

CICLO "CREARE SPAZI SICURI PER PREVENIRE LA VIOLENZA"

Workshop per madri e padri: "Basta disagio!"

1° incontro : Contate sugli altri per poter
accompagnare i propri figli



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

Abbiamo effettuato un calcolo del tempo per poter pianificare la seduta (90' in totale). È possibile decidere di mettere in pratica l'intero contenuto o solo una delle attività.

In corsivo, potrete visualizzare il testo per rivolgervi ai partecipanti.

Per tutti gli incontri, si propone di disporre le sedie in cerchio, senza tavoli, lasciando un ampio spazio al centro dove i partecipanti possono muoversi comodamente.

1° incontro : Contate sugli altri per poter accompagnare i propri figli

OBIETTIVO PRINCIPALE DELL'INCONTRO

Valutare la necessità di prendersi cura di sé e di stabilire relazioni su cui trovare sostegno

FRASE DEL GIORNO (questa frase sarà scritta su un cartellone nelle lingue dei partecipanti e verrà appesa al muro)

L'affetto che diamo ai nostri figli li aiuterà a tollerare le tante frustrazioni che vivranno durante la loro vita. Tenerezza, costanza e affetto ricevuto li aiuteranno ad aspettare, a rinunciare e a prendere decisioni.

MATERIALE

Riproduttore , cartellone con la frase del giorno, nastro da pittore, questionari in diverse lingue, penne, fogli grandi (A4) di due colori diversi, evidenziatori, mastice adesivo Blue tack , lettore musicale, carta da imballaggio (2 m x 1 m), mollette colorate

SALUTI INIZIALI E PRESENTAZIONE DEI WORKSHOP (10')

Saluteremo in maniera cordiale ogni persona che entra. Diremo il nostro nome e chiederemo il nome di tutti i partecipanti. Mentre aspettiamo che arrivino tutti e che sia il momento di iniziare, possiamo intavolare una chiacchierata informale (ad esempio, su come sono venuti a conoscenza del workshop e perché erano interessati). Possiamo anche mostrare la frase del cartellone e chiedere loro cosa ne pensano, ma senza approfondire. (Ne approfitteremo per spiegare che ogni giorno ci sarà una frase.)

Presentazione della struttura dei workshop:

- *Sono workshop di 8 incontri, più uno che faremo una volta trascorso un po' di tempo.* (Indichiamo le date, gli orari e la durata - di 90' -)
- Indichiamo l'obiettivo dei workshop e spieghiamo come sono nati e come li abbiamo preparati: *"Lo scopo dei workshop è quello di vivere un'esperienza di gruppo dalla quale possiamo imparare qualcosa e che sia utile per migliorare le relazioni a casa con i nostri figli. Il punto di partenza è quello di trovare modi per far crescere bambini e adolescenti in ambienti sicuri. Ciò significa ambienti in cui le relazioni possano essere basate sulla fiducia, in cui poter affrontare stress quotidiani senza correre rischi, ecc. Per questo motivo sono stati pensati diversi tipi di attività, come workshop presso scuole superiori o workshop per insegnanti e anche workshop per genitori o altri adulti della famiglia. Aiutare a crescere un bambino non è semplice. Richiede dedizione, molta pazienza. Anche noi adulti abbiamo bisogno di essere aiutati a svolgere questo compito. Questi workshop vogliono essere un aiuto e un accompagnamento affinché aiutate i vostri figli a crescere senza sentirvi soli. Forse conoscete quel proverbio africano che dice che "per educare un bambino è necessaria un'intera tribù". Questo è il senso del perché siamo qui. Sulla base dell'idea iniziale, abbiamo parlato con diverse famiglie per sapere che preoccupazioni nutrono, non partiamo da ciò che sappiamo grazie ai libri, ma vogliamo chiedere cosa voi famiglie avete davvero bisogno. Qui ci confronteremo, impareremo dalle nostre conversazioni e dalle esperienze vissute, condivideremo ciò che proviamo in prima persona. Dovete anche sapere che questi workshop sono possibili grazie ad un progetto finanziato dall'Unione Europea chiamato RESCCUE: "*
- Premesse:
 - *Impegno di partecipazione: se non possiamo partecipare, avvisiamo* (indichiamo come avvisare)
 - *Qui abbiamo la libertà di dire ciò che pensiamo, non ci sono pensieri buoni o cattivi. Per imparare le cose, dobbiamo essere in grado di condividere le nostre idee. Ma bisogna fare attenzione a non offendere nessuno.*
 - *Rispetteremo tutto ciò che dicono i compagni e le compagne, anche se non siamo d'accordo.*
 - *Manterremo la riservatezza su tutto ciò che si racconta: quello che diremo qui, rimarrà qui.*
- Il titolo del workshop "Basta disagio": Spiegheremo perché l'abbiamo scelto e che senso vogliamo dargli.

Presentazione di ciò che faremo nell'incontro odierno :

- Risponderemo a un questionario che vi daremo oggi e l'ultimo giorno. Ci permetterà di valutare la vostra esperienza dalla partecipazione ai workshop. Dal momento che li abbiamo creati grazie ad un finanziamento economico ricevuto, dobbiamo essere in grado di spiegare come sono andati.
- Cominceremo a conoscerci.
- Condivideremo le aspettative.
- Rifletteremo sull'importanza di prenderci cura di noi, ma anche di farci aiutare dagli altri.

RISPOSTA AL QUESTIONARIO INIZIALE E RACCOLTA DELLE ASPETTATIVE (20 ')

Distribuiremo il questionario, una penna e un foglio a ogni partecipante. Daremo del tempo per rispondere e, nel concludere, ognuno indichi che cosa si aspetta dal workshop (*deve rispondere "Cosa vorresti portarti dai workshop?"*). Ritireremo i questionari una volta compilati. Assegneremo un codice numerico a ciascuno dei partecipanti per poter registrare i questionari. Raccoglieremo le schede con le aspettative e le appenderemo affinché tutto il gruppo possa vederle. Le raggrupperemo in base alla somiglianza. Potremmo commentarle insieme.

PRESENTAZIONE (6')

Distribuiremo mollette di quattro colori diversi. Tutti se ne metteranno una sui vestiti facendo in modo che sia ben visibile. Sarà necessario alzarsi dalla sedia e unirsi al gruppo delle persone che hanno la molletta dello stesso colore. Per 1 minuto ci si dovrà salutare, dire il proprio nome e cercare tre caratteristiche in comune (ad esempio, mi piace ballare, non sono favorevole a vivere con gli animali, quello che amo di più al mondo è ...). Facciamo un cerchio e ogni gruppo spiega le preferenze e dirà il nome delle persone del proprio gruppo. Per chiudere l'attività faremo un giro dicendo i nomi in modo da poterli memorizzare: "Mi chiamo A Lei si chiama A e mi chiamo B.. Lei si chiama A, lui / lei si chiama B e io mi chiamo C. ..."

RILASSAMENTO (5')

Con una musica rilassante di sottofondo, chiederemo a chi vuole farlo di chiudere gli occhi e alternare tre respiri (due secondi di inspirazione e quattro di espirazione) stringendo forte il pugno (come se volessimo strizzare una spugna) e nell'aprirla la lasceremo cadere (apriremo e chiuderemo il pugno tre volte). Ripeteremo questa azione due o tre volte. (Coglieremo l'occasione per chiedere a tutti di pensare a una musica che amano molto e di comunicarla alla persona che conduce il workshop per ascoltarla nei prossimi incontri.)

ATTIVITÀ PRINCIPALE (17')

Lascieremo una pila di carte in un punto centrale della sala. Chiederemo che, ascoltando la musica e in modo rilassato, tutti pensino a quelle persone con cui hanno a che fare o pensano durante il giorno. Bisogna cercare di ricordare soprattutto coloro sui quali possiamo contare quando abbiamo qualche problema e con i quali abbiamo un rapporto di fiducia e affetto. Quando si pensa a una di queste persone, si prende una delle carte nella pila e si scrive il nome e il tipo di relazione che esiste (amico dell'infanzia, zia, vicino, cognato, maestro dei miei figli, nonna, fratello ...). È possibile scrivere tutte le carte che si desiderano.

Nel frattempo, appendiamo su un muro un cartellone dove, al centro, avremo scritto la parola "IO".

Dopo circa 10', distribuiremo un po' di Blue-tack e chiederemo loro di attaccare le carte attorno alla parola IO. Se si tratta di persone con cui abbiamo a che fare spesso, attaccheremo le carte corrispondenti molto vicino a noi, se invece abbiamo a che fare con loro sporadicamente, le attaccheremo più lontano anche se sono persone che apprezziamo molto. Possiamo rappresentare anche con carte vuote, persone che non sono più con noi, ma alle quali ancora pensiamo. Successivamente, chiederemo loro di tracciare con un pennarello una linea tra "IO" e la persona con cui sentono di avere una relazione più forte (a parte il partner). Per facilitare il procedimento, possiamo chiedervi di attaccare le carte al cartellone alzandosi in gruppi di tre in tre. Il conduttore del workshop aggiungerà delle carte elencando gli aiuti che possono offrirvi.

SPAZIO DI RIFLESSIONE IN CERCHIO (17')

Per svolgere questa parte dell'attività, si propone di adottare la dinamica del cerchio: Può parlare solo chi riceve un oggetto dal conduttore. (Si spiega come funziona: a) si può parlare soltanto quando si ha l'oggetto, b) l'oggetto gira intorno al cerchio in una direzione (destra o sinistra) in successione, dando a turno la parola a tutti, senza saltare nessuno, c) quando si ha l'oggetto si acquisisce anche il diritto di passarlo senza parlare, d) si deve tenere conto delle premesse indicate all'inizio, e) inoltre, si eviterà di giudicare, consigliare, redarguire, esprimere sorpresa / shock / rabbia o disapprovazione, posizionare o presumere che una parte è quella che ha ragione o che ciò che tu sai è ciò che importa.) *Man mano che viene passato l'oggetto chi vuole può spiegare cosa pensa del cartellone fatto insieme.*

Alcune domande per riflettere:

- Cosa significa fidarsi di qualcuno?
- Che necessità di aiuto hai? (divertimento, riflessione, amore, comprensione ...) (Si possono trascrivere e appendere al cartellone)
- Ci sono persone con cui non abbiamo più a che fare, ma il pensare a loro ci dà forza? (Le possiamo mettere in evidenza con un segno)
- Su chi puoi contare se un giorno devi andare a lavoro, ma un figlio o figlia è malato?
- Su chi puoi fare affidamento quando ti ammalai? E se, per esempio, dovessi andare a fare un colloquio di lavoro?
- Con chi hai un rapporto di amicizia? Pratici qualche attività per prenderti cura di te? La pratici assieme a qualcuno?

ATTIVITÀ ENERGIZZANTE (5')

Raggruppatevi nuovamente in base al colore delle mollette e spiegate per un minuto che attività praticate per prendervi cura di voi stessi. Poi ci mischieremo e faremo un cerchio di segreti. La prima persona dirà all'orecchio a chi ha alla sua destra due idee che sono venute nel suo gruppo. La seconda trasmetterà una di queste idee e ne aggiungerà un'altra del suo gruppo, e così via. Per chiudere l'attività, ti chiederemo se uno dei segreti che ti è stato confidato coincide con uno di quelli che avevamo pensato di dire (Sarà necessario raccogliere le mollette)

GIRO DI CHIUSURA (10')

- *Come ci sentiamo? Di tutto ciò che abbiamo condiviso oggi ci portiamo via qualcosa?*
- *A noi che abbiamo preparato il workshop piacerebbe che in maniera simile a ciò che esprime la frase odierna, le esperienze che condividiamo nel workshop vi aiutassero a vivere meglio le difficoltà quotidiane e esservi di supporto.*
- *Ricordate che è importante non perdere la continuità del workshop e che bisogna partecipare. Poter partecipare è un privilegio. Se nonostante tutto non potete partecipare, è necessario avvisare (fornire un telefono di contatto). Se ci fosse qualche inconveniente, pensate se potete contare sull'aiuto di qualcuno in maniera tale da non mancare.*