

GLI OCCHI SONO LO SPECCHIO DELL'ANIMA

INCONTRARE L'ALTRO: ESERCIZIO DI EYE CONTACT

GUIDA PRATICA ALL'ATTIVITÀ

AMBITO:
Educazione affettiva; Relazione interpersonale;
Corporeità

DESTINATARI:
Preadolescenti, adolescenti, giovani

Autrici

CHIARA MASSULLO
ELISABETTA PROIETTI



Curatrice

CHIARA MASSULLO

Responsabile scientifico
GILBERTO SCARAMUZZO



DURATA
30' / 1h

OBIETTIVI - RISULTATI

- Allenare **presenza, ascolto ed empatia** attraverso lo sguardo.
- Intensificare la capacità di relazionarsi all'altro e la qualità della relazione nel gruppo.
- Sviluppare **consapevolezza dei confini personali** (chiedere/verificare il consenso).
- Riconoscere **l'influenza di norme e stereotipi influenzano** sullo sguardo e l'incontro.
- Collegare **esperienza personale e lettura critica dei media** (video Amnesty).

SETTING - MATERIALI:

- **Gruppo:** classe/gruppo (15–30). Lavoro a coppie.
- **Spazio:** spazio sgombro.
- **Materiali:** schermo per proiezione video; video; lavagna o fogli;
- **Cornice di sicurezza:** possibilità di dire stop o fare da osservatori.

**Gli occhi sono lo specchio
dell'anima**
Eye contact per incontrare l'altro



GLI OCCHI SONO LO SPECCHIO DELL'ANIMA

INCONTRARE L'ALTRO: ESERCIZIO DI EYE CONTACT

GUIDA PRATICA ALL'ATTIVITÀ

DESCRIZIONE



Cornice & warm-up (5'). Regole: rispetto; si criticano idee, non persone; libertà di pausa. Indicazioni: più possibile senza parlare; è normale che inizialmente possa esserci un disagio (ok ridere, distogliere lo sguardo, ecc.), ma proviamo a raggiungere una clima di serietà e concentrazione, a sostenere lo sguardo. Cosa mi dicono gli occhi dell'altro? Cosa pensa, cosa sta provando? Proviamo a fare attenzione a dettagli (colore degli occhi, ritmo del respiro, micro-espressioni). Riscaldamento: 3 respiri lenti, occhi chiusi/aperti, scioglimento spalle.

Round 1 – Eye contact (1' + 5'). A coppie (scelta libera), frontalmente (in piedi o seduti) sguardo reciproco per 60''. Subito dopo, dialogo 2': "Come è stato? Che cosa ho provato? cosa mi ha aiutato/fatto fatica/messo a disagio?".

Round 2 – Eye contact (1' + 5'). Ripeti 60'' cambiando le coppie (invitare a scegliere una persona che conoscono di meno) + dialogo 2'.

Raccolta (7'). Parole chiave sulla lavagna/fogli: ogni coppia suggerisce 2 parole emerse (emozioni, bisogni, immagini) e decidiamo insieme in quale delle 2 colonne collocarla: che avvicina / che allontana.

Video Amnesty: Guardare oltre i confini (6').

Visione del video.

GUARDA
IL VIDEO



Dialogo e connessioni (10–12'). Riflessione conclusiva, sulla base dell'esperienza personale e del video. Domande guida: In che modo lo sguardo costruisce l'altro (vicinanza/oggettivazione)? Quali pregiudizi culturali e sociali influenzano lo sguardo (es. chi guarda/chi è guardato)? Cosa porteremo con noi dall'esperienza? Raccolta di parole-chiave dal brainstorming.



TIPS

I CONSIGLI DEL PEDAGOGISTA DELL'ESPRESSIONE

- Consenso sempre:** "Ti va di provare 60" di sguardo? dimmelo se vuoi fermarti".
- Regolazione:** offri posture comode, piedi a terra; ricorda di respirare e ammorbidente il volto; sostieni durante l'attività dando suggerimenti e stimoli (ma in modo non invasivo o direttivo).
- Inclusione:** alternative per chi fatica (sguardo a un punto tra le sopracciglia; occhi chiusi 10'' poi riapri; ruolo osservatore/trice).
- Cura del sentire:** normalizza emozioni (imbarazzo, risata, lacrime); se emerge disagio, pausa e grounding (conta 5 cose che vedi/ascolti).
- Media literacy:** dopo il video, evidenzia cornici come perpetrator-blurring e victim-blaming quando compaiono nei media.
- Documenta:** foto alla mappa per ripresa in educazione civica.

* **Variante breve (30')**: Round 1 e 2 (2'+4') → Visione (6') → Dialogo (10').

Dubbi, adattamenti, bisogni specifici?



Ti affianchiamo un Pedagogista dell'Espressione per portare l'attività in classe o **coprogettare** un percorso laboratoriale **su misura**. [Contattaci](#).



Se realizzi questa attività di pedagogia dell'espressione facci sapere come è andata e **inviaici** foto e video!

Per info, supporto, approfondimenti, altre attività e formazioni visita: www.pedagogiadellespressione.com

