

CICLO "CREARE SPAZI SICURI PER PREVENIRE LA VIOLENZA"

Workshop per madri e padri: "Basta
disagio!"

5° incontro :

Perché è così difficile stabilire dei limiti



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 l'incontro (90' in totale). È possibile decidere di mettere in pratica l'intero contenuto o solo una delle attività.

In corsivo verrà visualizzato il testo per rivolgervi ai partecipanti.

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

5° incontro : Perché è così difficile stabilire dei limiti

OBIETTIVO PRINCIPALE DELL'INCONTRO

Valutare l'importanza di stabilire limiti ed esplorare strategie che ci aiutino a gestirli con sicurezza e affetto in modo da ispirare fiducia

FRASE DEL GIORNO (questa frase sarà scritta su un murale nelle lingue dei partecipanti)

In questa cultura contemporanea in cui la tecnologia, il consumismo e il rifugiarsi in spazi virtuali stanno generando bisogni emotivi e scambi affettivi, come madri e padri, dobbiamo permettere ai nostri bambini e adolescenti di scoprire le emozioni attraverso tutte le interazioni che possiamo offrire loro come famiglia. Non smettiamo di guardarli, di abbracciarli, di giocare con loro, di ascoltare i loro dubbi, di dialogare con loro quando ci sono discrepanze, di imparare insieme, o di ricorrere al senso dell'umorismo per sbloccare determinate situazioni.

MATERIALE

Lettore, fogli di carta bianca (formato in-ottavo), 2 fogli di un colore e 2 fogli di un altro, alcune penne a sfera e due pennarelli grossi, adesivo blu-tack o nastro da imbianchini, 15 cartoncini di un colore e 15 di un altro, lavagna a fogli mobili o lavagna bianca e cartoncini con la descrizione delle piccole situazioni da rappresentare (le dimensioni di un cartoncino devono essere pari a un terzo di una DinA4), cappello, foulard e berretto.

SALUTI DI BENVENUTO (15')

All'arrivo, procederemo come si è fatto nei giorni precedenti: ci si saluta, chiederemo come è andata la settimana e se qualcuno vuole parlare di qualcosa sarà libero di farlo, o si chiede cosa ci si ricorda dall'incontro precedente. Possiamo anche leggere la frase del giorno e osservare se manca qualcuno. *Quando qualcuno del gruppo non viene, ci sentiamo come quando un adolescente non si è presentato a un pranzo un giorno di festa? Perché ci accade (che sia in un senso o in un altro)?*

Chiederemo a tutti di pensare come si sentono, che umore hanno. *Sentiamo un po', come ci sentiamo dentro prima di iniziare le attività abituali. Senza dire nulla a nessuno, osserviamo il nostro corpo, se c'è una parte che ci fa male, una parte più tesa, se notiamo una certa tranquillità, stanchezza, noia, se siamo indignati, contrariati, curiosi, gioiosi o qualsiasi altra emozione.* Distribuiremo quindi un foglio bianco e una penna a ogni partecipante. Si dovrà scrivere una parola che rappresenti come ci sentiamo (mi sento come ... / come se fossi ...). Chiederemo ai partecipanti di disporsi in gruppi di due (si può dare una lettera A o B a ogni partecipante e chiedere a ciascuno di loro di unirsi a chi ha la stessa lettera). Ogni partecipante dovrà parlare con l'altro membro del gruppo del proprio stato d'animo e dire la parola che meglio lo rappresenta e trovare una nuova parola che comprenda l'umore di entrambi i partecipanti. Successivamente, si chiederà di formare soltanto due gruppi (ad esempio tutte le A da una parte e tutte le B dall'altra). Distribuiremo un foglio a colori e un evidenziatore grosso a ciascun gruppo. Ognuno dovrà scegliere una nuova parola dopo aver condiviso le parole di tutte le coppie e averle scritte a grandi lettere e in modo chiaro sul foglio a colori. Mostriamo queste parole e appenderemo i fogli sul muro.

RILASSAMENTO (5')

Procederemo un po' diversamente rispetto ai giorni precedenti. *Oggi possiamo focalizzare l'attenzione sulle parti del corpo che notiamo tese e cercheremo di rilassarle ogni volta che espiriamo. Non faremo l'esercizio di chiudere e aprire il pugno, ma ci concentreremo sul rilassamento di ogni parte del corpo.*

ATTIVITÀ INTRODUTTIVA (10')

Introduzione Presenteremo l'obiettivo dell'incontro. *Oggi rifletteremo su quali sono i limiti, perché sono così importanti e quanto spesso sia difficile per noi porli.* Cominceremo chiedendoci quale sia la differenza tra ciò che è una norma e ciò che è un limite.

Procedimento: Formeremo di nuovo delle coppie (possono essere quelle dell'inizio) e daremo due cartoncini di colori diversi a ciascuno. In quelli di un colore, dovrà essere scritta una norma, mentre in quelli dell'altro colore un limite. Prenderemo tutti i cartoncini che disporremo in maniera tale che siano visibili a tutti i classificati a seconda che siano regole o limiti. Al momento della classificazione chiederemo a tutti se è una norma o un limite. Questo ci permetterà di riflettere sulla natura di ogni cosa.

Conclusione: Le regole possono essere molto diverse da una famiglia all'altra ed è ammissibile una certa flessibilità. I limiti, invece, sono punti di riferimento che devono essere molto chiari e che devono avere a che fare con il pericolo (rispetto ad altri, a se stessi, alle cose), il rispetto e i valori culturali e propri della famiglia. Ad esempio, una norma può essere "in casa nostra andiamo a dormire alle 9:00". Questa regola può variare quando i bambini sono più grandi: "a casa nostra andiamo a dormire alle 10:00". E forse, durante il weekend o d'estate o quando andiamo a casa dai nonni, questa norma può essere più flessibile. Il limite, d'altra parte, sarebbe "Bisogna dormire le ore di cui si ha bisogno per stare bene" o "non si può dormire meno di 8 ore", ecc.. Segna la barriera di flessibilità fino alla quale può arrivare una norma, fa sì che non ci facciamo del male, né noi né gli altri. I limiti sono pochi e dobbiamo fare in modo che siano chiari.

ATTIVITÀ PRINCIPALE (35')

Introduzione: *Con questa attività rappresenteremo le situazioni quotidiane che potrebbero accadere un giorno qualunque in qualsiasi casa, le osserveremo e ci rifletteremo. Ad esempio: quando chiediamo che si ritorni a una certa ora e nostra figlia si ribella, la conversazione che dovremmo affrontare quando dopo un giorno di festa ci rendiamo conto che nostro figlio non ha dormito a casa, il dialogo che potremmo avere quando vediamo che si rifiutano sistematicamente di collaborare alle faccende domestiche (spazzare, lavare i piatti, stirare i vestiti, ecc.) o quando ci chiedono un cellulare e non è ancora il momento.*

Procedimento: *Teatralizzazioni (possono essere distribuiti materiali di scena come un cappello, un foulard o un berretto).*

- 1) In primo luogo, chiederemo se c'è qualche volontario che vuole rappresentare una situazione con la collaborazione di un compagno o compagno. In alternativa, se nessuno si fa avanti, possiamo procedere come descritto di seguito.
- 2) Formeremo gruppi di tre persone (tecnica da accordare), distribuiremo diverse schede con una situazione su cui lavorare in gruppo. Due membri del gruppo la rappresenteranno mentre l'altro osserverà il modo in cui ciascuno parla e l'impressione che ogni intervento provoca in lui; infine, riferirà ai compagni di gruppo le proprie osservazioni. Al termine, è possibile lavorare su un'altra situazione, ma ai membri del gruppo sarà affidato un ruolo diverso. Di seguito chiederemo a qualche gruppo di rappresentare una delle situazioni già esposte in prova e ne parleremo tutti insieme. Concederemo 15 minuti per lavorare in un piccolo gruppo e 20 minuti tutti insieme.

SPAZIO DI RIFLESSIONE IN CERCHIO (circa 15')

Procederemo come si è fatto nei giorni precedenti.

Disposti in cerchio daremo la parola a chi sta alla nostra destra e rifletteremo sul perché talvolta è così difficile per noi porre limiti o stabilire alcune norme. Prima concederemo qualche minuto per le riflessioni spontanee. Se c'è silenzio, non ci affretteremo a dire nulla. Se dopo qualche minuto il gruppo è ancora in silenzio, possiamo porre alcune delle seguenti domande:

- Perché non ci è facile riflettere su questo punto?
- Forse vorremmo agire diversamente dai nostri genitori? Come facevano loro?
- Quando ricordiamo cose che abbiamo vissuto e che non ci piacevano o che ci hanno fatto soffrire, solidarizziamo forse con i nostri figli e ci dimentichiamo delle nostre responsabilità?
- Possiamo ancora ricordare la rabbia che provavamo quando eravamo adolescenti e pensiamo che anche loro sentono la stessa rabbia nei nostri confronti?
- Abbiamo paura che smettano di volerci bene? Ci fa sentire scomodi causargli un dispiacere?
- Cosa succede quando non siamo d'accordo con i nostri figli?
- Cosa succede se siamo risoluti di fronte a un limite che deve essere rispettato? Come difendiamo questo limite?
- Quello che abbiamo visto l'ultimo giorno ci serve per poter porre dei limiti con fermezza e allo stesso tempo con comprensione e serenità?
- Quando mettiamo un limite, è un'occasione per riflettere? Su cosa potremmo aiutarli a riflettere?
- Fare un sermone è come aiutare a pensare? Perché?
- Quando urliamo o minacciamo, aiutiamo a pensare?
- Come possiamo fare per aiutare a pensare?

SUGGERIMENTO: Mostrare immagini del cervello (vedi materiale allegato) in cui è possibile vedere che questo si blocca davanti alle urla e alla tensione. Possiamo metterlo in relazione con il perché noi proponiamo qualche minuto di relax all'inizio di ogni incontro.

Riflessione finale: *Come indica la frase del giorno "In questa cultura contemporanea (...) la tecnologia, il consumismo e il rifugiarsi negli spazi virtuali stanno generando bisogni emotivi e scambi affettivi". Di fronte a questa realtà, è molto importante esserci, essere presenti. E una buona maniera per essere presenti è stabilire dei limiti chiari. I momenti di scontro che ciò può comportare sono un momento di comunicazione prezioso per trasmettere i nostri valori, per aiutare a maturare emotivamente, per aiutare a pensare. Tuttavia, se un figlio o una figlia ignora le norme familiari e i limiti che abbiamo stabilito, noi saremo sempre disponibili affinché sia possibile salvare e riorientare il rapporto.*

ATTIVITÀ ENERGIZZANTE (7')

In questo incontro, sostituiremo l'attività energizzante per la ripetizione dell'attività che abbiamo svolto all'inizio. Rifletteremo su come ci sentiamo ora che siamo al termine dell'incontro. Distribuiremo un foglio e una penna a ogni partecipante e un foglio colorato a ciascun membro dei gruppi finali. Questi fogli verranno appesi con la parola scelta accanto alle parole trovate all'inizio. Le confronteremo e rifletteremo sulle somiglianze e le differenze.

GIRO DI CHIUSURA (3')

- Spiegheremo che argomenti verranno trattati nei prossimi giorni: "Cosa possiamo fare quando ci accorgiamo che i nostri figli sono in relazioni tossiche" e "come possiamo prevenire e agire in caso di comportamenti a rischio". Parleremo di tutto ciò che abbiamo trattato finora che sarà molto utile per riflettere su queste questioni.
- *Come sempre, ricordatevi che è importante partecipare con assiduità al workshop e che bisogna venire. È un privilegio poter venire. Se nonostante tutto, non potete venire, è opportuno avvisare (dare un telefono di contatto). Se ci fosse qualche inconveniente, pensate se potete contare su qualcuno in modo tale da non assentarvi.*



Caso 1:

Clara dice che stasera uscirà con gli amici e che arriverà tardi, di non preoccuparci.

Che risposta le daremo se fossimo nei panni dei suoi genitori?

resccue

Recover spaces for traumatized children in community settings

Caso 2:

Giulia, che ha 13 anni, si lamenta con i suoi genitori che tutti i suoi compagni di scuola hanno un cellulare e che lei è l'unica che non ce l'ha. Dice che è le fa vergogna che nel gruppo di WhatsApp delle sue amiche ci sia sua madre. Che hanno creato un altro gruppo senza la madre, ma che, dato che non è lì, molte cose non le viene a sapere e che viene messa da parte. Per giunta, gli dice che sono patetici e che sono i peggiori genitori del mondo.

Il padre e la madre di Giulia ritengono che avere cellulare le permetterà di accedere ai social network e che ciò comportano non pochi rischi. Hanno aderito al movimento di genitori che solidarizzano tra loro e si impegnano affinché gli adolescenti non abbiano cellulare fino ai 16 anni (<https://www.youtube.com/watch?v=TUWgCRWb8-w>).

Come immagini la conversazione tra Giulia e i suoi genitori?

resccue

Recover spaces for traumatized children in community settings

Caso 3:

Il padre fa notare a Pol che collabora pochissimo a casa e gli dice che non vive in un albergo, che c'è qualcuno che spazza, pulisce e fa la spesa, oltre a cucinare e occuparsi di lavare la biancheria e stenderla ...

Pol si scontra col padre e gli dice che lui fa altre cose, che deve studiare, come vogliono che sia promosso se deve collaborare a casa? Egli rinfaccia anche che di tutti questi lavori che dice di fare (il padre), lui, in realtà, non ne fa neanche uno, che sono lavori che fanno soprattutto sua madre e sua nonna.

Come sarebbe la conversazione tra Pol e suo padre?

resccue

Recover spaces for traumatized children in community settings

Caso 4:

"Ivan, vedo che il tuo letto è intatto e non credo che tu l'abbia appena fatto. Mi piacerebbe che mi dicessi dove hai trascorso la notte e a che ora sei arrivato a casa."

Ivan alza le spalle e non risponde alla domanda di sua madre.

Secondo te in che modo la madre potrebbe instaurare un dialogo con il figlio? Cosa gli dovrebbe dire?