

CICLO "CREARE SPAZI SICURI PER PREVENIRE LA VIOLENZA"

Workshop per madri e padri: "Basta
disagio!"

8° incontro:

I bei momenti in famiglia



Le attività elencate di seguito sono state concepite in modo da poter essere facilmente implementate seguendo la presente 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, potrete visualizzare il testo per rivolgervi ai partecipanti.

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

8° incontro: I bei momenti in famiglia

OBIETTIVO PRINCIPALE DELL'INCONTRO

Valuta l'importanza del gioco e dell'ironia nella comunicazione con i nostri figli e figlie

LA FRASE DEL GIORNO

(questa frase sarà appesa su un murale e scritta nelle lingue dei partecipanti)

L'esperienza non è ciò che ci accade, ma ciò che facciamo con ciò che ci accade (Aldous Huxley).

MATERIALE

Lettore, murale con la frase del giorno, nastro da imbianchino, questionari in diverse lingue, penne, lettore musicale, fogli di quattro colori diversi con messaggi, busta con carte di quattro colori e ciascuna con una lettera (A, B, C e D), griglie stampate, foulard per coprire gli occhi o il materiale previsto per l'attività di commiato pensata insieme.

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. (7')

Si tratta di un incontro speciale, perché è l'ultima. Sarà l'ultimo giorno in cui ci chiederemo com'è andata la settimana. Che emozioni direste che ciò vi genera oggi, in questo preciso momento?

Dato che è un giorno diverso, faremo delle cose diverse. Il tema di oggi è quello dei bei momenti in famiglia. Oggi ci piacerebbe trascorrere un momento piacevole insieme come gruppo (la nostra "famiglia" di questi giorni).

Per prima cosa, risponderete ai questionari a cui avete risposto il primo giorno, per poter valutare se ci sono stati dei cambiamenti. Sapete che questo progetto è stato realizzato con il supporto dell'Unione europea e dobbiamo essere in grado di spiegare com'è andato, se è stato utile o meno, se ha risposto alle vostre esigenze, se vi ha generato delle riflessioni e apportato delle risorse che vi aiuteranno ad affrontare i momenti difficili che potrebbe venirsene a creare nel rapporto con i vostri figli e figlie.

Ci rilasceremo poi per alcuni minuti ma, dato che è un giorno diverso, anche questo sarà diverso. Poi faremo un gioco che ci aiuterà a ricordare tutte le questioni sulle quali abbiamo dibattuto e tutto ciò che abbiamo condiviso. E continueremo con qualche altra sorpresa (o con l'attività che il gruppo ha preparato o suggerito negli ultimi incontri). Non faremo attività energizzanti e l'attività di riflessione in cerchio non sarà come ogni giorno.

RISPOSTA AL QUESTIONARIO FINALE (15')

Distribuiremo il questionario, una penna e un foglio a ogni partecipante.

IMPORTANTE: Poiché il questionario deve essere anonimo, ma dobbiamo essere in grado di confrontarlo, anziché il nome e i cognomi, inseriremo il codice numerico corrispondente.

RILASSAMENTO (5')

Oggi, mentre ascoltiamo musica, cammineremo e balleremo attraverso la stanza ricordando i bei momenti che abbiamo trascorso in famiglia.

Inizieremo a camminare mentre ascoltiamo la musica. Quando dico: "Ricordate quando i vostri figli vi hanno dato la mano quando erano piccoli?", in quel momento dovrete muovere la mano e lasciarvi andare come se qualcuno vi trascinasse (si può fare una dimostrazione). Se dico "Ricordate quel giorno in cui avete sentito di vi potevate fidare dei vostri figli?", vi indicherò un'altra parte del corpo e camminerete o ballerete come se quella parte fosse quella che vi trascina e vi muoverete, ecc..

Metteremo musica*, gli chiederemo di iniziare a muoversi nella sala e diremo le seguenti premesse:

Ricordate:

- *Quando i vostri figli vi davano la mano quando erano piccoli? - Mano*
- *Un giorno che avete sentito che vi potevate fidare dei vostri figli? - Schiena*
- *Quando hanno iniziato a camminare? - Piede*
- *Quando hanno iniziato a parlare? - Bocca*
- *Quando hanno iniziato a leggere e scrivere? - Testa*
- *Un giorno che vi hanno abbracciato intensamente? - Braccia*
- *Un giorno vi siete fatti il bagno al mare e avete nuotato insieme - Spalle*
- *Un giorno vi hanno fatto sbellicare dalle risate - Guance*
- *Un giorno che avete ballato senza smettere - Gambe*
- *Un giorno vi hanno detto una cosa molto bella - Tutto il corpo*

Piano piano abbassiamo la musica e chiederemo ai partecipanti di camminare e, mentre camminano, di fare tre respirazioni come quelle che hanno imparato a fare nei workshop precedenti.

*musica suggerita: "Salento" di René Aubry

PRIMA ATTIVITÀ (35')

Preparazione previa: Prima dell'arrivo del gruppo di partecipanti, nasconderemo in diversi punti della stanza (sotto il sedile delle sedie, sugli scaffali, su un appendiabiti, in un cassetto, dietro una tenda, all'esterno della finestra) fogli colorati diversi, ciascuno dei quali conterrà un messaggio.

Introduzione: *Ora faremo un gioco che ci aiuterà a ricordare ciò che abbiamo fatto nel corso dei precedenti incontri. Spieghiamo il procedimento.*

Procedimento:

1ª parte: (15')

- Chiederemo a ciascun partecipante di prendere un cartoncino colorato che sarà in una borsa. Metteranno la mano nella borsa senza vedere il colore dei cartoncini.
- I gruppi saranno formati in base al colore del cartoncino che è toccato a ciascun partecipante (ogni cartoncino avrà una lettera diversa -A, B, C o D-, ma per il momento non ci faremo caso).
- Verrà data a ciascuno di esse una griglia con sezioni di colori diversi e, se necessario, una penna a sfera.
- Ogni gruppo dovrà cercare nella stanza quattro messaggi del colore corrispondente.
- In base a ciò che dicono i messaggi trovati, dovranno inserire nei quadrati del colore corrispondente al loro la risposta nella griglia che gli è stata data.

2ª parte: (10')

- Si formeranno nuovi gruppi in base alle lettere del cartoncino che è stato preso.
- In questi nuovi gruppi, ciascuno spiegherà quali messaggi ha trovato e quali risposte ha dato.

3ª parte: (10')

- Ogni gruppo discuterà le due idee condivise nel secondo gruppo: quella che a tutti sembra più divertente e quella che tutti ritengono sia la più interessante.

SECONDA ATTIVITÀ (20 ')

Questo spazio sarà dedicato a un'attività decisa dall'intero gruppo. Se l'attività richiedesse più di 20 ', possiamo assegnare meno tempo a quella precedente (si potrebbe prescindere di una delle parti).

Nel caso in cui non sia emersa alcuna iniziativa, di seguito viene proposta un'attività alternativa, come risorsa.

Procedimento:

Chiederemo ai partecipanti di raggrupparsi in coppie e di disporsi in un angolo della sala. Distribuiremo una sciarpa ad ogni coppia. Uno dei membri sarà bendato con la sciarpa. Sistemereemo delle sedie in modo disordinato nel centro della sala. Chiederemo al membro della coppia che può vederlo di accompagnare l'altro facendo un viaggio di andata e ritorno attraverso la stanza. Faremo uscire le coppie ogni 15" (secondi). Al termine del percorso, se lo desiderate, è possibile scambiarsi i ruoli.

Disposti in cerchio possiamo procedere come negli spazi di riflessione in cerchio. Si dovrà dire se ci siamo sentiti sostenuti o se ci è piaciuto di più offrire supporto e se queste esperienze possono farci pensare ai nostri figli e figlie che stiamo accompagnando durante l'adolescenza.

GIRO DI CHIUSURA (10')

- *Uno dei messaggi dell'incontro di oggi è che, oltre ad accompagnare i nostri figli, è bene trasmettere loro valori, stabilire limiti, aiutarli a pensare, trascorrere momenti belli in famiglia, festeggiare tutto ciò che è andato bene, di cui possiamo ridere, giocare, ballare, ricorre al senso dell'umorismo. A volte le circostanze sono difficili, ma vale la pena fare uno sforzo perché possiamo condividere momenti piacevoli, bei momenti.*
- Con tutto questo siamo già giunti alla fine Per chiudere tutti questi incontri potremmo dire come ci sentiamo e cosa ci portiamo di questa esperienza. Se il consenso è stato raggiunto molto velocemente, possiamo chiedere che cosa sia piaciuta di più e che cosa sia piaciuta meno e se voglio dare dei consigli per i prossimi workshop.
- Distribuiremo ad ogni partecipante un dossier con i risultati corrispondenti a ciascuno degli incontri precedenti.
- Ricorderemo che dopo qualche mese si terrà un ultimo incontro, per il piacere di ritrovarci e poter condividere come vanno le cose.
- Commiato finale.

TEMPO TOTALE: 90 MINUTI

GRUPPO A

GRUPPO B.

GRUPPO C

GRUPPO D

Su chi potete contare quando state attraversando un momento difficile?

Perché la nostra presenza è importante all'interno della famiglia?

Potreste spiegare tre motivi per cui è difficile per noi mettere limiti?

Potreste fare una lista delle emozioni che avete sentito durante tutti gli incontri?

Perché è importante che i genitori
(o gli adulti che si fanno carico dei bambini)
siano in sintonia per quanto riguarda l'educazione dei
figli?

Potreste spiegare tre caratteristiche
degli adolescenti?

Perché è importante porre limiti?

Che giorno hai riso di più?
Perché?

Perché è importante avere cura di sé?

Cosa avete voluto cambiare rispetto all'educazione che avete ricevuto?

Che differenza c'è tra un limite e una norma ?

Ricordate il messaggio di qualche frase del giorno?

Quali sono i rischi della solitudine?

Che funzioni ha la famiglia?

Potreste citare tre esempi di maltrattamento attraverso il linguaggio?

Quali dei temi trattati ha destato di più il vostro interesse?