

PERSONALE SCOLASTICO ED EDUCATORI

WORKSHOP 1.

“Prendersi cura per sostenere”

- ATTIVITA' 1: CONDIVIDIAMO LE EMOZIONI E IMPARIAMO A GESTIRLE
 - Guida per dinamizzare l'attività

- ATTIVITA' 2: RILEVAZIONE Y AZIONE NEI CASI DI VIOLENZA
 - Guida per dinamizzare l'attività

CICLO “CREARE SPAZI SICURI PER PREVENIRE LA VIOLENZA”

WORKSHOP1. Prendersi cura di sé per sostenere gli altri



Le attività indicate di seguito sono state concepite in modo da poter essere facilmente realizzate seguendo questa guida.

Abbiamo fatto un calcolo dei tempi per pianificare la sessione. Potete decidere di realizzare tutte le attività proposte o soltanto una.

In corsivo troverete le indicazioni specifiche sulla dinamica delle attività.

"Tra virgolette vedrete il testo per rivolgervi agli insegnanti"

ATTIVITÀ 1: CONDIVIDIAMO LE EMOZIONI E LE STRATEGIE PER GESTIRLE

OBIETTIVO

Identificare e condividere emozioni e strategie di *coping*.

MATERIALE

Oggetto, murale, blocco di post-it, penne, orologio.

GIRO D'INIZIO (7 MINUTI)

"Salve a tutti, siamo qui per parlare di "Condivisione delle emozioni e strategie per gestirle".

Inizieremo quindi con un giro di presentazioni in cui vorremmo conoscere il vostro nome e se vi autodesignate al maschile o al femminile. Bene, vi presento l'oggetto e le regole del nostro cerchio: a) si può parlare solo quando si ha l'oggetto, b) l'oggetto fa il giro nel cerchio in una determinata direzione (destra o sinistra) in successione, dando la parola a tutti a turno, senza saltare nessuno, c) quando si ha l'oggetto si ha anche il diritto di passare e non parlare, d) è importante che tutti rispettino ciò che viene detto, è necessario che tutti stiano attenti e rispettino ciò che viene detto, sia a livello verbale che gestuale, e) ciò che viene detto all'interno nel cerchio è confidenziale, e f) oltre a: non giudicare, non consigliare, non rimproverare, non esprimere sorpresa/stupore/rabbia o disapprovazione, non prendere posizione e non dare per scontato che una delle due parti ha ragione o che ciò che voi sapete è ciò che è giusto. Ok, iniziamo, ora vi farò una domanda e l'oggetto girerà verso destra, la domanda è: Qual è la migliore virtù che avete?"

ATTIVITÀ DI MESCOLOAMENTO (2 MINUTI)

"Tutti coloro che (diciamo di avere una determinata caratteristica, ad es. chi ha un animale da compagnia) dovrebbero alzarsi e cambiare posto." *Continuiamo fino a quando la maggior parte di noi è seduta accanto a persone diverse. Limite di 4 interazioni, esempi: Che hanno fatto un viaggio nel corso dell'ultimo anno, che sono andati ad una festa nel corso dell'ultimo mese.*

ATTIVITÀ PRINCIPALE (30 MINUTI)

Distribuiamo i post-it a tutto il gruppo. "Ricordate che oggi avremo a che fare con le emozioni, quindi vi chiederò di scrivere sul post-it come vi sentite oggi. Pensate a quale emozione e perché. Come si potrebbe definire questa emozione? E poi attaccheremo tutte queste emozioni sul murale. Tutte le emozioni sono valide e accettabili. Ciò che sentite lo sentiamo tutti, giovani e meno giovani. Vi porremo diverse domande su cui riflettere: 1) C'è qualche attività o strategia che quando state male vi aiuta a sentirvi meglio o vi sostiene quando state male e 2) Qualche strategia da mettere in atto a scuola che ci faccia sentire meglio? (Cosa, come e quando?)"

Abbiamo distribuito post-it e preparato un murale per appendere tutte le proposte con il titolo: STRATEGIE PER SENTIRSI MEGLIO. Facciamo un giro in ordine sparso per sentire tutte le idee.

Ora, con tutte le strategie proposte, si fa un elenco di cose positive degli insegnanti (collage, cartoncino) ricordando la vocazione e la professione con messaggi positivi.

DOMANDE DI RIFLESSIONE - SPAZIO PER LA DISCUSSIONE

(9 MINUTI)

Proposte: Identificare ed esprimere le emozioni ci aiuta a gestirle? Possiamo generalizzare le strategie per imparare a gestire le nostre emozioni? È importante avere spazi per condividere le emozioni? Perché?

All'interno della scuola, quale spazio avete per lavorare sulle emozioni (ad es. tutoraggio). Come si fa? Quando si fa?

ATTIVITÀ 1: COMPARTIMOS EMOCIONES Y ESTRATEGIAS PARA GESTIONARLAS

ATTIVITÀ ENERGIZZANTE - CONSAPEVOLEZZA CORPOREA (2MIN.)

Per attivare il corpo, ora faremo un automassaggio e ci diremo cose positive per sentirci e riconoscersi come professionisti.

GIRO DI CHIUSURA (10 MINUTI)

Che cosa hai appreso dall'attività in cerchio che abbiamo appena realizzato? (in una parola o in una frase). La si può attaccare sul cartoncino.

TEMPO TOTALE: 60 MINUTI

ATTIVITÀ 2: INDIVIDUARE E AGIRE SULLA VIOLENZA

OBIETTIVO

Identificare la violenza e condividere le strategie per trovare soluzioni.

MATERIALE

Oggetto, murale, blocco di post-it, penne, orologio.

GIRO D'INIZIO (7 MINUTI)

"I prossimi 60 minuti li dedicheremo a individuare e agire sulla violenza, e ognuno di noi potrà esporre il proprio punto di vista. Seguiremo la stessa dinamica del cerchio: si potrà prendere la parola solo se si ha l'oggetto in mano, ed è importante che tutti rispettino ciò che viene detto, anche se non si è d'accordo; tutti dovete utilizzare un linguaggio curato e rispettoso. Bene, iniziamo. Cosa succede quando stiamo male? Spesso agiamo in modo inconsapevole e possiamo essere violenti. Ora vi farò una domanda e l'oggetto girerà verso destra, la domanda è: *Che cosa significa per voi la violenza? Una volta che tutti i componenti del cerchio hanno detto la loro, concludiamo.* "Tutto ciò che avete detto è violenza. La violenza viene definita dall'Institut d'Estudis Catalans come "l'uso della forza contro un essere vivente o una cosa". Spesso vediamo l'uso di questa forza in classe tra i nostri studenti, attraverso la cyber-violenza, o anche in studenti che respirano la violenza tra le mura domestiche con le loro famiglie. Per questo motivo è fondamentale individuare questa violenza in classe e sapere come gestirla. Quindi, nel corso di questa attività in cerchio, daremo voce a queste forme di violenza e insieme cercheremo strategie per gestirle"

ATTIVITÀ DI MESCOLOMENTO (2 MINUTI)

Fare un giro assegnando A o B a tutti i componenti del cerchio. Ora tutte le persone che hanno una "A" devono alzarsi, spostarsi e cercare una sedia vuota, diversa da quella su cui erano sedute, più lontane sono da dove erano sedute, meglio è. Quando tutte le persone con la "A" sono sedute, facciamo alzare le persone con la "B" che devono spostarsi e cercare una sedia vuota, diversa da quella su cui erano seduti, più lontana è da quella su cui si trovavano meglio è.

ATTIVITÀ PRINCIPALE (20 MINUTI)

"Vi presenteremo due situazioni di violenza su cui riflettere. A proposito di cyber-violenza: Vi giunge alle orecchie che una studentessa della vostra classe, Cristina, ha registrato un video intimo per il suo ragazzo e ora questo video è su Internet. Come pensate che si possa sentire? Cosa fareste una volta venuti a sapere della vicenda?

Riguardo a un alunno che subisce violenza a casa: Dani non riesce a concentrarsi a scuola, litiga spesso per qualsiasi motivo e in classe è coinvolto nella maggior parte dei litigi. Quando finisce la scuola non vuole tornare a casa, preferisce passare tutto il pomeriggio con i suoi amici. Come pensate che si possa sentire? Cosa fareste? Quando torna a casa, la prima cosa che vede è sua madre che piange sul divano e la TV è di nuovo rotta. Come pensate che si possa sentire? Cosa fareste?

DOMANDE DI RIFLESSIONE – SPAZIO PER LA DISCUSSIONE (19 MINUTI)

Facciamo un giro non in sequenza per sentire tutte le idee. Vi siete mai trovati in una di queste situazioni? Avete dei protocolli per gestire situazioni simili? Come possiamo sostenerli? (scrivetelo su un murale attaccando i post-it). Esempi che possiamo dare: parlare direttamente con la persona, ascoltare attivamente, non giudicare, non imporre, comunicare, empatizzare, non sentirsi soli, sostenerli. Questo approccio richiede energia e perseveranza da parte degli insegnanti, ma è molto salutare per gli studenti che ne sono vittima ed è applicabile anche al resto degli studenti che, a loro volta, potrebbero sentirsi così. Dobbiamo essere consapevoli di ogni passo che facciamo, analizzare il modo in cui lo facciamo e fissare degli obiettivi da raggiungere in classe, come ad esempio dei workshop per sensibilizzare gli studenti sulle diverse forme di violenza che esistono. È l'importanza che gli insegnanti non si sentano soli, condividendo queste esperienze con altri colleghi. "Nel caso in cui abbiate riscontrato uno di questi casi, come vi sentite nel sostenere gli alunni? Ad es., paura, consapevolezza della difficoltà, dubbi sulla correttezza del proprio operato, solitudine, ecc.

ATTIVITÀ 2: INDIVIDUARE E AGIRE SULLA VIOLENZA

ATTIVITÀ ENERGIZZANTE - SPECCHIO (2 MINUTI)

In coppia: Una persona farà dei movimenti/gesti e l'altra farà da specchio, facendo gli stessi gesti del compagno. Dopo uno o due minuti ci si scambia il ruolo, la persona che imitava realizzerà i movimenti e si rifarà la stessa cosa.

GIRO DI CHIUSURA (10 MINUTI)

Che cosa hai appreso dall'attività in cerchio che abbiamo appena realizzato? (in una parola o in una frase). Incollare sul cartoncino.

TEMPO TOTALE: 60 MINUTI