

STRUMENTO MIRRORING (BASE)

L'ASCOLTO ATTIVO PER DISINNESCARE I CONFLITTI E APRIRE LE PORTE ALL'EMPATIA A SCUOLA E NON SOLO

1. Parla lentamente, scandisci le parole, usa un tono basso di voce (per quel che è possibile)
2. Inizia a rivolgerti all'altro in modo non provocatorio con *“Scusa, non ho capito...”*
3. Specchia (mirror) in modo autenticamente interessato quando è stato appena verbalizzato dal tuo interlocutore. Utilizza nella tua domanda le ultime 2-3 parole pronunciate dall'altro.
4. Aspetta in silenzio che il mirroring sviluppi il suo effetto sull'altro. Resta in silenzio per almeno **4 secondi**, puoi contare mentalmente o con le dita in tasca se vuoi. Soprattutto, non avere paura del silenzio.
5. Quando l'altro risponde, prendi spunto da quello che dice e riapplica il per approfondire la conversazione.

Ripeti fino a quando la conversazione sarà diventata naturale.