

## SESSIONE 3: IL NOSTRO RISPETTO E APPREZZAMENTO

### Obiettivo della sessione 3

Comprendere cosa sia il rispetto e sviluppare rispetto per la nostra famiglia

### Introduzione

5-15 minuti

Fare un riassunto dell'ultima sessione, inclusi i punti chiave:

- Invita il gruppo a discutere di eventuali aspetti positivi accaduti dall'ultima sessione (ricordati di registrarli nel modo da te scelto)
- Discuti l'attività "Diario delle comunicazioni": potresti chiedere al gruppo di parlarti di nuove cose che hanno imparato e di come si sono sentiti registrando le loro interazioni.
- Se hai completato l'esercizio di rilassamento potresti chiedere se qualcuno l'ha provato di nuovo a casa
- Presentare brevemente le attività del giorno.



### Attività standard

#### Attività 3.1 Chi è .....?

20-35 minuti

Dividi il gruppo in sottogruppi familiari o squadre e proclama una categoria. Consiglia a ciascun gruppo di nominare una persona della propria squadra che si sposti nella parte anteriore della stanza per gareggiare contro una persona delle altre squadre. Dovrebbero nominare la persona che ritengono sarà in grado di competere al meglio in questa categoria. Ad esempio, se la categoria è il maschio più alto, dovrebbero nominare il maschio più alto all'interno del loro gruppo. Se è chi sta più a lungo su una mano, dopo la discussione, dovrebbero scegliere la persona che pensa di poter stare in piedi sulle mani per il tempo più lungo. È sempre meglio mostrare al gruppo come funziona facendo eseguire un esempio o scegliendo una delle categorie a cui possono partecipare il facilitatore e qualsiasi altro operatore.

Ogni persona nominata si trova in prima linea e il facilitatore giudica chi vince e il vincitore ottiene un punto per la propria squadra. Nel complesso, vince la squadra con il maggior numero di punti.

Con categorie come l'altezza, sarà più facile indovinare chi vincerà. Categorie come, essere il più veloce a sommare una colonna di numeri, saranno più difficili. Incoraggia tutti ad avanzare in prima linea almeno in un'occasione. L'idea di questo esercizio è di incoraggiare tutti a riconoscere le differenze tra le persone, nonché a scoprire nuovi talenti.

Isolamento

Comunicazione  
e rispetto

Costruzione  
della fiducia

Gestione delle  
emozioni

Futuro positivo  
e sano

Idee per le categorie:

- Il più alto: potrebbero gareggiare maschi, femmine o mamme;
- Il più veloce: nella corsa, nel recitare l'alfabeto o nel completare una somma matematica;
- Il più svelto: nel salto, nell'andare da A a B senza alzarsi o nel realizzare una torre con le costruzioni;
- Il più alto: ad esempio chi salta più in alto;
- Il più lungo: questo potrebbe includere il salto, la lingua o il lancio più lungo di una palla o di un aeroplano di carta;
- Il più piccolo: questo potrebbe includere l'altezza o la lunghezza del piede;
- Il migliore: questo potrebbe includere la migliore imitazione di un animale, il miglior accento straniero o lo scherzo più riuscito.

Sii creativo nelle idee che usi: ricorda di mantenere questo aspetto positivo e di sottolineare le differenze tra noi che ci rendono tutti speciali e unici.

### Attività 3.2 Mi sento non rispettato quando ....

20-30 minuti

Chiedere a ogni persona di descrivere quando si è sentita mancare di rispetto. Dovrebbero includere il perché si sono sentiti mancati di rispetto e come potrebbero affrontare la situazione. Potresti anche chiedere loro di descrivere quando hanno mancato di rispetto a qualcun altro; chiedi loro di descrivere come pensano che l'altra persona possa essersi sentita. Leggi le situazioni in modo anonimo chiedendo al gruppo di rispondere a come potrebbero affrontare le situazioni.



## Basso livello di alfabetizzazione

### Attività 3.3 Cos'è il rispetto?

20-30 minuti

Chiedere alle famiglie cosa pensano sia il rispetto e annotare le risposte su una lavagna a fogli mobili. Si dovrebbe includere: amore, attenzione, pensare agli altri e ai loro sentimenti, trattare bene le persone o le cose, un atteggiamento verso una persona o un oggetto.

*\* Definizione: Il rispetto significa pensare e agire in modo positivo verso sé stessi e gli altri. Significa pensare e agire in modo da dimostrare agli altri che si tengono in considerazione i loro sentimenti e il loro benessere.*



#### Occorrente:

- Lavagna a fogli mobili ed evidenziatori
- Penne/matite

Isolamento

Comunicazione  
e rispetto

Costruzione  
della fiducia

Gestione delle  
emozioni

Futuro positivo  
e sano

### Attività 3.4 Rachel e il rispetto

15-25 minuti

Leggere il racconto "Rachel e il rispetto"<sup>1</sup>, chiedere al gruppo di riflettere sulla storia, su cosa ne pensano e sulle loro emozioni al riguardo, quindi chiedere se si sono mai comportati come Rachel o hanno visto qualcun altro comportarsi così. Pensano che Rachel abbia mostrato rispetto? Pensano che Rachel sia stata rispettata? Come pensano che si sarebbe dovuta comportare Rachel?



#### Occorrente:

- Racconto "Rachel e il rispetto"

### Attività 3.5 Come dimostrare rispetto

30-40 minuti

Chiedere ai bambini di disegnare un poster che mostri i diversi modi in cui esprimono il loro rispetto; questi potrebbero includere ascoltare, essere educati, accettare di non essere d'accordo, non gridare, incoraggiare gli altri, obbedire alle regole o essere puntuali.



#### Occorrente:

- Carta bianca
- Penne / feltri / pastelli a matita
- Carte colorate
- Forbici
- Immagini
- Adesivi

### Attività 3.6 Rachel e il disegno del rispetto

30-40 minuti

Chiedi ai bambini di illustrare una parte della storia di Rachel e rispetto. Chiedi loro di spiegare cosa hanno disegnato e perché.



#### Occorrente:

- Buste per la plastificatrice
- Plastificatrice
- Penne / feltri / pastelli a matita

Isolamento

Comunicazione  
e rispetto

Costruzione  
della fiducia

Gestione delle  
emozioni

Futuro positivo  
e sano

<sup>1</sup> Il racconto "Rachel e il rispetto" è a pagina 59-60



## Attività avanzate

### Attività 3.7 Chi rispetto?

15-25 minuti

Chiedere alle famiglie di riflettere sulle persone verso le quali portano rispetto e perché. Distribuire a ciascuno un foglio A4 su cui scrivere i nomi di cinque persone che rispettano e una parola o una frase per descriverne il motivo o quali caratteristiche rispettano. Incoraggiare i partecipanti a realizzare alcuni disegni con i colori che desiderano.

*\* Puoi completare con un esempio per ispirare i partecipanti.*



#### Occorrente:

- Carta comune A4
- Penne / matite, sufficienti tutti



## Attività di rilassamento

### Attività 3.8 Affonda nel pavimento

Trova uno spazio sul pavimento, sdraiati se c'è abbastanza spazio e chiudi gli occhi se ti senti a tuo agio. Concentrati sul tuo respiro; inspira per 5 secondi, trattieni per 3 secondi ed espira per altri 5. Appoggia i palmi delle mani sullo stomaco. Mentre inspiri, conta fino a 5 e senti il sollevarsi delle mani sullo stomaco. Mantieni la posizione contando fino a 3 e poi, mentre espiri contando fino a 5, nota l'abbassarsi delle tue mani. Ripeti tre o quattro volte.

Al tuo successivo respiro, nota le parti del tuo corpo che sono a contatto con il pavimento. Continua a sentire quel contatto mentre continui a inspirare ed espirare.

Al tuo successivo respiro, nota il peso del tuo corpo contro il pavimento e immagina di sprofondare ulteriormente nel pavimento con ogni respiro. Nota quanto si sente pesante il tuo corpo. Concentrati su questa sensazione mentre continui a inspirare ed espirare.

Al tuo prossimo respiro, immagina che il pavimento assorba tutte le tue preoccupazioni, paure, pensieri e sentimenti negativi. Mentre espiri, immagina che il tuo corpo si senta più leggero. Continua a inspirare ed espirare, concentrandoti sul sentirti più leggero e separando mentalmente il tuo corpo dal pavimento.

Quando ti senti pronto per il tuo prossimo respiro, inizia ad ascoltare i suoni nella stanza, cosa puoi sentire? Mentre espiri, nota le parti del corpo che non sono a contatto con il pavimento.

Quando ti senti pronto, apri gli occhi. Mentre continui a respirare, presta attenzione a ciò che puoi vedere. Quando sei pronto, siediti gradualmente, notando come si sente il tuo corpo.

Isolamento

Comunicazione  
e rispetto

Costruzione  
della fiducia

Gestione delle  
emozioni

Futuro positivo  
e sano

Potresti voler fare stretching dopo questo esercizio. Un buon modo per risvegliare il tuo corpo è scuoterlo, immaginando che il tuo corpo sia come gelatina.

**Plenaria**

**10-20 minuti**

Ricorda alle famiglie ciò che hanno trattato nella sessione e gli obiettivi di oggi. Chiedi loro di riflettere su ciò che hanno appreso in questa sessione.

Domande suggerite:

- Cos'è il rispetto?
- Come dimostriamo di rispettare qualcuno o qualcosa?
- Perché è importante mostrare rispetto?

Introduci l'esercizio di supporto: il bingo del rispetto

Ricorda ai partecipanti che hanno l'opportunità di completare un'attività aggiuntiva. Questo si chiama Follow Build the Tower e si cercherà di comunicare e lavorare come una squadra.

Presentazione della sessione 4: questa sessione riguarda la costruzione della fiducia.

Isolamento

Comunicazione  
e rispetto

Costruzione  
della fiducia

Gestione delle  
emozioni

Futuro positivo  
e sano

# ATTIVITÀ FAMILIARI INDIPENDENTI



## Esercizio di supporto 3: Bingo del rispetto

Dare a ogni bambino/a della famiglia una cartella del bingo<sup>2</sup> e chiedere alle famiglie di mettere un segno di spunta accanto a ogni casella con le attività completate prima della sessione successiva.



### Occorrente:

- Cartella del Bingo del rispetto
- Penne/matite, in numero sufficiente per ciascun partecipante



## Attività aggiuntiva 3: Costruisci la torre

Informare le famiglie dell'opportunità di completare un esercizio aggiuntivo<sup>3</sup> come famiglia con l'operatore di supporto. Questa sessione esamina in che modo vengono condivisi lavori, attività e responsabilità in casa. Chiedere a ciascun membro della famiglia cosa pensa della divisione delle attività e di individuare un'attività che è grato/a venga svolta da un altro membro. Se la divisione è molto iniqua chiedere a ogni membro della famiglia, escluso chi ha più compiti, di indicare ruoli o attività che può svolgere o per cui può offrire aiuto. Lo scopo dell'esercizio è quello di aiutare ogni membro della famiglia a riconoscere il ruolo degli altri membri.



## Attività aggiuntiva avanzata 3: chi fa cosa?

Avvisa le famiglie che c'è l'opportunità di completare un'attività aggiuntiva<sup>4</sup> come famiglia con il loro operatore di supporto. Questa sessione esaminerà come vengono condivisi i lavori, i compiti e le responsabilità all'interno della loro casa. Chiedi a ogni membro come si sente riguardo alla divisione dei compiti e di identificare un compito che fa un altro membro di cui sono grati. Se c'è una divisione molto ingiusta, chiedi a ogni membro della famiglia, esclusi quelli che hanno la maggior parte dei compiti, di identificare i ruoli o le attività che possono assumere o aiutare. Lo scopo di questo esercizio è aiutare ogni membro della famiglia a riconoscere il ruolo degli altri membri della famiglia.

<sup>2</sup> Il foglio dell'esercizio di supporto 3 è a pagina 61

<sup>3</sup> Il foglio dell'attività aggiuntiva 3 è a pagina 64

<sup>4</sup> Il foglio dell'attività aggiuntiva avanzata 3 è a pagina 65

Isolamento

Comunicazione  
e rispetto

Costruzione  
della fiducia

Gestione delle  
emozioni

Futuro positivo  
e sano

## MATERIALI DI SUPPORTO

### Foglio di lavoro: Rachel e il rispetto

---

Rachel stava vivendo un momento difficile a scuola e a casa, si metteva sempre nei guai senza capire perché. Ciò la faceva davvero arrabbiare, come se non potesse farne una giusta. Voleva cambiare le cose, ma non sapeva come fare.

In una noiosa mattina di mercoledì sua madre la chiamò chiedendole di alzarsi, ma Rachel si girò dall'altra parte tirandosi il piumone sulla testa e ignorandola. Non voleva alzarsi, perché doveva fare quello che diceva sua mamma? Pensò a sé stessa mentre cercava di riprendere sonno. Sentì la madre bussare alla sua porta, Rachel continuò a ignorarla, stringendo ancora di più il piumone. La mamma entrò nella camera e ricordò con calma a Rachel che era ora di alzarsi, che sarebbe arrivata tardi a scuola se non si fosse alzata subito. Rachel era furiosa, come osava sua madre entrare in camera senza il suo permesso! La prese come una mancanza di rispetto, quindi urlò a sua madre dicendole di uscire dalla stanza. La madre le spiegò con tranquillità che, dato che la stava ignorando, non aveva avuto altra scelta che entrare in camera per svegliarla. Rachel non voleva ascoltare e si rifiutò di parlare alla madre per il resto della mattinata. Alla fine, Rachel si alzò riluttante, si lavò la faccia e i denti e si pettinò. Si vestì per andare a scuola e scese per fare colazione.

La mamma era in cucina e disse a Rachel di sbrigarsi perché essendosi alzata in ritardo, avrebbe fatto tardi a scuola. Rachel la ignorò e mangiò con calma i cereali. Dopo che ebbe finito, la mamma le disse di mettersi scarpe e giacca e Rachel emise un grugnito. La madre le chiese se avesse preso tutto per la scuola, dicendole che se si fosse dimenticata qualcosa non avrebbe potuto portargliela e, di nuovo, Rachel emise un grugnito. Lungo la strada per la scuola, Rachel ignorò la madre, camminava lentamente e coglieva ogni occasione per distrarsi, raccogliendo sassi interessanti e saltando in un mucchio di foglie. Così arrivarono molto tardi a scuola.

Quando finalmente entrarono a scuola, Rachel apprese che, a causa del suo ritardo, si era persa un incontro speciale durante il quale i bambini avevano potuto osservare e tenere in braccio dei pulcini. Rachel era fuori di sé perché gli animali sono la sua passione. Iniziò a piangere e urlare alla mamma, incolpandola per averla fatta arrivare tardi. La madre tentò di spiegare a Rachel di averla avvisata che sarebbe arrivata in ritardo con il solo risultato di farla urlare più forte. La mamma, con calma, lasciò che Rachel raggiungesse la sua classe.

Alla fine, Rachel si tranquillizzò tanto da poter raggiungere i compagni, sbuffando e sbattendo i piedi fino alla sua classe, con le braccia incrociate. Era una giornata terribile per Rachel e lei sapeva che non sarebbe migliorata, tutti i compagni parlavano con entusiasmo dell'incontro a cui lei non aveva partecipato. Non voleva sentire altro e disse ad Alice di stare zitta e la ignorò, rifiutandosi di rispondere alle sue domande. Durante l'intervallo, era ancora arrabbiata e non voleva giocare con nessuno, quindi si sedette in disparte diventando sempre più triste. Era il giorno peggiore che avesse mai vissuto!

La maestra di Rachel chiese alla classe di prepararsi per la lezione di ginnastica e tutti si affrettarono a prendere le borse, ma Rachel si accorse che la sua non era nello zaino, si era dimenticata di prepararla e la mamma non le aveva ricordato di farlo. Andò dalla bidella chiedendole di chiamare la mamma per farsi portare l'occorrente perché lei adorava fare ginnastica, ma la madre era al lavoro. Rachel si arrabiò, non ringraziò la bidella e mise giù il telefono senza salutare la mamma. Tornò in classe sbattendo i piedi e rifiutandosi di parlare con chiunque. Ginnastica era una delle sue materie preferite e non poteva farla. Rachel si sedette sulle panchine con l'aria triste e dispiacendosi per se stessa. Quando la maestra le si avvicinò per chiederle se stesse bene, la ignorò e guardò altrove.

All'uscita da scuola, Rachel non salutò i compagni, ignorando tutti, compresa la mamma. Era di pessimo umore; non c'era niente che andasse per il verso giusto e le sembrava che il mondo ce l'avesse con lei. Non capiva perché avesse avuto una giornata così storta.

A casa, il fratello guardava la TV sul divano, la salutò ma Rachel non rispose. Pensando *"Oh no, sta guardando quegli stupidi programmi per bambini, perché è ancora un bebè, io sono più grande e non voglio guardare quella stupida TV per bimbi piccoli"*, prese il telecomando e cambiò canale. Il fratello scoppiò a piangere, le disse di stare zitto altrimenti non riusciva a sentire la TV.

La mamma chiese a Rachel di sedersi e di raccontarle la sua giornata e cosa fosse andato storto.



# Foglio di lavoro: Esercizio di supporto 3

## Bingo del rispetto



Segna ogni compito completato


# Foglio di lavoro: Esercizio di supporto 3

## Bingo del rispetto



Segna ogni compito completato


# Foglio di lavoro: Esercizio di supporto 3

## Il Bingo del rispetto



Esempi per l'esercizio di supporto 3, il bingo del rispetto:



Offri aiuto a qualcuno senza che ti venga chiesto



Ricordati di dire per favore e grazie



Fai qualcosa di carino per qualcuno



Ricordati di dirlo alla tua famiglia quando fanno qualcosa che ti piace



Di' ben fatto o congratulazioni a qualcuno che ha realizzato qualcosa di difficile



Offri a un amico o una persona della tua età di partecipare a un gioco con te o i tuoi amici



Dì a qualcuno che ti piace qualcosa che indossa o fa



Fai un complimento a tuo fratello per il suo aspetto



Di' a tua madre cosa ti piace di più del tempo che trascorri insieme



Scusati per qualcosa che hai fatto che era sbagliato e seriamente



Fai ridere qualcuno della tua famiglia



Compromessi senza lamentarti



Di' a tuo fratello cosa ammiri di più di loro di ciò che pensi siano bravi



scolta tua madre e segui le sue istruzioni senza lamentarti



Parla alla tua famiglia del tuo ricordo condiviso preferito



Nota tutte le cose che tua madre fa per te e di grazie



## Foglio di lavoro: attività aggiuntiva 3

### Costruisci la torre



Materiale necessario:

- Un operatore di supporto
- Uno spazio sicuro, tranquillo e privato, abbastanza grande da consentire a tutti di sedersi comodamente intorno a un tavolo o sul pavimento
- Costruzioni

Associa i membri del gruppo. Chiedi a una coppia alla volta di costruire una torre dai blocchi usando una sola mano. Dare un minuto per coppia e controllare di chi è la torre più grande. Discuti con il gruppo le difficoltà di questa attività.

# Foglio di lavoro: attività aggiuntiva avanzata 3



## Chi fa cosa?



### Occorrente:

- Un operatore di supporto esperto in abusi domestici.
- Uno spazio sicuro, tranquillo e privato, abbastanza grande da consentire a tutti di sedersi comodamente intorno a un tavolo o sul pavimento
- Il foglio di lavoro delle attività di estensione
- Un grande pezzo di carta
- Pennarelli colorati

Presentare la sessione alla famiglia; assicurarsi che siano consapevoli che solo una persona alla volta può parlare e che si devono rispettare le opinioni e i sentimenti reciproci. Dai alla famiglia un grande foglio di carta e chiedi a ciascuno di disegnare la propria immagine. È una buona idea se ogni membro della famiglia sceglie un colore per rappresentare sé stesso e lo usa per scrivere il proprio nome sopra o sotto la propria immagine. Ogni immagine dovrebbe avere uno spazio intorno per annotare le faccende svolte regolarmente.

Chiedere a ciascun membro della famiglia di annotare le faccende che svolge regolarmente. Leggi le attività una per una, alla fine possono aggiungere altre attività o lavori che non sono già stati detti. Apri la discussione partendo da come appare l'immagine. Chi svolge la maggior parte delle faccende? Ritengono che questa sia un'equa suddivisione dei lavori in casa? Quali altri lavori potrebbero fare per rendere l'immagine più giusta? Oltre alla persona che svolge la maggior parte delle attività, chiedi loro di impegnarsi almeno in una nuova faccenda. Potrebbero voler scrivere un elenco di faccende appropriate all'età e aggiungere un nuovo compito ogni settimana. Avvisa la famiglia che, riunioni familiari regolari o un elenco delle faccende domestiche, potrebbero aiutarli a condividere le responsabilità in modo più equo. Se tutti lavorano come una squadra, la famiglia dovrebbe avere più tempo da trascorrere insieme. Potrebbero pianificare un'attività come una serata al cinema o una gita al parco ogni settimana se tutti condividessero le faccende.

### Ideas of things to do:

- |  |  |   |
|--|--|---|
| - Lavare/caricare la lavastoviglie                           | - Apparecchiare la tavola                        | - Sparecchiare                                |
| - Spolverare   | - Passare l'aspirapolvere                        | - Lavare i pavimenti                          |
| - Mettere la biancheria sporca nel cestello della biancheria | - Lavare i vestiti                               | - Stendere il bucato                          |
| - Storare  | - Piegarli i vestiti puliti                      | - Sistemare la biancheria pulita nell'armadio |
| - Raccogliere la spazzatura                                  | - Portare fuori la spazzatura                    | - Preparare la cena                           |
| - Fare la spesa  | - Sistemare la spesa in dispensa                 | - Preparare il pranzo per la scuola           |
| - Fare gli zaini per la scuola                               | - Assicurarsi che sia tutto pronto per la scuola | - Fare i compiti                              |
| - Spazzolare i capelli                                       | - Riordinare la stanza                           | - Riordinare la casa                          |
| - Mettere via i giocattoli                                   | - Cucinare                                       | - Pagare le bollette                          |
| - Rifare i letti   |  |   |

