETTI E ALTRI MATERIALI

- Piano nazionale per l'educazione al rispetto (2017)
http://www.noisiamopari.it/_file/documenti/EDUCAZIONE_AL_RISPETTO/Piano_Nazionale_ER_4.pdf
- Progetto Alice
<https://ilprogettoalice.wordpress.com/chi-siamo/>
- UNAR - Educare alla diversità
<http://www.giuristiperlavita.org/joomla/PDF-DOCUMENTI/File%20Completo%20UNAR%20Medie.pdf>