

RIPARARE



Durante alcune delle attività proposte nelle schede, forse ti sei accorto o accorta che anche tu, qualche volta, hai fatto qualcosa di violento. Tutti e tutte possiamo esserlo in qualche momento della nostra vita, a volte senza nemmeno rendercene conto.

Quando ci comportiamo in modo violento con qualcuno, è importante riconoscerlo e chiedere scusa. Poi, si può provare a riparare il legame.

- 1 **Riconoscere:** Prenditi un momento per pensare ad una situazione in cui hai fatto qualcosa di violento, anche senza volerlo.
- 2 **Riparare:** Scegli una o più carte tra quelle qui sotto per provare a riparare il legame. Puoi anche inventare tu altri modi per farlo.



Lasciare un po' di tempo e spazio all'altra persona

Scrivere un biglietto di scuse

chiedere alla persona di cosa ha bisogno

Proporre un'attività da fare insieme per ricreare il legame

Fare qualcosa di gentile per l'altra persona

Parlare insieme di quello che è successo per capirsi meglio

Ascoltare l'altra persona senza interromperla

