

SESSIONE 5: LE NOSTRE RETI

Obiettivo della sessione 5

Esaminare ogni ruolo all'interno della famiglia e l'importanza di tali ruoli.

Introduzione

5 minuti

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

- Passeggiata della fiducia: che effetto ti ha fatto affidarti completamente a un'altra persona, quali sensazioni hai provato a essere responsabile di qualcun altro.
- Condividere la preoccupazione: se l'esercizio ha influito o meno sulle preoccupazioni o sul comportamento relativo.
- Incoraggiare un feedback positivo.
- Introduci gli argomenti del giorno.



Attività standard

Attività 5.1 Una persona affidabile

20-30 minuti

Chiedere ai membri del gruppo di disegnare l'immagine di una persona di cui si possono fidare. Incoraggiarli a scrivere attorno alla persona disegnata tutti gli attributi e le qualità che tengono in considerazione nella scelta di una persona di fiducia. Ad esempio:

- Buon ascoltatore
- Trova il tempo per me
- Socievole
- Cordiale
- Più grande di me



Occorrente:

- Carta A4
- Penne o matite colorate

Isolamento

Comunicazione
e rispetto

Costruzione
della fiducia

Gestione delle
emozioni

Futuro positivo
e sano



Basso livello di alfabetizzazione

Attività 5.2 Cos'è questo?

20-30 minuti

Bendare un membro della famiglia per volta e fargli/le scegliere un altro componente il cui compito sarà quello di dargli/le del cibo (solo cose buone) che la persona bendata dovrà indovinare. Il gioco può anche essere quello di indovinare degli oggetti al tatto. Chiedere a ogni partecipante di riferire al gruppo come ci si sente a essere bendato/a e ad affidarsi a qualcun altro e di raccontare la sensazione di vulnerabilità in assenza di uno dei sensi.



Occorrente:

- Benda

Attività 5.3 caccia all'oggetto

20-30 minuti

Chiedere al gruppo di dividersi in coppie, assegnare il numero 1 e 2 ai componenti della coppia e distribuire un elenco di 10 oggetti da trovare. Chiedere ai numeri 1 di prendere l'elenco e trovare 5 oggetti, quindi tornare dalla coppia, scambiare i ruoli e ripetere l'attività per i numeri 2. Discutere in gruppo se l'attività è stata facile o difficile. Per agevolare l'attività per le persone con un livello di alfabetismo basso, creare un elenco con immagini.



Occorrente:

- 10 oggetti
- Carta
- Penne

Attività 5.4 Riunisci la famiglia

15-25 minuti

Questo gioco è simile a quello delle statue musicali: utilizzare la musica ed esortare le famiglie a ballare muovendosi nella stanza, quando la musica si interrompe, ogni nucleo familiare deve riunirsi il più rapidamente possibile prendendosi per mano o con un abbraccio di gruppo.



Occorrente:

- Lettore CD

Isolamento

Comunicazione
e rispetto

Costruzione
della fiducia

Gestione delle
emozioni

Futuro positivo
e sano



Attività avanzate

Attività 5.5 Mano della fiducia

30-40 minuti

Distribuire a ogni persona un foglio A4 e far scegliere una penna. Le mamme possono aiutare i bambini in questa attività. Chiedere loro di mettere la mano al centro della pagina e disegnarne il contorno. Al termine, dovranno scrivere i nomi di cinque persone di cui si fidano, una per ogni dito. Potranno scegliere un colore diverso per ogni nome. Chiedere quindi al gruppo di scrivere all'esterno della mano cosa affiderebbero a ogni persona e per quale motivo; l'uso di colori diversi è utile per associare facilmente il commento alla persona corrispondente.

Discutere con il gruppo dei motivi scelti dai partecipanti per fidarsi degli altri e viceversa.



Occorrente:

- Fogli o cartoncini
- Penne/matite colorate, in numero sufficiente per ciascun partecipante
- Lavagna a fogli mobili ed evidenziatori

Attività 5.6 Di chi posso fidarmi?

20-30 minuti

Chiedere ai membri del gruppo di pensare a queste situazioni¹ e decidere a quale delle persone sulla mano della fiducia potrebbero rivolgersi. Possono scegliere più persone se lo desiderano. È anche possibile chiedere perché è stata scelta quella persona e come le racconterebbero il fatto.



Occorrente:

- Mano della fiducia
- Esempi di situazioni

Isolamento

Comunicazione
e rispetto

Costruzione
della fiducia

Gestione delle
emozioni

Futuro positivo
e sano

¹ Gli esempi di situazioni sono a pagina 83



Attività di rilassamento

Attività 5.7 Colorare

Chiedere al gruppo di scegliere tra alcuni fogli da colorare di diversa difficoltà e chiedere di colorare in silenzio i fogli usando i pastelli a matita. Puoi scegliere mandala o altri disegni scaricabili da Internet.

Mentre il gruppo sta colorando, ascoltate musica rilassante, come il suono dell'oceano o altre musiche rilassanti.

Alcune famiglie potrebbero voler portare a casa i loro fogli da colorare per finirli.

Questo è un buon modo per rilassarsi e eliminare lo stress e potrebbe essere usato come momento di pausa quando le famiglie faticano a mantenere il controllo delle proprie emozioni.

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

- Perché potremmo avere difficoltà a fidarci delle persone?
- Come possiamo creare fiducia se qualcuno ha perso la nostra fiducia?
- Come possiamo dimostrare agli altri che siamo affidabili?
- Introdurre l'esercizio di supporto: Acrostico di fiducia

Un acrostico è una poesia in cui la prima lettera di ogni riga forma una parola o parole, in questo caso formeranno la parola FIDUCIA.

Ricorda ai partecipanti che hanno l'opportunità di completare un'attività aggiuntiva, questa è chiamata "Una torre di bicchieri" e si occuperà della comunicazione e del lavoro di squadra.

Isolamento

Comunicazione
e rispetto

Costruzione
della fiducia

Gestione delle
emozioni

Futuro positivo
e sano

ATTIVITÀ FAMILIARI INDIPENDENTI



Esercizio di supporto 5: Acrostico di fiducia

Chiedere al gruppo di creare un Acrostico di fiducia², utilizzando la parola FIDUCIA.

Vi sono esempi di parole che si possono utilizzare.



Occorrente:

- Fogli A4
- Penne o matite colorate



Attività aggiuntiva 5: Una torre di bicchieri

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

Chiedere ai componenti delle famiglie di scrivere una storia vera³ sulle esperienze di fiducia. L'esperienza può essere positiva (quando si sono fidati/e di qualcuno/a) oppure negativa (quando qualcuno/a li ha delusi). Possono decorare la storia se lo desiderano.

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



Attività aggiuntiva avanzata 5: Il tempo della fiducia

Informare le famiglie della possibilità di completare un'attività aggiuntiva⁴ con l'operatore di supporto. Questa sessione verte sulla costruzione e il rafforzamento della fiducia attraverso un gioco.



Occorrente:

- Penne/matite, in numero sufficiente per ogni partecipante
- Lavagna a fogli mobili ed evidenziatori

² L'esercizio di supporto 5 è a pagina 84

³ Il foglio dell'esercizio di supporto 5 è a pagina 85

⁴ Il foglio dell'attività aggiuntiva 5 è a pagina 86

Isolamento

Comunicazione
e rispetto

Costruzione
della fiducia

Gestione delle
emozioni

Futuro positivo
e sano

MATERIALI DI SUPPORTO

- Il mio racconto sulla fiducia

Foglio di lavoro: Di chi posso fidarmi?



Qualcuno più grande ti ha bullizzato



Senti per caso che tuo fratello/tua sorella/un amico/un'amica intende fare qualcosa di pericoloso



Le tue scarpe da ginnastica non si trovano e pensi che qualcuno le abbia prese



Senti per caso alcuni bambini che prendono di mira il tuo amico/la tua amica



Un amico/un'amica ti racconta un segreto e sei preoccupato/a che possa farsi male



Un amico/un'amica ti ha sfidato/a a compiere un gesto pericoloso o che potrebbe ferire o turbare qualcun altro



Eri preoccupato/a per tua mamma



Hai molta fame ma a casa non c'è nulla da mangiare e la mamma ha detto che non ci sono soldi per la spesa



Senti qualcuno fare commenti spregevoli sul colore della pelle di un'altra persona

Foglio di lavoro: Esercizio di supporto 5

L'acrostico di fiducia



Esempi di parole che potrebbero essere utilizzate:

T Veritiero, affidabile, fantastico

R Rispettato, resiliente, pieno di risorse

U Comprensione, incondizionato, unito, semplice, imparziale

S Simpatico, Senior, adatto

T Insegnante, rivolgiti a, se ne prende cura, parla, parla con

Il tuo turno.....

T

R

U

S

T

Foglio di lavoro: Attività aggiuntiva 5

Una torre di bicchieri



Occorrente:

- Un operatore di supporto
- Uno spazio sicuro, tranquillo e riservato di dimensioni adeguate a ospitare tutti i componenti della famiglia, seduti attorno a un tavolo o sul pavimento
- 1 o 2 set di 11 bicchieri di plastica impilabili
- Cronometro o timer

Suddividere la famiglia in 2 squadre in numero pari se possibile; se una squadra è in numero dispari, l'operatore può unirsi a essa. Se sono disponibili 2 set di bicchieri, disporre le squadre ai lati opposti del tavolo. Informare le squadre che i bicchieri impilati a torre devono essere disposti a piramide, quindi di nuovo a torre. Il turno passa alla persona successiva, finché ogni membro ha impilato e riposizionato i bicchieri. Vince la squadra che completa i turni di tutti i membri e conclude con i bicchieri a torre.

Se si utilizza un solo set di bicchieri, occorre servirsi di un cronometro o di un timer e far giocare le squadre a turno. Vince la squadra che conclude il gioco in meno tempo.

È possibile ripetere l'attività un paio di volte, scambiando i componenti delle squadre e mantenendo l'equilibrio ottimale di età e abilità.

Al termine del gioco, discutere di ciò che si è appreso dall'attività.



Chi è stato abile e perché?



La famiglia si è divertita insieme?

Foglio di lavoro: Attività aggiuntiva avanzata 5

Il mio racconto sulla fiducia



Occorrente:

- Un operatore di supporto con esperienza sugli abusi domestici
- Uno spazio sicuro, tranquillo e privato abbastanza grande per consentire a tutta la famiglia di sedersi comodamente attorno a un tavolo o sul pavimento.
- Penne o matite
- Matite colorate
- Pennarelli

Chiedi alla famiglia di scrivere una storia vera sulla loro esperienza di fiducia. Può essere un'esperienza positiva di quando si sono fidati di qualcuno o un'esperienza che li ha delusi. Possono usare colori o disegni per descrivere la loro storia.

Una volta che sono state scritte, chiedi a ogni membro a turno di leggere la loro storia. Nessuno dovrebbe interrompere mentre sta leggendo. Il lettore dovrebbe avere il tempo di parlare di come l'incidente lo ha fatto sentire e di come si sente al riguardo ora. Se la storia coinvolge qualcuno degli altri membri della famiglia o hanno anche vissuto questo incidente, dovrebbero essere invitati a riconoscere come questo ha fatto sentire l'altra persona, scusarsi se necessario e cercare di concordare un modo per andare avanti.

Pensa:



Dove si svolge la storia?



Cosa puoi vedere, ascoltare e odorare?



Con chi sei?



Cosa stai facendo?



Perché hai deciso di dare o meno fiducia a queste persone?



In che modo hanno dimostrato di essere affidabili o inattendibili?



Come ti hanno fatto sentire le loro azioni?

Il mio racconto sulla fiducia