

COSTRUZIONE DELLA FIDUCIA



Introduzione al tema 3 – Costruzione della fiducia

Essere testimoni e vittime di violenza domestica mina la fiducia tra madri e figli e tra fratelli e sorelle. La ricerca suggerisce che i bambini non sono solo testimoni degli abusi ma ne subiscono gli effetti, in modo diretto e indiretto:

C'è una consapevolezza crescente delle esperienze di violenza domestica vissute dai bambini. Spesso questa condizione è indicata con l'espressione "essere testimoni" della violenza, ma ciò non rende l'idea del coinvolgimento dei bambini in tali episodi. L'espressione non è neppure in grado di spiegare che, più che osservare passivamente, i bambini sperimentano la violenza con tutti i loro sensi". (Devaney, Research Review: The Impact of Domestic Violence on Children, 2015, pag.82).

I bambini possono sentirsi in collera o avere risentimento nei confronti della madre, come genitore non violento, perché non ha impedito l'abuso, non li ha tenuti al sicuro o non ha abbandonato per tempo l'ambiente violento.

I bambini, a volte, possono ritenere sicuro sfogare la propria rabbia o frustrazione contro la madre; inoltre, in assenza di contatti con il colpevole, la madre è l'unico adulto, pertanto l'unica persona responsabile agli occhi del bambino. Se il colpevole non è il padre di uno o più bambini, possono insorgere sentimenti di risentimento e rabbia verso la madre che ha scelto quell'uomo che ha avuto comportamenti violenti. Le dinamiche del potere percepito nella relazione adulto-bambino possono influire sulle reazioni verso il genitore non violento, che può essere ritenuto capace di cambiare o far cessare gli abusi con una conseguente mancanza di fiducia all'interno della famiglia.

Altrimenti, il violento spesso coinvolge un bambino nell'abuso o ha un figlio preferito a cui riserva un trattamento diverso o migliore rispetto agli altri creando problemi nelle dinamiche familiari e nel recupero dato il risentimento dei bambini o della mamma verso uno o più membri della famiglia. Chi è responsabile di abusi è in genere persuasivo, convinto delle sue idee e spregiativo verso la madre, così da portare i bambini a credere alle sue falsità e a incolpare la madre della violenza subita.

I bambini che hanno convissuto con limiti discordanti e promesse mancate possono avere difficoltà a fidarsi della madre a causa delle contraddizioni e delle precedenti riconciliazioni. È quindi di vitale importanza aiutare le famiglie a ricostruire il legame di fiducia attraverso la coerenza, un dialogo onesto (adatto all'età) e affermazioni positive.

Le sessioni 4 e 5 cercano di individuare ed espandere i legami positivi già presenti nella famiglia, assicurare e promuovere la condivisione delle preoccupazioni, trovare le vie di supporto interne ed esterne in un ambiente solidale e divertente.

Gite, attività culturali, celebrazioni, feste, laboratori

Di seguito sono riportate alcune idee per sostenere le famiglie che vivono l'isolamento; potresti voler inserire alcune di queste, oppure tutte, nel tuo kit di strumenti di supporto. Puoi anche scegliere di aggiungere la tua idea, che può essere culturalmente specifica per la tua città, regione o famiglia che partecipa al programma.

Giardinaggio

Piantare dei semi da coltivare in vaso o in un'area comune, se si ha spazio a disposizione. Chiedere se ci sono volontari o organizzare dei turni affinché le persone si assumano, a turno, la responsabilità di innaffiare i semi.

Crea un murale

Chiedi alle famiglie di creare insieme un murale. Potresti suggerire loro un tema generale come la famiglia o ciò che preferiscono e fornisci i materiali per realizzarlo. Potresti decidere di utilizzare vernice, materiali di recupero o tessuti, a seconda delle risorse a tua disposizione. Potresti chiedere a ciascuna famiglia di assumersi la responsabilità di una sezione del murale e unirli tra loro al termine. Il murale completato dovrebbe essere esposto a tutti.

Passeggiata nella natura

Organizza una gita in un luogo di interesse locale e consegna a ogni famiglia un elenco di cose da vedere o da collezionare. Potresti chiedere alle famiglie di fotografare le cose che trovano, incoraggiandole a lavorare insieme come una squadra.

Caccia al tesoro

Dividere le famiglie in gruppi o mantenere i gruppi familiari e mostrare un elenco di cose da trovare. Potrebbero essere cose che hai nascosto o potrebbero essere cose che puoi trovare nella tua zona. Puoi svolgere questa attività al chiuso o all'aperto. Una variante potrebbe essere quella di chiedere a ogni squadra o famiglia di trovare un oggetto specifico e riportarlo nello spazio assegnato, o nella parte anteriore della stanza o in un'area esterna.

Giochi di team building

Imposta una serie di giochi di team building, puzzle e attività, uno per ogni famiglia, quindi le famiglie si muovono per completare insieme il loro compito. Le idee per le attività possono includere:

1. Sistemare una serie di assi di legno con spazi vuoti tra loro: le famiglie devono attraversare il vuoto senza che nessuno tocchi il pavimento;

Isolamento

Comunicazione
e rispetto

Costruzione
della fiducia

Gestione delle
emozioni

Futuro positivo
e sano

2. Disporre un tubo di plastica in posizione verticale con alcuni piccoli fori praticati nei lati distanziati in modo casuale e una pallina da ping pong sul fondo. Fornisci alla famiglia una brocca e dell'acqua, devono riempire il tubo con acqua per estrarre la pallina da ping pong. Dovranno lavorare come una squadra per coprire i buchi in modo che l'acqua possa salire.
3. Giocare con un puzzle.

Puoi anche organizzare le attività in modo che ogni sfida fornisca alla famiglia una parola o una lettera che, quando tutte sono state raccolte, vadano a formare una parola o una frase positiva.

Tocca, assaggia o annusa

Prepara una scatola con dei buchi in cui inserire le mani, senza che si veda cosa c'è nella scatola; le persone a turno indovinano in segreto cosa pensano ci sia nella scatola. Benda una persona alla volta e proponi un cibo da gustare (assicurandoti che la persona non abbia allergie). Quindi proponi un secondo cibo solo da odorare. Chiedi ai partecipanti di scrivere segretamente o di dire al facilitatore cosa hanno mangiato e annusato.

La scritta sulla schiena

Forma delle coppie e chiedi loro di usare le dita per scrivere una parola sulla schiena dell'altra persona. Fallo un paio di volte e cambia in modo che lo scrittore ora debba indovinare cosa si sta scrivendo sulla sua schiena.

Abbracci musicali

Si gioca come le statue musicali, ma quando la musica si ferma devi trovare un familiare o un amico e abbracciarlo.

Isolamento

Comunicazione
e rispetto

Costruzione
della fiducia

Gestione delle
emozioni

Futuro positivo
e sano

SESSIONE 4: LE NOSTRE VIE DI SUPPORTO

Obiettivo della sessione 4

Capire cosa sia la fiducia e costruirla all'interno delle famiglie

Introduzione

5-15 minuti

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

- Invita il gruppo a discutere gli eventuali aspetti positivi accaduti dall'ultima sessione (ricordati di registrarli nel modo che hai scelto)
- Discuti dell'attività "Rispetta il bingo": potresti chiedere al gruppo di parlarti di ciò che hanno imparato da questa attività.
- Se hai completato l'esercizio di rilassamento potresti chiedere se qualcuno l'ha provato anche a casa
- Presenta brevemente le attività del giorno.



Attività standard

Attività 4.1 La mia lotta con la fiducia

20-35 minuti

Spiegare al gruppo che a volte facciamo fatica a fidarci delle persone. Questo, spesso, è dovuto al fatto che abbiamo avuto precedenti esperienze negative. Il facilitatore e gli altri membri del gruppo dovrebbero iniziare nominando quali preoccupazioni o ragioni impediscono loro di fidarsi delle persone.

Dovrebbero essere opinioni personali, ma possono includere anche:

- Temo che l'altra persona non capisca
- Temo di poter finire nei guai
- Sento che l'altra persona non mi ascolterà

Distribuire ai partecipanti tre strisce di carta ciascuno e chiedere di scrivere tre cose che gli impediscono di aver fiducia nelle persone. Consigliamo loro che, se non riescono a farsi venire in mente tre impedimenti, possono immaginare quali ostacoli potrebbero incontrare le altre persone.

Raccogli tutte le risposte, mescolale e leggi al gruppo per discuterle. Potresti avere gruppi di risposte simili tra loro. Questo dovrebbe mostrare al gruppo che molte delle nostre preoccupazioni sono le stesse che provano gli altri.

Isolamento

Comunicazione
e rispetto

Costruzione
della fiducia

Gestione delle
emozioni

Futuro positivo
e sano

**Occorrente:**

- Fogli di carta
- Penne

Attività 4.2 Fatti divertenti**20-35 minuti**

Mescola il gruppo in modo che tutti collaborino, a coppie, con qualcuno con cui non convivono. Chiedi ad un partecipante di raccontare ad un'altra persona un fatto che gli altri non conoscano già.

Puoi continuare questo esercizio chiedendo a ciascuna coppia di raccontarsi le seguenti cose:

- Il momento di cui vanno più orgogliosi
- Il ricordo più felice
- Qualcosa che li ha sorpresi
- La loro canzone preferita
- Il miglior pasto che abbiano mai fatto
- Il posto più divertente in cui siano mai stati

Dopo aver dato alle coppie il tempo di discutere di questi fatti, inizia una discussione su come ci si sente a parlare a qualcuno di questi momenti felici e positivi. Chiedi alle coppie come si sono sentite ad ascoltare l'altra persona parlare dei loro momenti felici e positivi. Chiedi che cosa hanno imparato l'uno dell'altro, a parte i fatti divertenti che sono stati raccontati. Potresti annotarli su una lavagna bianca o su una lavagna a fogli mobili.

**Occorrente:**

- Lavagna a fogli mobili o lavagna bianca

**Basso livello di alfabetizzazione****Attività 4.3 Passeggiata della fiducia****10-20 minuti**

Chiedere alle famiglie di lavorare in squadre, bendare un membro della prima famiglia e prendere posizione sulla linea di partenza. Dopo aver bendato le persone, mettere un foglio di carta plastificata con la parola "traguardo" su un punto del pavimento. Chiedere agli altri componenti della famiglia di guidare la persona bendata al foglio del traguardo e di fermarsi su di esso. A turno, ogni famiglia completa l'attività. Chiedere alla persona bendata le sensazioni provate. Chiedere alla persona bendata come si sia sentita, quale fosse la sua più grande paura e se ritiene che la sua famiglia si sia comportata bene.

**Occorrente:**

- Benda
- Oggetti quali tavoli e sedie per il percorso a ostacoli
- Foglio per la linea del traguardo

Isolamento

Comunicazione
e rispettoCostruzione
della fiduciaGestione delle
emozioniFuturo positivo
e sano

Attività 4.4 Gioco della fiducia**10-20 minuti**

Un componente della famiglia è in piedi con la schiena rivolta al resto della famiglia che è in piedi in fila o a semicerchio attorno a lui/lei. I famigliari portano le braccia in avanti con le dita verso il soffitto pronti a prendere il componente della famiglia davanti a loro. Il componente di fronte si lascia cadere all'indietro e i famigliari lo prendono spingendolo gentilmente per farlo tornare in piedi. Ripetere l'esercizio con i bambini della famiglia. Discutere delle impressioni che hanno avuto e quanto sia stato facile fidarsi della loro famiglia.

Attività 4.5 Sollevamento**15-25 minuti**

Chiedere alla famiglia di formare un cerchio con gli indici sul pavimento, posizionare un hula hoop sopra le loro dita e chiedere loro di sollevarlo senza farlo cadere. Parlare delle difficoltà e dei successi.

**Occorrente:**

- Hula hoop

**Attività avanzate****Attività 4.6 Condividere le preoccupazioni -----20-30 minuti**

Chiedere alle famiglie di sedersi in cerchio o semicerchio. Dare a tutti un foglio di carta e chiedere loro di annotare una cosa che li preoccupa e che si sentono di condividere in forma anonima con il gruppo. Anche il facilitatore partecipa. Avisare il gruppo che le preoccupazioni saranno lette ad alta voce e discusse in gruppo; condividere le nostre preoccupazioni ci aiuta a vederle in prospettiva, a capire che non siamo soli e che gli altri spesso hanno le stesse preoccupazioni. Leggere le preoccupazioni una alla volta e discuterne in gruppo, trarre dalle esperienze del gruppo e del facilitatore consigli su come minimizzarle, cancellarle o limitarle. Ricordare al gruppo che non esistono preoccupazioni sciocche, stupide o irrilevanti perché si tratta di qualcosa che ci riguarda. Ripetere le regole del gruppo e chiedere ai membri di rispettare le esperienze e le emozioni degli altri. A seconda delle dimensioni del gruppo e della volontà dei membri di condividere le loro preoccupazioni reali, si possono aggiungere alcuni esempi tratti dall'elenco¹; ciò aiuta il gruppo a sentirsi a proprio agio dato che le preoccupazioni lette non saranno solo quelle dei singoli membri.

**Occorrente:**

¹ Gli esempi di preoccupazioni sono a pagina 74

- Striscia di carta
- Penne/matite, in numero sufficiente per ogni partecipante
- Esempi



Attività di rilassamento

Attività 4.7 Il gatto

Sdraiati sul pavimento e tieni gli occhi chiusi, se ti senti a tuo agio. Ascolta il suono del tuo respiro; concentrati su come ci si sente ad inspirare ed espirare. Fai un respiro profondo contando fino a 5, trattienilo in questa posizione contando fino a 3, quindi espira contando fino a 5. Continua finché non diventa ripetitivo.

Al tuo respiro successivo, immagina un grosso gatto birichino. Continua a immaginare questo gatto mentre trattieni il respiro e poi mentre espiri contando fino a 5.

Mentre inspiri, immagina di essere il grosso gatto birichino che hai visto. Pensa a quanto sei morbido e peloso ora e immagina i tuoi baffi mentre conti fino a 3. Mentre espiri contando fino a 5, lascia che tutte le preoccupazioni, i pensieri e le sensazioni che provi come persona lascino il tuo corpo, ora che sei un gatto.

Al tuo successivo respiro, nota come si sente il tuo corpo steso sul pavimento. Trattieni il respiro mentre continui a pensarci. Alla successiva espirazione, allungati come un gatto, inarca la schiena e distendi le zampe.

Al tuo prossimo respiro, raggomitolati in una palla. Rimani in quella posizione mentre trattieni il respiro contando fino a 3. Quando espiri, allungati di nuovo, portando le zampe verso il cielo o su entrambi i lati, ma in modo diverso da come ti sei allungato prima.

Al tuo successivo respiro, torna in una posizione rilassata. Mantieni la posizione contando fino a 3 e, al tuo prossimo respiro, senti tutta la tensione e lo sforzo che lascia il tuo corpo.

Continua a respirare nello stesso modo finché non ti senti pronto a sederti.

Plenaria

10-20 minuti

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

Domande suggerite

- Perché è importante fidarsi di alcune persone?
- Cosa fa sì che qualcuno meriti la tua fiducia?
- Di chi possiamo fidarci?
- Introdurre l'esercizio di supporto: il registro della fiducia.

Ricorda ai partecipanti che hanno l'opportunità di completare un'attività aggiuntiva.

Isolamento

Comunicazione
e rispetto

Costruzione
della fiducia

Gestione delle
emozioni

Futuro positivo
e sano

ATTIVITÀ FAMILIARI INDIPENDENTI



Esercizio di supporto 4: Registro della fiducia

Tenere un registro di esempi² di momenti in cui è stato necessario fidarsi di qualcuno. Come ci si è sentiti? L'altra persona era degna di fiducia?



Occorrente:

- Foglio del Registro della fiducia
- Penne/matite, in numero sufficiente per ciascun partecipante



Attività aggiuntiva 4: la mia maschera da animale

** Gli operatori di supporto possono decidere in anticipo quale attività aggiuntiva offrire. Solo i professionisti esperti dovrebbero utilizzare l'attività aggiuntiva avanzata.*

Avvisare le famiglie che c'è l'opportunità di completare un'attività aggiuntiva³ come famiglia con l'operatore di supporto. Questa attività sarà uno sguardo divertente e informale su come avviare conversazioni con nuove persone.

** Suggerimento: potresti rivolgerti alle famiglie che ritieni trarrebbero maggior beneficio da questa attività aggiuntiva.*



Attività aggiuntiva avanzata 4: Tempo della fiducia

Avvisare le famiglie che c'è l'opportunità di completare un'attività aggiuntiva come famiglia con l'operatore di supporto. Questa attività aggiuntiva⁴ deve essere completata solo da professionisti esperti che sono abili nel sostenere le famiglie che hanno subito abusi domestici.

² Il foglio dell'esercizio di supporto 4 è a pagina 75

³ Il foglio dell'attività aggiuntiva 4 è a pagina 76

⁴ Il foglio dell'attività aggiuntiva avanzata 4 è a pagina 77

Isolamento

Comunicazione
e rispetto

Costruzione
della fiducia


Gestione delle
emozioni

Futuro positivo
e sano


MATERIALI DI SUPPORTO


Foglio di lavoro: Condividere la preoccupazione


 Non sarò al sicuro una volta lasciata la casa rifugio o il luogo di sicurezza


 Non piacerò a nessuno nella nuova scuola

 Sarò uguale al colpevole della violenza

 Tutti gli uomini sono violenti o commettono abusi

 La colpa dell'abuso è mia

 È successo tutto perché sono stato cattivo/a o mi sono comportato/a male

 Ho paura quando qualcuno urla o si arrabbia con me

Rassicurare il gruppo sul fatto che sia normale avere delle preoccupazioni e che fidandoci di qualcuno con cui condividerle rende spesso un po' più facile convivere con le preoccupazioni. È importante parlare delle misure disponibili per garantire la loro protezione, ad esempio piani di sicurezza, ordini ingiuntivi ecc.

Foglio di lavoro: Esercizio di supporto 4

Registro della fiducia



Registro della fiducia

Giorno.....

Cos'è successo:

Di chi mi sono fidato/a:

Come mi sono sentito/a:

Cos'è successo:

Di chi mi sono fidato/a:

Come mi sono sentito/a:

Cos'è successo:

Di chi mi sono fidato/a:

Come mi sono sentito/a:

Cos'è successo:

Di chi mi sono fidato/a:

Come mi sono sentito/a:

Cos'è successo:

Di chi mi sono fidato/a:

Come mi sono sentito/a:

Foglio di lavoro: Attività aggiuntiva 4

La mia maschera da animale



Occorrente:

- Un operatore di supporto
- Uno spazio tranquillo e sicuro abbastanza grande da consentire a tutta la famiglia di sedersi comodamente, preferibilmente a un tavolo
- Modelli di maschere o maschere bianche (è possibile utilizzare cartone o carta spessa, le scatole di cereali sono buone maschere)
- Immagini di volti di animali
- Matite
- Forbici
- Carta colorata
- Vernici
- Colla
- Pennarelli o matite colorate
- Corda / elastico / bastoncino per il fissaggio alla maschera

Inizia la sessione discutendo con la famiglia quali caratteristiche associano a ciascun animale, non ci sono risposte giuste o sbagliate, solo opinioni. Ad esempio, un'immagine di un orso potrebbe evocare la sensazione di essere coccolone, feroce o protettivo. Chiedete a ogni membro della famiglia di scegliere un animale per realizzare una maschera di cui secondo loro condividono le caratteristiche, chiedete loro di spiegare al gruppo perché hanno scelto quell'animale. I bambini più piccoli possono scegliere un animale che a loro piace, ma è importante chiedere loro qual è la personalità che immaginano abbia quell'animale.

Consegna a ogni membro della famiglia un modello da ritagliare o fornisci una maschera vuota da decorare. Se puoi, consenti alle famiglie di utilizzare una miscela di materiali, questo non è sempre possibile quindi puoi semplicemente usare penne e matite colorate.

L'idea di questo esercizio è che la famiglia identifichi dentro di sé le caratteristiche che gli piacciono e le condivida in modo sicuro con il resto della famiglia. Puoi incoraggiare pensieri e sentimenti positivi su ogni membro della famiglia e, se li conosci abbastanza bene, offri esempi di quando li hai visti mostrare questo comportamento.

Foglio di lavoro: Attività aggiuntiva avanzata 4

Tempo della fiducia



Occorrente:

- Un operatore di supporto
- Uno spazio sicuro, tranquillo e riservato di dimensioni adeguate a ospitare i partecipanti, seduti attorno a un tavolo o sul pavimento
- Foglio di lavoro dell'attività aggiuntiva
- Un grande foglio di carta o un foglio più piccolo
- Varie penne di diversi colori, almeno una ciascuno
- Evidenziatori colorati
- Cucchiaino di legno, palla o peluche

In questa sessione è molto importante stabilire regole di base chiare, nessuno deve interrompere, ognuno deve parlare solo di sé e della sua esperienza, le opinioni degli altri devono essere rispettate. A rotazione parleranno tutti i membri della famiglia. Se ciò si rivela problematico, è possibile utilizzare un cucchiaino, un peluche o una palla e far parlare solo la persona che ha in mano l'oggetto oppure il facilitatore. Informare i membri della famiglia che si deve passare l'oggetto alla persona successiva che desidera parlare dopo il loro turno.

Il facilitatore ha il ruolo di mediatore. Chiedere ai famigliari di scrivere su un foglio il nome di ogni componente della famiglia indicando sotto ogni nome la volta in cui è stato affidabile e la volta in cui la fiducia è stata compromessa. Non si tratta di un'accusa e i componenti della famiglia devono parlare *in prima persona* per spiegare come li ha fatti sentire il comportamento di qualcuno. Quando tutti avranno terminato, iniziando dal membro più giovane della famiglia, far raccontare a tutti gli aspetti positivi e negativi. Mentre parla uno dei membri, gli altri devono rispettare il turno e annotare i commenti finché non saranno invitati a parlare dal facilitatore. Al termine di ogni turno, il facilitatore dovrà chiedere come si è sentita la persona in questione ascoltando gli aspetti positivi e negativi utilizzando la prima persona. L'obiettivo della sessione è quello di capire cosa abbia contribuito a costruire un rapporto di fiducia all'interno della famiglia e cosa invece lo abbia intaccato.

