ICAM.net
including children affected by migration

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Including Children Affected by Migration

Sessioni di gruppo genitori / tutori

Aiutare i genitori / tutori a sostenere l'apprendimento sociale ed emozionale dei bambini colpiti dalla migrazione

Sviluppato da Northampton Centre for Learning Behaviour

Nota: Il supporto della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei suoi contenuti. Questi riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso fatto delle informazioni in essa contenute.

icaro CONSORZIO DI COOPERATIVE SOCIALI · ACHIEVEMENT FOR ALL · NORTHAMPTON Centre for Learning BEHAVIOUR · ACCESO FHIA · Eurochild · Terre des hommes

1. Introduzione

Le sessioni di gruppo per genitori / tutori del progetto ICAM mirano a fornire un utile punto di incontro per i genitori / tutori dei CAM al fine di:

- creare appartenenza a un gruppo e stabilire contatti sociali con altri genitori / tutori, riducendo l'isolamento;
- sviluppare abilità, conoscenze e comprensione per sostenere lo sviluppo sociale ed emotivo del bambino a casa;
- migliorare il rapporto con il bambino e promuovere la fiducia.

Le sessioni sono adatte a tutti i genitori / tutori i cui figli possano beneficiare di uno speciale sostegno per sviluppare le proprie abilità sociali ed emotive. Il gruppo può includere anche famiglie non migranti. Tutti possono lavorare insieme.

Le sessioni sono suddivise in due parti. Una volta che il gruppo dei genitori/tutori avrà studiato l'argomento, i bambini potranno unirsi alle attività dei genitori per aiutarli a mettere in pratica le abilità apprese durante il workshop. Di seguito viene fornita una guida su come organizzarlo.

Ci si auspica che le conoscenze, le abilità e la comprensione sviluppate durante il corso sostengano i partecipanti nello sviluppo di strategie per affrontare le sfide sociali ed emotive che affrontano come genitori / tutori. Tuttavia, l'attenzione esplicita delle sessioni è su come i genitori/tutori possano sostenere i loro figli nell'essere felici e nell'avere successo, sia all'interno che al di fuori della scuola, attraverso la messa in pratica a casa di quanto hanno appreso. L'ultima sessione offre loro l'opportunità di esplorare in che modo applicare ciò che hanno appreso durante il corso, per apportare benefici alla propria salute emotiva e al proprio benessere fisico. A conclusione della Sessione 8, come estensione delle attività del workshop, i gruppi saranno incoraggiati a continuare a incontrarsi tutte le volte che vorranno, oltre che a studiare e lavorare insieme. Per motivi pratici, le sessioni che fungono da estensione al workshop, non coinvolgeranno i bambini.

Per una serie di motivi, alcuni bambini colpiti dalla migrazione potrebbero manifestare ulteriori bisogni sociali ed emotivi ed è quindi importante che alle loro famiglie venga offerto un supporto adeguato a soddisfare tali esigenze. È, tuttavia, altrettanto importante riconoscere che per le famiglie che hanno avuto traumi e difficoltà significative, spesso associati alla migrazione, la partecipazione alle sessioni ICAM potrebbe non essere sufficiente per soddisfare il loro bisogno di sostegno. Pertanto, le scuole dovrebbero essere in grado di indirizzare le famiglie dei CAM verso fonti appropriate di sostegno individuale, a seconda dei casi, sia locali che nazionali (come indicato nel Manuale ICAM - Sezione 11.4). Alcuni degli argomenti trattati nelle sessioni hanno il potenziale per suscitare sentimenti forti ed evocare ricordi dolorosi o traumatici (ad esempio nella sessione sui "Cambiamenti"), come evidenziato nelle “note del facilitatore".

È molto importante che a tutti i professionisti coinvolti nella gestione delle sessioni siano chiari i limiti di ciò che compete loro in quanto professionisti dell'educazione (e non terapisti!) e non abbiano timore nell'indirizzare soggetti con speciali esigenze aggiuntive ad altre agenzie o organizzazioni specifiche.

La co-facilitazione e cooperazione di 2 facilitatori porta molti vantaggi nella gestione delle sessioni. Se un facilitatore guida la sessione, l'altro monitora l'apprendimento all'interno del gruppo e può intervenire, se necessario, per assicurare l'armonia e il benessere di tutti i partecipanti. Questo non è solo utile per gestire la sessione (rispettare il tempo, organizzare le attività, ecc.), ma anche per la soluzione di eventuali problemi che possono sorgere. Per esempio, la risoluzione dei problemi, come quelli descritti di seguito nella Sezione 9, è più facile se un facilitatore affronta il problema mentre l'altro prosegue con le attività programmate per la sessione.

Va fatto presente che le sessioni non vengono presentate come un corso completo di "genitorialità" e non si focalizzano esplicitamente sulla gestione del comportamento dei bambini. La logica alla base del progetto del corso in questione è che, soddisfacendo le esigenze sociali ed emotive dei bambini, i conflitti saranno ridotti e diminuirà la necessità di ricorrere a strategie di gestione di comportamento reattivo.

Questa guida, con le sue relative risorse per le sessioni del gruppo genitori / tutori, fa riferimento al Manuale ICAM, Sezione 11.4 "*Un programma per genitori/tutori di CAM per supportarli nel loro ruolo* parentale". I partecipanti saranno incoraggiati a continuare a studiare insieme come una comunità auto-organizzata, facilitata dalla scuola (vedi Sezioni 8 "Attività di follow-up" e 10 "Argomenti e risultati di apprendimento per ulteriori sessioni").

Come indicato nel Manuale ICAM, Sezione 11.4:

"Fornire lezioni di gruppo attraverso i workshop può supportare incommensurabilmente la collaborazione tra genitori / tutori e la scuola. Lavorare insieme nelle sessioni contribuirà a rafforzare un rapporto di fiducia tra la scuola e le famiglie basato sia su un apprezzamento condiviso del contributo che ciascuno apporta al benessere dei bambini che sull'attenzione che tutti condividono per la crescita, lo sviluppo e la felicità dello studente. Ciò contribuirà ad aumentare il senso di sicurezza e di appartenenza delle famiglie dei CAM alla scuola e alla comunità".

Questa guida offre un supporto alla pianificazione, all'impostazione, allo svolgimento e alla valutazione di sessioni di gruppo genitori / tutori. A tal fine, essa contiene:

- una sintesi degli argomenti e delle attività trattate;
- una guida alla pianificazione per lo svolgimento del programma delle sessioni;
- note sulla struttura delle sessioni;
- una guida per lo svolgimento delle sessioni;
- delle note sulla valutazione del programma delle sessioni;
- alcune idee per gestire il gruppo;
- sette esempi di sessioni di lavoro di gruppo genitori / tutori;
- un esempio di sessione finale, per il resoconto e la chiusura;
- alcune idee per ulteriori sessioni che potrebbero essere sviluppate dalla scuola.

2. Panoramica: le sessioni di gruppo genitori / tutori

Le sette sessioni, qui fornite come esempio, sono rivolte ai genitori / tutori dei bambini delle scuole primarie, ma possono essere adattate alle famiglie con figli più grandi o più piccoli.

Le sessioni durano circa 2 ore e 30 minuti. Si suggerisce di svolgerle con cadenza settimanale. La dimensione ideale del gruppo è tra sei e dodici partecipanti. Le sessioni sono più efficaci se ci sono due facilitatori. Tuttavia, questo rappresenta un vantaggio piuttosto che un requisito obbligatorio. La composizione del gruppo dipenderà dal contesto individuale e dai bisogni della scuola, ma idealmente dovrebbe includere sia le famiglie colpite dalla migrazione sia quelle che non lo sono. Durante le sessioni, le differenze culturali vengono esplicitamente celebrate e considerate come una forza del gruppo.

Le sessioni fornite possono essere adattate dalle scuole, per soddisfare meglio i bisogni della popolazione che servono, e si spera che le scuole si sentano in grado di sviluppare autonomamente ulteriori sessioni, utilizzando il modello fornito dalle sessioni di esempio e / o continuando a fornire supporto tra pari attraverso la creazione di un gruppo informale autogestito.

Nel modello utilizzato nelle sette sessioni del workshop, qui fornite, gli adulti condividono le proprie idee e apprendono insieme argomenti specifici. Va sempre data ad adulti e bambini l'opportunità di completare insieme attività in cui gli adulti possono mettere in pratica le abilità apprese. Non va alterata la struttura delle sessioni, poiché è necessario promuovere sentimenti di sicurezza e stabilità nei partecipanti (vedi Sezione 5 sul senso di sicurezza).

3. Risultati di apprendimento, argomenti e attività

I risultati di apprendimento, gli argomenti trattati e le principali attività sono riassunti nella seguente tabella. Ci sono note per il facilitatore e fogli di risorse completi per ogni sessione.

Risultati di apprendimento	**Benvenuto e attività di riscaldamento (warm-up)**	**Input / attività per adulti**	**Attività per adulti / bambini**	**Rilassamento e Valutazione**	**Messa in pratica a casa**
Sessione 1: L'importanza dell'elogio • Mi sento a mio agio nel gruppo. • So qualcosa su tutti nel gruppo. • Conosco alcuni modi utili per lodare mio figlio. • Io elogio mio figlio e festeggio i suoi successi con lui a casa.	**Cerchio:** I luoghi che amo Scopi del Gruppo	Lodare i bambini - elogi utili / inutili Introduzione di 3 strumenti per l'utilizzo dell'elogio Introduzione all'attività con il bambino.	Scudo di Famiglia (Opportunità di elogiare)	**Rilassamento:** Statue di neve **Valutazione:** Faccine sorridenti	**Promemoria:** Elementi degli elogi utili Fare un elogio - 3 strumenti Usa lo Scudo di Famiglia
Sessione 2: L'importanza dell'ascolto • Capisco l'importanza di ascoltare mio figlio • So ascoltare bene mio figlio (a casa)	**Cerchio:** Gioco dei Nomi	Attività di ascolto attivo Buoni comportamenti di ascolto Domande aperte e chiuse	Carte da gioco (Opportunità per praticare l'ascolto)	**Rilassamento:** Yoga **Valutazione**: Attività - I quattro angoli	**Promemoria:** Come ascoltare bene. Utilizzare domande aperte. Cosa puoi fare quando non puoi parlare. Parlare e ascoltare nella vita di tutti i giorni.
Sessione 3: Comprensione e gestione dei sentimenti.	**Cerchio:** Check-in	Il Ventaglio dei Sentimenti Il Detective dei Sentimenti	Costruire un ventaglio dei sentimenti	**Rilassamento: Respirazione** - esercizio delle 5 dita	**Promemoria:** Messaggi chiave Utilizzare il Detective

• Capisco l'importanza di aiutare mio figlio nell'identificare, gestire, e parlare dei propri sentimenti. • So come aiutare mio figlio ad esprimere le proprie emozioni. • Parlo con mio figlio a casa sia di come mi sento io che di come si sente lui. • So in che modo aiutare il mio bambino a calmarsi o rilassarsi.		La giornata di Duane	(Opportunità per parlare dei propri sentimenti)	**Valutazione:** Stare in fila	dei Sentimenti e il Ventaglio dei Sentimenti Esercizio - Respirazione delle 5 dita
Sessione 4: Esplorare sentimenti di rabbia • Comprendo l'importanza di aiutare mio figlio ad imparare nuovi modi per gestire sentimenti di rabbia • Conosco alcuni modi per aiutare mio figlio a gestire la propria rabbia • Modello e parlo dei modi in cui mantengo la calma quando mi sento agitato e nervoso	**Cerchio:** Trova il tuo partner (coppie di sentimenti)	Attività - Il Vulcano di Rabbia (racconto di gruppo) Signor Rabbia: un corpo "arrabbiato" Esplosione di rabbia - fuochi d'artificio Secchielli d'acqua: Calmarsi (opzionale) Il "Menu delle scelte"	Creare un libro a fisarmonica: Andrea si arrabbia! Utilizzare il "Menu delle scelte"	**Rilassamento:** Scrittura di svago **Valutazione:** Pollice su!	**Promemoria:** Esplosione di rabbia - fuochi d'artificio Individuare i segnali Il "Menu delle scelte" Ascoltare Utilizzare domande aperte. Rilassarsi per calmarsi.
Sessione 5: Risoluzione dei conflitti • Comprendo l'importanza di aiutare mio figlio a imparare nuovi modi per gestire i conflitti in modo indipendente	**Cerchio:** Sciogliere il nodo	Calmarsi - Promemoria Attività di riscaldamento o raffreddamento Tre regole del parlato • Comportamento, non persona	Storie di marionette: Risoluzione Pacifica del Problema	**Rilassamento:** Massaggio alle mani **Valutazione:** Descrivi con una parola	**Promemoria:** Soluzione Pacifica del Problema Calmarsi Ascoltare

• Conosco alcuni modi per aiutare mio figlio a gestire il conflitto in modo assertivo • Posso usare l'approccio Peaceful Problem Solving (i.e. Risoluzione Pacifica del Problema) quando si innesca un conflitto con mio figlio • Comprendo l'importanza di aiutare mio figlio a imparare nuovi modi per gestire i conflitti in modo indipendente		• "Tu sempre ... tu mai ..." • Messaggi Risultati vantaggiosi per tutti Assertività: aggressiva, passiva o assertiva? Soluzione pacifica dei problemi			Tre Regole del parlato Massaggio alle mani
Sessione 6: Gestione del cambiamento • Comprendo l'importanza di aiutare mio figlio a imparare nuovi modi di parlare e gestire il cambiamento • So che il cambiamento può essere eccitante ma talvolta anche poco piacevole e che questo implica diverse fasi (sia per i bambini che per gli adulti) • Conosco alcuni modi per aiutare mio figlio a parlare e affrontare i cambiamenti nella sua vita • Modello e parlo con mio figlio dei modi utili per far fronte al cambiamento	Musica	Perché il cambiamento è difficile? Fasi del cambiamento Aiutare il nostro bambino ad affrontare il cambiamento: • La storia di Melanie • 10 Suggerimenti	Mappa del viaggio della vita	**Rilassamento**: Bolle di sapone **Valutazione:** Una parola!	**Promemoria:** Informazioni chiave sul cambiamento Ottenere aiuto se il cambiamento è intenso e opprimente Aiutare tuo figlio nei momenti di cambiamento Utilizzare divertenti attività congiunte

Sessione finale: Cura di se stessi • Posso dirti alcune cose che le altre persone apprezzano e ammirano in me • Conosco alcuni modi per prendermi cura di me stesso in modo da poter supportare anche mio figlio • So come posso continuare a ottenere il supporto di cui ho bisogno quando le attività di gruppo saranno finite	Check-in Complimenti	Il mio Kit di Sopravvivenza	Sfida - il Serpente di giornali	**Rilassamento:** Scelte (per facilitatore o gruppo) **Valutazione:** Scala di valutazione **Chiusura:** Certificati **Proseguimento**: (opzionale)	**Promemoria:** I partecipanti portano a casa il loro "Kit di Sopravvivenza" come promemoria.

4. Pianificazione dell'esecuzione di un programma di sessioni ICAM per genitori/tutori

Le scuole dovrebbero prendere in considerazione i seguenti quesiti prima di impostare le sessioni

4.1 Siamo pronti?

Le sessioni di gruppo ICAM per genitori / tutori dovrebbero essere parte integrante del lavoro della scuola e dell'apprendimento delle abilità sociali, emotive e comportamentali. Pertanto, dovrà esserci il pieno appoggio della dirigenza scolastica. Inoltre, tutto il personale dovrebbe essere informato sugli obiettivi e sulla natura delle sessioni.

Associazioni di volontariato, organizzazioni private e autorità scolastiche locali o regionali potrebbero offrire supporto e consulenza per questo lavoro.

Le sessioni ICAM per genitori/tutori dovrebbero far parte di una più ampia strategia scolastica il cui scopo è coinvolgere le famiglie nei processi educativi e di istruzione (come delineato nella Sezione 11.4 del Manuale ICAM). Prima di iniziare, la scuola dovrebbe porsi le seguenti domande:

- In che modo riusciamo a far sentire i benvenuti nella scuola i genitori/tutori, in particolare dei CAM?
- Come possiamo garantire che i genitori / tutori siano pienamente coinvolti nella vita della scuola?
- Che cosa si potrebbe fare in più?
- Esistono già altri gruppi di genitori/tutori all'interno della scuola?
- Che rapporto c'è tra le sessioni e i gruppi di genitori/tutori? Le sessioni sono idonee? Rispondono alle esigenze?

4.2 Abbiamo la capacità e le risorse necessarie?

Idealmente i workshop richiederanno due facilitatori per funzionare in modo efficace. Alcune scuole avranno già del personale con esperienza in questo settore, nonché abituato a lavorare con le famiglie.

Laddove non sia disponibile personale docente per facilitare le sessioni, il personale di supporto può essere esterno purché competente. Ci possono essere anche genitori, con la necessaria esperienza professionale, che sono disposti a fare volontariato e che possono essere formati per diventare facilitatori. Possono iniziare come co-facilitatori con un membro del personale esperto e quindi, con il monitoraggio, diventare leader di sessione insieme a un altro genitore già formato. In questo modo la scuola può sviluppare una squadra di facilitatori che può gestire un programma annuale.

Va considerata una continua richiesta di risorse, come ad esempio nuovi materiali per le attività congiunte. La necessità di traduzioni e la presenza interpreti dovrebbe essere presa in considerazione se le famiglie non parlano correttamente la lingua del paese ospitante.

Gestire le sessioni ICAM sarà molto gratificante, ma richiede un notevole impegno da parte della scuola. Ciò include la scelta di un luogo appropriato, dove i partecipanti possano sentirsi i benvenuti e in cui si possa consentire ai bambini di partecipare ai workshop che prevedono attività congiunte. Gruppi di scuole potrebbero prendere in considerazione la possibilità di mettere in comune risorse e competenze all'interno di una medesima località o di creare una rete di collaborazioni per facilitare i workshop.

Altre considerazioni includono la potenziale necessità di un asilo nido, se i partecipanti hanno figli piccoli, nonché se e in che modo la scuola potrebbe essere in grado di supportare i partecipanti che hanno difficoltà col trasporto (da e verso scuola). Se i partecipanti hanno disabilità, al fine di garantire la loro partecipazione ai workshop, vanno prese le dovute

disposizioni necessarie.

4.3 Disponiamo delle competenze necessarie per gestire efficacemente il lavoro di gruppo di genitori / tutori?

Le sessioni funzionano meglio, come già menzionato, quando sono gestite da due facilitatori. Uno dei due dovrebbe essere esperto e qualificato nella gestione di gruppi per genitori e tutori. Entrambi i facilitatori avranno bisogno di eccellenti capacità interpersonali.

Identificare e apprendere le abilità di facilitazione di un gruppo per genitori/tutori è complesso, in particolare quando i partecipanti provengono da diversi contesti sociali, religiosi, linguistici e culturali. Forse il modo più efficace per apprendere queste abilità è lavorare insieme a un co-facilitatore più esperto.

Le scuole dovrebbero considerare in che modo trasmettere competenze e abilità per facilitare le sessioni all'interno della scuola, ad esempio lavorando in collaborazione con altre scuole per gestire i workshop.

Il personale scolastico o i genitori/tutori volontari, con il background professionale necessario, che parlano lingue comunitarie e hanno patrimoni culturali simili a quelli rappresentati nel gruppo, giocheranno un ruolo importante nella pianificazione e nella gestione delle sessioni.

Alcune delle competenze e delle qualità che le scuole dovrebbero ricercare in un facilitatore includono:

- Avere un atteggiamento rilassato e fiducioso con i genitori / tutori
- Avere discrete competenze sociali ed emotive
- Avere fiducia nella gestione di situazioni inaspettate
- Non giudicare, ma essere obiettivi
- Conoscere i bambini coinvolti (se possibile)
- Conoscere la lingua e la cultura dei gruppi rappresentati all'interno della popolazione scolastica
- Avere una buona conoscenza del SEL e di come esso funziona nella scuola
- Essere in grado di creare un ethos accogliente ed emotivamente sicuro
- Avere abilità di consulenza di base, in particolare l'abilità di ascoltare
- Avere la capacità di affrontare le dinamiche di gruppo e le situazioni "difficili" - ad esempio quando un partecipante si arrabbia, oppure quando un membro del gruppo domina la discussione, oppure un partecipante ha difficoltà a partecipare
- Sapere a chi o dove i dove genitori / tutori possono rivolgersi per ottenere ulteriore supporto, se necessario, e avere collegamenti con altri gruppi delle comunità e altre organizzazioni di volontariato.

4.4 Quali genitori / tutori sceglieremo. E come?

L'esperienza suggerisce che i gruppi di genitori / tutori funzionano in modo più efficace quando i loro figli sono coetanei. Molte scuole possono quindi scegliere, come target, gruppi di genitori con figli della stessa età. È importante che il metodo di individuazione del target sia inclusivo e con un invito aperto, in modo che i genitori / tutori non si sentano "classificati" o "stigmatizzati". I membri delle famiglie allargate dovrebbero essere accolti nel gruppo se desiderano partecipare con il genitore / tutore. È importante che sia le madri che i padri, se presenti, siano incoraggiati a partecipare nel gruppo.

Alcuni dei genitori / tutori che trarrebbero maggior beneficio dalle sessioni, in particolare quelli i cui bambini sono CAM, possono essere considerati "difficili da raggiungere" e hanno molti dubbi e riserve sul loro coinvolgimento con la scuola. Per questo motivo, sarà

importante utilizzare una varietà di modalità di invito, oltre al consueto "invito aperto", per incoraggiare queste persone a partecipare.

Per le famiglie di CAM, i gruppi di supporto della comunità o le organizzazioni religiose potrebbero aiutare a pubblicizzare le sessioni.

Le sessioni possono essere promosse attraverso l'insegnante di classe, la newsletter della scuola e il sito web, attraverso le visite a domicilio, chiedendo ai bambini di parlarne a casa, e come parte delle procedure di inserimento adottate dalla scuola.

Tuttavia, l'esortazione a partecipare è più produttiva se avviene vis-à-vis. Se c'è un membro del personale o un collaboratore scolastico con cui i genitori / tutori interessati hanno un buon rapporto, vale la pena chiedere a questa persona di parlare loro delle sessioni.

Quando si parla con i genitori / tutori bisogna fare attenzione all'utilizzo dei tecnicismi. Si dovrebbe inoltre ricorrere a termini "concreti" che siano significativi per loro, ad esempio le sessioni riguardano "aiutare il bambino ad andare d'accordo con gli altri" o "trovare modi per gestire i sentimenti negativi".
Uno dei modi più efficaci per incoraggiare i genitori / tutori a partecipare è quello di tenere una sessione introduttiva per far scoprire loro il programma. Nella sessione introduttiva bisognerebbe far leva sugli aspetti caratterizzanti delle sessioni a seguire, quali: la condivisione informale, l'ethos delle sessioni, l'impostazione del tono rilassante e solidale.
I bambini stessi dovrebbero essere coinvolti nella sessione introduttiva - ad esempio potrebbero cantare o fare una piccola rappresentazione. Ciò apporterebbe un grande valore aggiunto.
La sessione potrebbe anche includere un'opportunità per i genitori / tutori di completare un'attività divertente con i loro figli. Si raccomanda che la sessione venga introdotta da uno School Leader, in modo da riflettere il valore che la scuola attribuisce allo sviluppo sociale ed emotivo sia dei bambini e che dei genitori / tutori.
L'esperienza suggerisce che la sessione includa una chiara attenzione su ciò che il programma tratta (in termini concreti, evitando il gergo tecnico) e il potenziale beneficio per bambini e partecipanti.
Il collegamento tra il sostegno dello sviluppo e l'apprendimento sociale ed emotivo dei bambini dovrebbe essere sottolineato.

Andrebbe sempre evidenziato che questo non è un corso rivolto a genitori / tutori che in qualche modo "falliscono", che la scuola valorizza il ruolo dei genitori / tutori come esperti dei propri figli e come loro primi educatori, e che le sessioni avranno sempre un tono rilassante, informale e divertente.

Al corso possono essere accettati più partecipanti rispetto al numero pianificato, in quanto va tenuto conto che alcuni potrebbero abbandonare per una serie di motivi.

4.5 Dove si terranno le sessioni?

La scelta del luogo è importante. Idealmente, ci sarà bisogno di un luogo dove i partecipanti si sentiranno a proprio agio a parlare (esprimendo le proprie emozioni), dove non saranno mai interrotti e la privacy sarà assicurata.

Ci sarà bisogno anche di un posto in cui poter preparare bevande calde e rinfreschi.

Se si ha intenzione di gestire un asilo nido aziendale, bisogna prendere in considerazione anche gli accordi per questo.

La stanza dovrebbe ospitare i genitori / tutori, oltre ai loro bambini, e possibilmente anche i loro fratelli.

Quando si eseguono attività artistiche e manuali, come parte della sessione, è necessario disporre dello spazio necessario per lavorare insieme confortevolmente e assicurarsi che il luogo sia sicuro per i bambini.

Dovranno inoltre essere presi in considerazione i requisiti di accesso per tutti i partecipanti con disabilità.

4.6 Quando dovremmo tenere le sessioni?

I tempi delle sessioni dipenderanno dal contesto individuale della scuola e dai potenziali partecipanti. I genitori/tutori potrebbero essere convocati la mattina, immediatamente dopo aver accompagnato i loro figli a scuola, o nel pomeriggio, cioè quando i bambini escono da scuola.

5. La struttura delle sessioni

Ogni sessione è concepita per un minimo di due ore e mezza, sebbene i facilitatori possano scegliere di modificare il piano e i tempi suggeriti, a seconda dei casi.

Si suggerisce che le sessioni di lavoro di gruppo seguano un formato standard che diventerà familiare ai partecipanti e fornirà prevedibilità e fiducia. Ciascuna delle sessioni, qui date come esempio, è strutturata come segue:

- Benvenuto
- Circle time e attività di riscaldamento
- Condivisione delle idee tra i membri del gruppo e resoconto di ciò che è stato fatto nell'arco di tempo trascorso dall'ultima sessione
- Promemoria degli obiettivi di gruppo
- Focus sugli obiettivi di apprendimento previsti per la sessione (e sui risultati di apprendimento)
- Input e attività per adulti
- Introduzione all'attività bambino / adulto
- Pratica domestica (applicare l'apprendimento a casa)
- Pausa
- Attività bambino / adulto
- Rilassamento, valutazione e chiusura

5.1 Benvenuto

I facilitatori del gruppo danno il benvenuto a ciascun partecipante alla sessione. I partecipanti andrebbero accolti nelle loro lingue materne. Ciò contribuirà a dare un senso di inclusione e aiuterà i partecipanti a sviluppare il rispetto reciproco.

Si suggerisce che i badge con i nomi siano indossati durante il corso e che non si presuma che i partecipanti ricorderanno i nomi di tutti dopo la prima sessione.

5.2 Attività di Circle Time e riscaldamento

L'inizio di una sessione di gruppo è un momento importante in cui i membri realizzano se si sentono al proprio agio all'interno del gruppo e se quest'ultimo soddisferà le loro esigenze.

Iniziando con una Circle Time e un'attività di breve durata, la sessione di lavoro di gruppo assume una sua sana routine e aiuta i partecipanti a sentirsi a proprio agio.

Ogni sessione inizia con i partecipanti seduti in cerchio. Lavorare in un cerchio supporta il senso di appartenenza. Il cerchio assicura che tutti i membri possano vedersi gli uni con gli altri e promuove l'ascolto attivo. Si suggerisce che i facilitatori introducano un "Oggetto Parlante" e che i partecipanti parlino solo quando hanno l'oggetto in mano. I partecipanti possono essere incoraggiati a portare da casa un oggetto da usare come "oggetto parlante" e avere l'opportunità di parlare del motivo per cui l'oggetto ha un significato per loro. Questa è un'eccellente opportunità per i partecipanti provenienti da diverse culture di condividere aspetti del loro mondo, e per gli altri per imparare su questi.

Attività di riscaldamento consigliate per il lavoro di gruppo sono fornite nelle sessioni qui fornite come esempio. Queste attività sono progettate per:

- aumentare la coesione del gruppo;
- praticare abilità come ascoltare e rispettare i turni;
- far lavorare i partecipanti sempre con partner diversi, al fine di incoraggiarli a lavorare con tutte le persone presenti nel gruppo;
- fornire opportunità per iniziare a esplorare i risultati di apprendimento previsti per la sessione;
- creare un clima in cui i partecipanti si sentano a proprio agio e al sicuro, condividendo sentimenti ed esperienze.

Le attività di riscaldamento sono progettate per essere armoniose e non minacciose. Tuttavia, i facilitatori sono incoraggiati ad accettare la non partecipazione offrendo allo stesso tempo un gentile incoraggiamento a partecipare.

5.3 Obiettivi di gruppo: come ci comportiamo l'uno con l'altro

Gli obiettivi saranno discussi e concordati nella prima sessione di lavoro di gruppo (suggerimenti dettagliati sono forniti nelle “note per il facilitatore” per questa sessione).

È essenziale che venga sollevata la questione della riservatezza con frequenti solleciti ai partecipanti sulla sua importanza. Ciò sarà di maggiore rilevanza quando si gestirà una serie di workshop in una comunità piccola e ristretta. I partecipanti non saranno in grado di esplorare nuove idee o condividere i propri pensieri se ritengono che vi sia la possibilità che ciò venga condiviso al di fuori del workshop.

5.4 Resoconto delle attività svolte a partire dall'ultima sessione

Il resoconto è parte integrante di ciascuna sessione. Lo scopo è ricordare ai partecipanti il lavoro che hanno trattato nella sessione precedente e dare loro l'opportunità di riflettere e condividere le strategie che sono stati in grado di provare, nonché gli eventuali effetti e risultati da esse scaturiti.

I membri del gruppo possono essere incoraggiati a parlare di cose che sono andate bene per se stessi e per gli altri, così come ogni ostacolo che hanno affrontato e superato. È questo il momento per godersi i risultati e celebrare i progressi compiuti.

5.5 Focus sull'apprendimento previsto per la sessione

I facilitatori del gruppo introdurranno la sessione. Ciò includerà i risultati specifici dell'apprendimento (sotto forma di dichiarazioni di tipo "io…") che sono al centro della sessione.

Input e attività per adulti

L'input e le attività in questa sezione si riferiscono ai risultati dell'apprendimento per il gruppo e lo scopo di ciascuna attività è chiaramente indicato. Le attività possono essere selezionate tra le idee contenute in questa guida o le alternative progettate dai facilitatori (purché queste ultime abbiano gli stessi scopi delle attività suggerite). Le attività dovrebbero essere scelte per garantire equilibrio all'interno di ciascuna sessione (come, ad esempio, le attività di Circle Time o attività di lavoro strutturato).

5.7 Introduzione all'attività bambino-adulto

Il facilitatore spiegherà l'attività che i genitori / tutori completeranno con il loro bambino dopo la pausa.

È importante che gli adulti comprendano gli obiettivi dell'attività e consentano ai loro bambini di condurla senza interromperli. L'obiettivo principale è che i genitori / tutori utilizzino l'opportunità offerta dall'attività per mettere in pratica le abilità apprese durante la sessione (e nelle sessioni precedenti) come preparazione per continuarne l'attuazione e lo sviluppo a

casa.

5.8 Applicare l'apprendimento a casa

Prima della pausa, il facilitatore condurrà una discussione su come i partecipanti potrebbero applicare l'apprendimento dalla sessione a casa.

Le idee sono presentate nelle note della sessione per i facilitatori e vanno suggerite da quest'ultimo solo qualora il gruppo non le presenti personalmente. A questo punto, ai genitori / tutori viene consegnato un foglio di promemoria da portare a casa. Il promemoria è progettato per essere visualizzato a casa e riassume l'apprendimento chiave della sessione.

5.9 Pausa

Far fare una pausa di dieci minuti, così che i partecipanti possano mangiare qualcosa e accompagnare i bambini nella stanza del workshop.

5.10 Attività adulto-bambino

Le attività sono progettate per essere divertenti e accessibili a tutti i genitori / tutori e per coinvolgere i bambini. Allo stesso tempo, queste attività rappresentano per genitori / tutori un veicolo per mettere in pratica le abilità che hanno appreso nella sessione. Il ruolo del facilitatore nell'attività bambino-adulto è quello di presentare, incoraggiare e modellare le abilità trattate nella sessione.

Rilassamento, valutazione e chiusura

Una breve attività di rilassamento, adatta per adulti e bambini, viene introdotta in ogni sessione. Queste attività possono essere riproposte anche a casa. I facilitatori possono, se lo desiderano, anche optare per attività da loro progettate.

In ogni sessione vengono introdotte diverse tecniche di valutazione, adatte per adulti e bambini. Poiché si tratta di valutazioni necessariamente semplici, i facilitatori potrebbero voler parlare ulteriormente con i partecipanti al fine di ottenere un quadro più approfondito delle loro opinioni sulle sessioni o su aspetti specifici di esse.

6. Attuazione delle sessioni di gruppo

Nota: I facilitatori dovrebbero decidere tra loro come collaboreranno e condivideranno i ruoli e la gestione delle sessioni.

6.1 Preparazione

Uno dei modi più efficaci per aiutare i genitori / tutori a sentirsi coinvolti e stimati e a creare un ethos premuroso e rispettoso, è conoscere bene i bambini. Essere in grado di esprimere commenti positivi sui bambini, i loro gusti, le loro antipatie, i loro punti di forza e i loro interessi aiuterà i facilitatori a impegnarsi in discussioni con i partecipanti.

Ogni sessione del workshop dovrebbe essere attentamente pianificata. La preparazione necessaria per ogni sessione / attività è elencata nelle note per il facilitatore. Queste note dovrebbero essere lette attentamente prima della sessione, in modo che le risorse possano essere preparate e il materiale appropriato reso disponibile.

Tuttavia, nel corso della sessione, il facilitatore deve garantire una certa flessibilità in modo da assicurare che i bisogni di tutti i partecipanti siano soddisfatti.

6.1.1 Programma delle sessioni

Una buona idea sarebbe quella di produrre e distribuire ai partecipanti un programma delle sessioni con date, luogo, orari e argomenti chiaramente elencati, così come i dettagli relativi ai contatti ai cui indirizzare eventuali richieste o problemi. Il programma andrebbe anche tradotto per coloro che non conoscono bene la lingua ospitante e, in ogni caso, visualizzato in ogni sessione.

6.1.2 La "cartellina del genitore"

Si suggerisce di dotare ciascun partecipante di una cartellina per conservare la corrispondenza, il calendario delle sessioni, i fogli delle risorse che si utilizzano e i fogli di promemoria. I partecipanti devono conservare i propri documenti e fogli e portarli a ogni sessione.

Un'altra idea utile sarebbe quella di creare una "scatola dei suggerimenti" in cui i partecipanti possono postare idee e suggerimenti da utilizzare nelle sessioni. Il tutto va integrato nella struttura della sessione.

6.1.3 Elenco dei servizi

Altro suggerimento è quello di mettere a disposizione dei partecipanti una "rubrica" dei gruppi di supporto, delle help-line (cioè numeri telefonici di assistenza) e siti web locali e nazionali. In questa rubrica è possibile inserire qualsiasi organizzazione o ente di particolare rilevanza per i diversi gruppi target rappresentati. Le note del facilitatore danno suggerimenti in merito.

6.1.4 La scatola dei fazzoletti

Quando parlano dei loro figli o delle loro esperienze, i partecipanti possono diventare molto emotivi e piangere. Bisogna assicurarsi che ci sia una scatola di fazzoletti disponibile in tutte le sessioni!

6.2 Creare un ethos di benvenuto

I facilitatori dovrebbero ricordare che alcuni genitori / tutori, in particolare quelli le cui esperienze educative sono molto diverse, potrebbero sentirsi a disagio all'interno dell'ambiente scolastico.

Sarà essenziale che i partecipanti si sentano apprezzati e i benvenuti nella sessione.

I seguenti approcci potrebbero risultare utili per metterli a loro agio:

- assicurarsi che il nostro abbigliamento e le proprie maniere non li intimidiscano o ci allontanino dai partecipanti;
- adeguare il nostro tono e linguaggio a quello dei partecipanti, ove appropriato;
- essere pronti a condividere le proprie esperienze (specialmente quelle riguardanti i propri fallimenti!);
- mostrare interesse per tutti i partecipanti in quanto individui e trattarli con uguaglianza;
- dare la stessa importanza alle risposte e ai contribuiti di tutti i partecipanti;
- essere amichevoli;
- imparare i nomi dei partecipanti e usarli;
- sorridere ed essere incoraggianti attraverso la comunicazione non verbale;
- dare il benvenuto a ciascun partecipante individualmente;
- mostrare che non c'è giudizio alcuno nei confronti di ciascun genitore/tutore;
- mostrare empatia;
- dare ai partecipanti il tempo di riflettere e pensare prima di porre domande;
- mai mettere in difficoltà un genitore/tutore.

È importante che i partecipanti siano sempre spronati a chiedere e argomentare, piuttosto che sentirsi dire semplicemente " è giusto" o " è sbagliato" dai facilitatori. Frasi utili potrebbero includere:

- In che modo?

- Che cosa hai fatto quando...?
- Cosa funziona per te...?
- Mi chiedo se...
- Ti andrebbe di provare a...?
- Potresti sentirti...?
- Ho ritenuto che…
- Ho sentito che...
- Ho letto che...
- Forse potresti provare questa strategia a casa.
- Cosa pensi potrebbe succedere se...?

Il contenuto e le idee per le sessioni sono solo una parte del processo di facilitazione. Un'attenta considerazione dovrebbe essere data a come i partecipanti si sentono durante le sessioni e come lavorano nel gruppo. Potrebbe essere necessario apportare adattamenti alle sessioni per garantire che venga assicurato un senso di sicurezza.

6.3 Gestire situazioni difficili

Ogni volta che i genitori / tutori si incontrano per parlare di se stessi e dei loro figli, c'è la possibilità che la discussione diventi emotivamente critica. È probabile che ci saranno momenti, durante le sessioni, in cui un partecipante scoppi in lacrime o si senta sconvolto e in difficoltà. I facilitatori devono essere preparati per questo.

C'è anche la possibilità che un partecipante possa rivelare un evento o una pratica che si ritiene rientri nella legislazione sulla protezione del bambino, e ancora una volta, i facilitatori dovrebbero disporre di un protocollo chiaro per affrontare tale evento.

Possono sorgere anche altri problemi con le dinamiche di gruppo, come quando un genitore tende a dominare la sessione, quando un partecipante spesso sceglie di non partecipare alle attività, o quando un partecipante non si attiene agli obiettivi del gruppo concordati.

I suggerimenti per affrontare questi problemi sono descritti nella Sezione 9.

6.4 Monitoraggio della mancata presenza

Ci saranno occasioni in cui i partecipanti non potranno prendere parte a una sessione. Per ridurre al minimo il potenziale di abbandono dei partecipanti e per garantire che si sentano stimati, è necessario seguire tutti i casi di mancata frequenza. Il monitoraggio può assumere la forma di una telefonata o di una chiacchierata informale nel parco giochi o, in alcuni casi, può comportare una visita a casa per discutere di eventuali ostacoli o problemi che il partecipante sta affrontando.

I partecipanti dovrebbero essere accolti calorosamente al loro ritorno.

7. Valutazione delle sessioni

Sebbene all'interno di questa Guida non sia fornita alcuna valutazione formale delle sessioni, le scuole avranno una vasta gamma di obiettivi e criteri di successo per qualsiasi programma che verrà gestito. Inoltre, sia la scuola che i partecipanti dovrebbero avere l'opportunità di fornire un feedback ed esaminare il successo delle sessioni in relazione agli obiettivi.

Le scuole dovrebbero quindi progettare le proprie valutazioni in base agli obiettivi e ai criteri di successo. Le riunioni periodiche di gruppo sono un modo rapido ed efficace di rivedere un programma.

Alcune possibili aree da esplorare potrebbero includere i seguenti quesiti:

- Ai genitori / assistenti è piaciuto venire alle sessioni?

- Hanno trovato utili le sessioni?
- Hanno trovato divertente e stimolante (a) l'input per adulti e (b) le attività con il loro bambino?
- Cosa hanno imparato da (a) l'input per adulti e (b) le attività con il loro bambino?
- Quali sono le cose che ritengono dovrebbero essere conservate e ripetute nelle sessioni?
- Quali sono le cose che cambierebbero?
- Cosa direbbero a un amico o a un nuovo genitore che sta pensando di unirsi a un gruppo simile?

È possibile anche indagare su una serie di risultati, con domande che potrebbero includere:

- Pensi che il tuo rapporto con tuo figlio sia migliorato?
- Ti senti più sicuro di te stesso come genitore / tutore?
- Pensi di avere più fiducia nel comprendere e soddisfare i bisogni sociali ed emotivi di tuo figlio (ad esempio relazionarti a tuo figlio quando è arrabbiato, ascoltare il tuo bambino, gestire un conflitto con tuo figlio?)
- Stai continuando a utilizzare almeno una delle strategie che hai appreso durante le sessioni? Se sì, quale?
- Ti senti di più a tuo agio nell'essere coinvolto nelle attività con la scuola?
- Hai fatto amicizia con il gruppo?

8. Attività di follow-up

Come descritto nell'introduzione, le scuole possono scegliere di elaborare e fornire sessioni aggiuntive e prolungare le attività del gruppo. Le idee per tali sessioni e alcuni possibili risultati di apprendimento sono elencate nella Sezione 10. Se vengono utilizzate sessioni aggiuntive, la sessione finale (qui fornita come esempio) deve essere adattata.

Finite tutte le attività del gruppo, dovrebbero essere presi accordi per garantire che i genitori / tutori possano accedere al sostegno di cui necessitano, sia attraverso la scuola che enti e organizzazioni dedicate. Se è possibile offrire un sostegno continuo all'interno della scuola, va concordato un orario in cui il facilitatore del gruppo è disponibile a parlare con i genitori / tutori. La rubrica dei servizi precedentemente menzionata dovrebbe essere accessibile (ed eventualmente tradotta) ai genitori / tutori.

La scuola può anche istituire un sistema di supporto "tra pari" per genitori / tutori, con i partecipanti del gruppo stesso, i quali si organizzano per incontrarsi regolarmente. Altra possibilità è quella di far circolare un "modulo dei contatti", attraverso cui i genitori / tutori possono condividere informazioni personali e dettagli con altri membri del gruppo durante la sessione finale.

Una pagina Facebook del gruppo è un modo in cui il gruppo può continuare a condividere pensieri e idee.

A volte gruppi di genitori / tutori esprimono il desiderio di continuare a incontrarsi. Le relazioni che si instaurano durante le sessioni sono importanti per loro. Se i partecipanti esprimono tale desiderio e la scuola ha la capacità di ospitare ulteriori incontri, è possibile organizzare una sessione di follow-up. In questo incontro, i partecipanti possono essere invitati a proporre idee per quello che vorrebbero fare e come la scuola potrebbe aiutarli. Ciò può includere sia regolari incontri informali a scuola, in cui potrebbero condividere consigli ed esperienze, sia occasionali sessioni su argomenti di loro interesse.

Alcuni gruppi potrebbero voler continuare a incontrarsi regolarmente e i facilitatori possono aiutarli a concordare programma, sede, contenuti e leadership di ulteriori sessioni con contributi occasionali a queste sessioni da parte dei facilitatori.
In questo modo i partecipanti saranno più fiduciosi nei confronti del personale e più propensi a sostenere la scuola.
Attraverso l'aiuto di questi genitori/tutori attivi, le scuole potrebbero formare un gruppo di consulenza per i nuovi genitori / tutori presenti nella scuola. Ad esempio, potrebbero tenere discorsi su un argomento di interesse per i bambini o il personale oppure potrebbero parlare con i potenziali partecipanti delle loro esperienze personali.

9. Gestire situazioni difficili

Nota: Se ci sono due facilitatori che condividono la facilitazione, uno dei due può affrontare le difficoltà che si presentano, mentre l'altro continua a condurre la sessione senza interruzioni.

9.1 Cosa faccio se un partecipante si arrabbia, piange o lascia la stanza?

È importante che ai partecipanti venga detto all'inizio delle sessioni che, quando parliamo dei nostri figli e delle nostre esperienze, a volte è normale avere reazioni altamente emotive e che è del tutto comprensibile voler fare una breve pausa. I partecipanti devono essere informati che saranno sempre riaccolti nel gruppo con un sorriso.

Se un partecipante è in difficoltà, questo dovrebbe essere riconosciuto dal facilitatore e gli si può chiedere se vuole fare una breve pausa o continuare a partecipare alle attività. Dopo la sessione, il facilitatore dovrebbe verificare che la persona si sia ripresa ed eventualmente parlarle in privato.

Aiutare i membri gruppo a diventare più autosufficienti potrebbe portare alla creazione di futuri gruppi di "supporto tra pari". È importante coinvolgere i partecipanti nella scelta di un "compagno" (un altro partecipante) il cui ruolo è quello di ascoltare. Questa persona, per esempio, potrebbe essere di grande supporto nei momenti forti reazioni emotive. Ciò impedisce la nascita di qualsiasi incertezza su come rispondere nel caso in cui un membro del gruppo si arrabbi o lasci la stanza.

9.2 Cosa faccio se un partecipante domina il gruppo o non rispetta gli obiettivi concordati?

A volte un partecipante domina il gruppo parlando troppo, o troppo a lungo, interrompendo gli altri o facendoli soccombere (di solito inconsapevolmente). Questo può essere un problema particolarmente difficile da affrontare e richiede una grande sensibilità da parte del facilitatore.

La chiave per evitare queste situazioni risiede nell'accordo iniziale degli obiettivi del gruppo. Due "regole" particolarmente utili sono:

1. Stabilire un primo turno di presa di parola per tutti, prima di far parlare i partecipanti per una seconda volta.
2. Possiamo essere in disaccordo l'uno con l'altro senza essere maleducati e offensivi.

Una discussione su come ci si sente "abbattuti" e che cosa questo significhi sarà preziosa per affrontare possibili errori. Per garantire un confronto privo di conflitti, in cui i partecipanti fanno sapere al gruppo se si sono sentiti messi da parte o ingiustamente mortificati, il facilitatore può suggerire o ricorrere a frasi del tipo:

- *"Grazie X. Dai l'impressione di sentirti molto sicuro a tal riguardo!";*
- *"So che non hai intenzione di essere scortese o ignorare le idee degli altri, ma mi chiedo se si potrebbe trovare un altro modo di dire la stessa cosa?";*
- *"Vuoi forse dire…?"*

Al fine di gestire in modo pro-attivo i membri del gruppo che dominano le discussioni,

all'inizio della sessione si potrebbe spiegare che alcuni di noi sono più sicuri e loquaci di altri, ma che tutte le nostre storie ed esperienze sono ugualmente valide. Si potrebbe, poi, chiedere al gruppo in che modo si può garantire che tutti possano "dire la loro".

Può essere utile concordare un segno o un segnale per quando qualcuno vuole parlare. Spetterà al facilitatore scegliere in che ordire far intervenire i partecipanti. Qualora i partecipanti ignorino tale premessa, il facilitatore può intervenire come segue:

- *"Grazie, X. Potesti intervenire tra un minuto, dato che Y ha espresso l'intenzione di dirci qualcosa già da un po'?";*
- *"Torneremo da te tra un po'... "*
- *"Grazie X. Possiamo prima verificare che Y abbia finito di dirci quello che stava dicendo?"*

È difficile quando i partecipanti non rispettano le regole concordate dal gruppo. Pertanto, i facilitatori avranno bisogno di molta diplomazia e discrezione per gestire la situazione, mantenendo l'autostima di tutti i partecipanti.

Si suggerisce di ritornare spesso agli obiettivi del gruppo/della sessione: es. *"Mi chiedo se ci siamo allontanati per un po' dai nostri obiettivi." oppure "Vi ricordo che* all'inizio abbiamo concordato tutti insieme che...".

Quando si interviene per ripristinare l'ordine, va sempre prima riconosciuto il valore dei contributi apportati da ciascun partecipante. Successivamente si spiega che si teme che alcuni dei partecipanti più tranquilli e con meno autostima non si sentano sempre in grado di partecipare. Spesso è utile esprimere in privato dubbi come: "*Ho notato che Y è piuttosto timido e trova difficoltà a contribuire..." oppure "Ho notato che quando inizi a parlare, Y diventa molto silenziosa e mi chiedo se potresti aiutarmi a farla reagire... ").*

A volte un partecipante vorrà insistere su un argomento molto importante per lui ma di scarso interesse per il resto del gruppo. Se ciò accade, puoi riconoscere che è un punto importante e suggerire che potresti continuare la discussione privatamente in seguito.

9.3 Cosa faccio se sono preoccupato per una dichiarazione fatta da un partecipante?

È essenziale che i problemi relativi alla tutela del bambino vengono sollevati durante l'impostazione delle regole di gruppo. È necessario chiarire che non è possibile mantenere la riservatezza all'interno del gruppo se sorgono problemi relativi alla protezione dei minori. Il gruppo dovrebbe conoscere le responsabilità e le competenze dei facilitatori, che sono in linea con la legislazione nazionale e i protocolli che verranno seguiti.

Se un partecipante fa particolari e preoccupanti dichiarazioni all'interno del gruppo, il facilitatore dovrebbe rimanere calmo e suggerire di parlarne in privato a fine sessione, se necessario, ricordando al gruppo il proprio accordo di non condividere le informazioni che emergono nelle discussioni di gruppo. Il facilitatore dovrebbe affrontare la questione in modo sensibile e rispettoso, assicurando al contempo che non ci sia un'ulteriore discussione sulla questione all'interno del gruppo, magari dicendo qualcosa come:

- *"Sembra un problema molto difficile e altamente preoccupante per te.";*
- *"Non sono sicuro che il gruppo sia il posto migliore per parlarne.";*
- *"Possiamo accantonare la cosa per il momento?"; "Forse io e X potremmo parlarne dopo. Andrebbe bene?"*

9.4 Cosa faccio se qualcuno si rifiuta di partecipare a una qualsiasi attività?

È molto comune per i partecipanti essere inizialmente riluttanti a partecipare alle attività. Possono sentirsi impacciati. Generalmente, mentre le sessioni continuano e mentre i partecipanti costruiscono la fiducia e cominciano a sentirsi a proprio agio all'interno del gruppo, la maggior parte di loro troverà le attività sempre meno minacciose e inizierà a godersele.

È importante che nessuno si senta pressato a prendere parte alle attività o a contribuire a una discussione se non si sente a suo agio nel farlo. Deve essere esplicitamente dichiarato che questo è un fatto accettabile e comprensibile. Va ricordato ai partecipanti che tutti noi impariamo in modi differenti, che molto può essere imparato ascoltando e guardando, e che alcune persone sono più a loro agio in questo modo.

Le attività di riscaldamento spesso aiutano i membri del gruppo a sentirsi a proprio agio abbastanza da impegnarsi in attività successive.

Alcune persone si sentono in imbarazzo a parlare di fronte a tutto il gruppo. Di conseguenza, nelle sessioni viene data ai partecipanti l'opportunità di parlare in coppie o in piccoli gruppi.

Se un membro del gruppo rifiuta costantemente di unirsi a una serie di attività, il facilitatore dovrebbe controllare in privato se si sente a suo agio nel gruppo ed avere nei suoi confronti e nei confronti della scelta fatta un atteggiamento non giudicante. Un valido incoraggiamento per persuadere la persona a provare a unirsi al gruppo, sarebbe, ad esempio, suggerire che la persona lavori con il facilitatore.

Nelle discussioni, vanno ricercati degli indizi riguardo allo stato d'animo dei partecipanti (ad esempio, avere uno sguardo interrogativo o mostrare particolare interesse per ciò di cui si parla) e chiedere specificamente se hanno un commento o una domanda da fare. Per esempio: *"Sembra che tu voglia dire qualcosa al riguardo, X…".*

10. Argomenti e risultati di apprendimento per ulteriori sessioni

Una volta che tutte le sessioni avranno avuto luogo (esclusa quella finale) e i partecipanti avranno formato un gruppo coeso e fiducioso, sarà possibile affrontare una serie di aree tematiche legate allo sviluppo sociale ed emotivo dei bambini e la scuola potrebbe decidere di sviluppare proprie sessioni aggiuntive e di supporto per i genitori/tutori.

Il SEL - Social and Emotional Learning (tradotto in italiano con Apprendimento Sociale ed Emozionale) consta di 5 parti *(Rif: Daniel Goleman - Emotional Intelligence. Why It Can Matter More than IQ.).* Vale a dire:

- Auto-consapevolezza e auto-valutazione
- Gestione dei sentimenti
- Motivazione
- Empatia
- Abilità Sociali

Di seguito è riportato un elenco di potenziali argomenti e alcuni possibili risultati di apprendimento relativi a queste cinque aree appena elencate.

Ci sono molte risorse che possono essere utilizzate per sviluppare il lavoro dei gruppi di genitori/tutori in queste aree, nonché molte idee per attività sia disponibili in commercio che scaricabili da siti web per insegnanti. I collegamenti internet a una vasta gamma di materiali sono condivisi sul sito Web ICAM. Ciò include materiali per l'insegnamento e l'apprendimento su tutti gli argomenti del SEL e indirizzati a famiglie con bambini di età compresa tra 1 e 6 anni

Durante lo sviluppo delle sessioni, sarà importante tenere a mente i principi contenuti in questa guida e, laddove possibile, utilizzare la stessa struttura e lo stesso modello di

consegna (i.e. benvenuto, attività di riscaldamento, input e attività per gli adulti, attività per adulti e bambini, rilassamento) per promuovere la sicurezza e un senso di prevedibilità.

Consapevolezza di sé: è bello essere me stesso

- So che mio figlio può essere intelligente in molti modi diversi.
- Conosco i punti di forza e gli interessi di mio figlio.
- Conosco alcuni modi per aiutare mio figlio a sentirsi bene con se stesso.

Motivazione: Puoi farlo!

- So che mio figlio migliorerà attraverso la pratica.
- Incoraggio mio figlio a vedere gli errori come parte del processo di apprendimento.
- Posso aiutare mio figlio a parlare di quello che ha fatto per aiutarlo a migliorare e avere successo.
- Conosco alcuni modi per aiutare mio figlio ad andare avanti quando ci sono delle difficoltà.
- Posso aiutare mio figlio ad imparare a ignorare le distrazioni e concentrare la sua attenzione su un compito o un lavoro da fare.

Motivazione: Definizione degli obiettivi

- Posso aiutare mio figlio a stabilire un obiettivo e scomporlo in obiettivi più piccoli.
- Posso aiutare il mio bambino a pensare a cosa potrebbe ostacolare il suo piano e a superare gli ostacoli.
- Posso aiutare mio figlio a trovare modi diversi per aggirare le difficoltà.

Empatia: Capire gli altri

- Posso aiutare mio figlio a capire come qualcuno potrebbe sentirsi basandosi sul linguaggio del corpo, sul tono della voce e su quello che dice.
- Posso aiutare mio figlio a vedere le cose dal punto di vista di un'altra persona.
- Incoraggio mio figlio a prendersi cura dei sentimenti degli altri.

Abilità sociali: Amicizia

- Conosco alcuni modi per aiutare mio figlio a fare amicizia e ad essere un buon amico.
- Posso aiutare mio figlio ad essere "un bravo ascoltatore".
- Posso aiutare mio figlio a dare e ricevere complimenti
- Incoraggio mio figlio a mostrare gentilezza verso altre persone.

Abilità sociali: Assertività

- Posso aiutare mio figlio a distinguere tra comportamento aggressivo, passivo e assertivo.
- Posso aiutare mio figlio ad essere assertivo nelle sue parole, nel linguaggio del corpo e nel tono della voce.
- Posso aiutare mio figlio a riconoscere la pressione dei coetanei.

- Posso aiutare mio figlio a fare ciò che è giusto, anche quando altre persone stanno facendo qualcosa di diverso.

Abilità sociali: Diritti e responsabilità

- Posso aiutare mio figlio a distinguere tra ciò che vuole e ciò di cui ha bisogno.
- Posso aiutare mio figlio a capire quali sono i diritti e le responsabilità all'interno della nostra famiglia.
- Conosco i diritti e doveri che ho io, in quanto adulto, e quelli che ha mio figlio.
- Posso aiutare mio figlio a identificare e assumersi le responsabilità che ha nei confronti delle altre persone.

Abilità sociali: Affrontare il bullismo

- Posso aiutare mio figlio a riconoscere e parlare del bullismo.
- Aiuto mio figlio a capire come ci si sente a essere vittime di bullismo e perché il bullismo è sbagliato.
- So in che modo posso aiutare mio figlio a parlare con me se è vittima di bullismo.
- So cosa fare e chi contattare se mio figlio è vittima di bullismo.

Abilità sociali: Celebrare la Diversità

- Aiuto mio figlio a capire cosa vuol dire essere messo da parte o trattato in modo poco gentile.
- Incoraggio mio figlio a parlare e giocare con persone che parlano una lingua diversa, hanno un'altra religione o provengono da un altro paese.
- Aiuto mio figlio a intervenire se ritiene che ci sia qualcuno che si stia comportando in maniera ingiusta nei confronti di un'altra persona.

Sessione 1: L'importanza dell'elogio

Punti principali di apprendimento.

- **Mi sento a mio agio nel gruppo.**
- **So qualcosa su tutti nel gruppo.**
- **Conosco alcuni modi utili per lodare mio figlio.**
  Lodo mio figlio a casa.

Risorse per la sessione

Registro e penne

Rinfresco (per l'inizio della sessione e la pausa)

Etichette adesive e pennarelli per i nomi dei partecipanti

Lavagna a fogli mobili

"Oggetto parlante" per le attività di Circle Time

Materiali per realizzare lo "Scudo di Famiglia" (ad es. colla, forbici, pennarelli, materiali decorativi come nastri colorati, velcro adesivo, etc.)

Plastificatore e fogli plastificati (preferibile)

Esempio di "Scudo di Famiglia" già pronto (preferibile)

Per ogni partecipante:

- Cartellina in cui conservare i Fogli delle risorse
- Programma delle sessioni (con data, luogo, orario)

Fogli delle Risorse	Numeri di copie
1. Posti che mi piacciono	Un foglio per ogni adulto
2. Regole della classe (quelle qui fornite fungono da esempio, ma puoi utilizzare anche altre regole come quelle in uso nella tua scuola)	Un foglio per ogni coppia di adulti
3. Cattive regole del gruppo	Un foglio per ogni coppia di adulti
4. Scenari di elogio	Un foglio per ogni adulto

5. Tre strumenti di elogio	Un foglio per ogni adulto
6. Il modello dello "Scudo di Famiglia" e cartellini con i nomi	Un foglio per ogni adulto
7. Promemoria	Un foglio per ogni adulto
8. Statuine di neve (testo)	Un foglio per il facilitatore
9. Scheda di valutazione	Un foglio per ogni adulto e bambino

Preparazione

Controllare che la stanza sia pronta - calda, accogliente e organizzata in modo appropriato per le attività da svolgere.

Preparare i rinfreschi all'inizio della sessione e per la pausa

Posizionare il Foglio delle Risorse 1 su ogni sedia

Assicurarsi che i fogli di risorse siano pronti per la distribuzione

Garantire che i materiali siano disponibili e accessibili per l'attività del bambino / partecipante

Modellare in anticipo uno "Scudo di Famiglia"(se possibile)

Follow-up

Scrivere "Come lavoriamo insieme" e farlo visualizzare nelle sessioni successive

Tempo	Attività	Risorse	Note
10 minuti	**Benvenuto e introduzione** **Scopo: assicurare che i partecipanti si sentano a loro agio fin dall'inizio, in modo che possano imparare nuove cose nella sessione.** Accogliere i partecipanti individualmente mentre entrano. Offrire loro dei rinfreschi e chiedere di scrivere il loro nome su un'etichetta/badge e di indossarla. Dare loro la una cartellina (in cui possono conservare i documenti che usiamo) e il calendario delle sessioni.	Registro e penne Rinfreschi Etichette adesive per i nomi dei partecipanti Cartelline dei partecipanti	

	Chiedere ai partecipanti di trovare un posto nella stanza per stare in piedi e rilassarsi. Chiedere di guardare il Foglio delle Risorse 1 e pensare a quale delle immagini è più simile al luogo che più amano. **Suggerimento per il Facilitatore:** Foglio delle Risorse 1- mostrare le fotografie di diversi tipi di paesaggi e fare considerazioni al riguardo. Ai partecipanti potrebbe essere chiesto di portare con sé una fotografia di un posto che amano. **Cerchio** Presentati e da' il benvenuto a tutti nel gruppo. Apprezza il fatto che stiano dando priorità all'educazione e alla felicità dei loro figli prendendo parte al gruppo. Stabilisci un'atmosfera informale sin dall'inizio. Riconosci che probabilmente tutti si sentono un po' a disagio quando il gruppo è nuovo e spiega che farai molte cose divertenti che aiuteranno tutti a sentirsi più a proprio agio e ad imparare insieme. Va' avanti con il programma delle sessioni. Spiega che speri che tutti partecipino ad ogni sessione poiché ogni persona è importante per il gruppo e ogni sessione è collegata a quella prima e dopo di essa. Descrivi ciò che è previsto nelle sessioni a seguire, qualora qualcuno non sia in grado di partecipare a tutte.	Programma delle sessioni (con data, luogo, orario) Foglio delle Risorse 1	
10 minuti	**Attività di riscaldamento - Presentare se stessi** **Scopo: aiutare i partecipanti a iniziare a conoscersi** Chiedere ai partecipanti di presentarsi alla persona seduta accanto a loro e, quindi, di parlare per due minuti circa riguardo alle immagini presenti sul Foglio delle Risorse 1 e dire quale preferiscono e perché. Dopo due minuti, riunisci il cerchio. Spiega perché spesso chiedi loro di sedersi in cerchio: - tutti possono vedere tutti gli altri; - tutti possono avere la possibilità di parlare, se lo desiderano. Spiegare che durante le Circle Time chiunque può "passare il turno" se non vuole dire nulla e che ciò va bene. È importante che tutti ascoltino tutti. Spiega a cosa serve l'utilizzo dell'"Oggetto Parlante": è un piccolo oggetto che può essere passato da un partecipante all'altro. È consentito parlare solo alla persona che lo tiene in mano.	Un "oggetto parlante" per le Circle Time Foglio delle Risorse 1	

	Suggerimento per il Facilitatore: L'Oggetto Parlante potrebbe essere qualcosa che rappresenta un aspetto della propria vita o cultura (ad esempio, uno strumento di cucina insolito) ed è possibile spiegarne il significato. I partecipanti possono essere invitati a portare un oggetto che ha un significato per loro e utilizzarlo in un secondo momento (possono spiegare che cos'è e cosa rappresenta per loro). Questo è un meccanismo per "scoprire l'altro" e le culture degli altri. Invitare i partecipanti a condividere ciò che il loro partner ha condiviso con loro: qual è la loro immagine preferita e perché (assicurandosi in primo luogo che il loro partner sia felice di farlo). Fai il giro del cerchio e invita ogni persona a dire il proprio nome e condividere una cosa su se stessi o il proprio bambino / famiglia. **Suggerimento per il Facilitatore:** È utile iniziare modellando il processo da soli. Potresti scoprire che i partecipanti non sono desiderosi di condividere cosa pensano se non si sentono ancora a loro agio. Incoraggia a intervenire gentilmente, senza esercitare pressione sugli individui. Puoi chiedere a ciascuna persona di mostrare semplicemente l'immagine che gli piace di più mentre fai il giro del cerchio.		
15 minuti	**Regole di gruppo: "Come lavoriamo insieme"** **Scopo: stabilire le regole di base per il funzionamento del gruppo** Spiega che è importante che tutti si sentano a proprio agio nel gruppo e che per far sì che questo accada dovremmo concordare come lavoreremo insieme e quali "regole" avremo. Mostrare ai partecipanti il Foglio delle Risorse 2: Esempio di Regole di classe (Potresti usare le regole della tua scuola invece di questo esempio). Spiega che a scuola, le regole per lavorare insieme sono concordate con i bambini per garantire che tutti si sentano a proprio agio e possano imparare insieme. **Suggerimento per il Facilitatore:** I partecipanti che hanno familiarità con diversi sistemi educativi possono essere sorpresi dal fatto che i bambini ricevano un input nello stabilire regole per la loro condotta a scuola. Potresti spiegare che, se i bambini sono coinvolti nello sviluppo delle regole, è probabile che le comprendano meglio e siano motivati a rispettarle. Se i partecipanti stanno conoscendo ora il contesto educativo del paese ospitante, è importante utilizzare ogni opportunità per collegare ciò che stanno facendo nel gruppo ai sistemi e ai protocolli scolastici e la filosofia che è alla base alla base di questi. Chiedere ai partecipanti di lavorare in coppia per 5 minuti. Dare a ciascuna coppia una copia del Foglio delle Risorse 3: Cattive Regole di Gruppo e alcuni foglietti adesivi. Chiedi se pensano che un gruppo che segua queste regole possa funzionare bene. Chiedere loro di lavorare con il proprio partner per	Foglietti adesivi / Post-it Foglio delle Risorse 2 o set di regole della scuola (1 per coppia) Foglio delle Risorse 3 (1 per coppia) Carta per lavagna a fogli mobili	

	concordare le loro prime tre "buone" regole per lavorare bene insieme e scriverle o disegnarle su un foglietto adesivo. Dopo 5 minuti, chiedi alle coppie di tornare nel Cerchio. Mettere un grande foglio di carta al centro e con su scritto "Come lavoriamo insieme". Chiedere a ogni coppia di mettere le proprie note adesive sul foglio. Leggi le note adesive (mettendo quelle che sono simili l'una sopra l'altra) e da queste estrai un piccolo numero di "regole" che aiuteranno il gruppo a lavorare insieme. Spiega che le scriverai e le mostrerai durante ogni sessione di gruppo. Chiedi a tutti se sono soddisfatti delle regole e ribadisci la loro funzione: fare in modo che tutti si sentano a proprio agio e lavorino insieme e bene come gruppo. Assicurati che le regole includano: - Ascoltarsi l'un l'altro - Essere gentile e rispettoso verso gli altri - Non nominare gli altri all'interno o all'esterno del gruppo senza il loro permesso - Protocolli relativi ai telefoni cellulari Discutere e sottolineare la questione della riservatezza, rassicurando i partecipanti sul fatto che ciò che diranno sarà mantenuto riservato (eccetto dove è in conflitto con i requisiti legali che devono essere chiariti). Spiega che l'elenco di regole "Come lavoriamo insieme" diventerà un poster da mostrare nelle sessioni future.		
5 minuti	**Il focus del nostro apprendimento oggi - L'importanza dell'elogio** **Scopo: aiutare i partecipanti a comprendere i punti chiave di apprendimento previsti per la sessione** Spiega che ogni sessione avrà un focus diverso e l'apprendimento di oggi si concentrerà sull'aiutare i nostri figli a sviluppare la fiducia. I bambini hanno bisogno di fiducia per imparare. Un modo in cui possiamo aiutarli a farlo è lodandoli più spesso, invece di criticarli o rimproverarli. La lode è l'argomento della sessione. Quando i bambini vengono elogiati in modi utili, saranno più felici di provare qualcosa di nuovo e di riprovarci quando avranno fatto qualcosa di sbagliato. Entrambe le cose sono importanti per il loro apprendimento. **I principali punti di apprendimento per la sessione sono:** • **Mi sento a mio agio nel gruppo.** • **So qualcosa su tutti nel gruppo.** • **Conosco alcuni modi utili per lodare mio figlio.**		

	• **Lodo mio figlio a casa.**		
20 minuti	**Elogiare** **Scopo: aiutare i partecipanti a pensare e praticare diversi modi di lodare i propri figli.** Spiega che la ricerca ha dimostrato che, quando i genitori parlano ai loro figli, fanno otto volte più commenti negativi rispetto ai commenti positivi. Chiedi al gruppo se pensano che sia vero, ripensando alle loro relazioni - sia con i loro genitori, sia con i loro figli. Spiega che gli insegnanti sono spesso colpevoli della stessa cosa. È sempre più facile concentrarsi su ciò che un bambino sta facendo male, piuttosto che su quello che sta facendo bene. Spiega che la ricerca dimostra che l'elogio ha un grande impatto sui bambini sia nel loro comportamento che nel loro apprendimento (ad esempio, incrementando le possibilità che continueranno a riprovarci dopo aver commesso un errore) e che alcuni tipi di elogi sono più efficaci di altri. Le caratteristiche chiave dell'elogio utile sono: • **è specifico** - i bambini sanno cosa fare la prossima volta (*es- "Il modo in cui hai ringraziato quella signora è stato davvero carino")* piuttosto che generico (ad es. "*Ben fatto!", "Brava!"*) • **è genuino** - i nostri volti e corpi danno lo stesso messaggio delle nostre parole. • **è focalizzato sullo sforzo** e sulle strategie che il bambino ha usato (es. "*È un buon modo per farlo perché ...; "Hai lavorato davvero sodo!*") piuttosto che sul risultato. Questo insegna ai bambini che possono migliorare con la pratica e lo sforzo, incoraggiandoli a continuare e andare avanti. • **è privo di ulteriori critiche** (es. "*Finalmente hai messo in ordine la tua stanza. Perché non l'hai fatto quando te l'ho chiesto prima?").* Quando i bambini ascoltano lodi mescolate a critiche, tendono a ricordare solo le critiche. **Suggerimento per il Facilitatore:** Un modo efficace per coinvolgere i partecipanti è parlare in modo specifico del loro bambino. Se si conoscono già i figli dei partecipanti e, durante la sessione, i bambini vengono elogiati menzionando le abilità o le caratteristiche positive del bambino, è probabile che i partecipanti si sentano accolti e valorizzati. Ad esempio, potresti dire: *"So che tuo figlio è particolarmente bravo in matematica, e so che la sua insegnante lo loda spesso"* Distribuire il Foglio delle Risorse 4: Scenari di elogio. Chiedi ai partecipanti di individuare a coppie i diversi tipi di elogi usati, quale potrebbe essere il più utile e perché.	Foglio delle Risorse 4	

	Suggerimento per il Facilitatore: Un video che potrebbe essere utile (in inglese) può essere trovato su http://devzone.positivecoach.org/resource/video/parent-tip-praise-effort-not-performance-motivate-kids Spiega che introdurrai alcuni "oggetti" che aiuteranno i partecipanti a elogiare efficacemente i loro figli. Ricorda ai partecipanti che l'elogio "utile" ha alcune caratteristiche chiave (è specifico, genuino e focalizzato su sforzo e strategie piuttosto che sul risultato). Introduci le tre idee elencate di seguito per elogiare i bambini e aiutarli a sapere che sono apprezzati. Dare ai partecipanti una copia del Foglio delle Risorse 5: I Tre Oggetti dell'Elogio **Idea 1: "Riconosci che è bravo!"** Spiega che i bambini tendono ad attirare la nostra attenzione quando fanno ciò che noi *non vogliamo* che facciano e che spesso fanno più di ciò che notiamo, quindi l'idea di "considerarli bravi" serve ad incoraggiare i bambini a fare sempre meglio. Per esempio "*Sei stato davvero gentile quando hai condiviso i tuoi pastelli con Shona "*; "*Grazie per aver parlato a bassa voce mentre ero al telefono"; "Quello che hai fatto mi ha davvero aiutato*." **Idea 2: Due fette di lode** Spiega che quando dobbiamo muovere critiche a un bambino, possiamo farlo in un modo che non danneggi la sua sicurezza. Ciò implica "mettere a tacere" le critiche tra due "fette di lode". Per esempio: *"Mi chiedo se puoi prendere il tuo cappello e metterlo, perché vedo che hai dimenticato di farlo."; "Sei così bravo a ricordare le cose, so che ti ricorderai di farlo la prossima volta."* Prima di passare all'idea 3, prova a trovare un motivo per elogiare qualcuno del gruppo per qualcosa che sta facendo o che ha fatto bene. **Idea 3: Lode di prossimità** Spiega che a volte possiamo incoraggiare i bambini a fare qualcosa che vogliamo da loro, lodando qualcun altro. Se lodiamo un bambino perché ha messo il cappello prima di uscire, tutti i bambini indosseranno il cappello prima di uscire. Potremmo usare "lodi di prossimità" quando un fratello o una sorella stanno facendo qualcosa che vorresti che facesse tuo figlio. Per esempio*. "Stai facendo un ottimo lavoro mettendo via il Lego."; "Vedo ogni pezzo è nella scatola giusta."*	Foglio delle Risorse 5	

	Quando sentiamo lodare altre persone, è più probabile che facciamo ciò che la persona elogiata sta facendo! Se hai elogiato un membro del gruppo, invita i partecipanti a pensare se sono stati incoraggiati a fare la stessa cosa fatta dalla persona che viene elogiata.		
15 minuti	**Presentazione della Sessione Bambino / Famiglia - Lo "Scudo di Famiglia"** **Scopo: preparare l'attività che genitori / tutori stanno per fare con i loro figli e spiegare il suo scopo.** Spiega che, quando i bambini si uniranno al gruppo dopo la pausa, svolgeranno un'attività con i loro genitori / tutori. Questa è un'opportunità per esercitarsi usando lodi "utili" (specifiche, genuine e focalizzate sullo sforzo, non sui risultati). Parlate di quanto sia importante che i bambini siano elogiati regolarmente a casa, in modo che sappiano che sono apprezzati, e quanto sia facile dimenticarlo quando la vita è ricca di impegni. Spiega che l'attività che stanno per completare con il loro bambino consiste nel creare un "Scudo di famiglia" che può essere "assegnato" a un membro della famiglia ogni volta che faranno qualcosa di positivo e degno di lode (per esempio: *condividere i loro giocattoli con un fratello o una sorella; aiutare con le faccende domestiche senza che questo venga chiesto*) e contribuisce a rendere speciale la famiglia. Usando il modello - Foglio delle Risorse 6 - possono scrivere o disegnare cose che rendono la loro famiglia speciale in ciascuna delle sezioni e decorarle. Spiega che possono ritagliare le "strisce col nome", se lo desiderano (si trovano nella seconda pagina del Foglio delle Risorse), e scriverci sopra i nomi dei membri della famiglia. Questi possono quindi essere attaccati sul premio utilizzando velcro adesivo o qualcosa di simile. Possono portare a casa lo "Scudo di Famiglia" e usarlo tutte le volte che vogliono. Chiedi ai partecipanti di parlare insieme (in coppia o in piccoli gruppi) su se e come potrebbero usare lo "Scudo a Famiglia" a casa loro. Potrebbero prendere in considerazione: • quanto spesso i loro bambini sono meritevoli di elogi • in che modo elogiare e premiare il bambino • come possono assicurarsi che l'elogio sia giusto ed equo e che ogni membro della famiglia si senta valorizzato • come potrebbero sentirsi i bambini sapendo che le loro azioni positive e i loro sforzi sono stati notati da altri membri della famiglia Spiega ai partecipanti che è importante spronare sempre i bambini a fare azioni positive, instaurando in loro un senso di fiducia. Il loro ruolo è quello di aiutare i figli e di lodarli quando lavorano bene.	Foglio delle Risorse 6: Il modello dello "Scudo di Famiglia" (sulla carta) Materiali per realizzare lo "Scudo di Famiglia" Forbici Colla Glitter e decorazioni Pennarelli Plastificatore (opzionale) Velcro adesivo (opzionale) "Scudo di Famiglia" completato	

	Sottolinea l'importanza delle "lodi utili" a casa e spiega che all'inizio della sessione seguente saranno invitati a condividere le loro esperienze di lode e di utilizzo dello "Scudo di Famiglia". Distribuire il Foglio di Risorse 7: Promemoria. Spiega si tratta di un utile promemoria per la famiglia e riguarda ciò che è stato appreso nel corso della sessione. Chiedi loro di parlare con un partner per circa un minuto riguardo a tutto ciò che vorrebbero ricordare dalla sessione di oggi. Chiedi se qualcuno ha voglia di condividere ciò che ha detto al compagno.	Foglio delle Risorse 7: Foglio di Promemoria	
10 minuti	Pausa		
25 minuti	**Attività per bambini / famiglie - Lo Scudo di Famiglia** **Scopo: aiutare adulti e bambini a riflettere insieme su ciò che è importante per la propria famiglia e offrire agli adulti l'opportunità di usare lodi "utili".** Fa' sedere i bambini e gli adulti intorno a un tavolo e spiega brevemente il compito, mostrando i materiali, lo "Scudo di famiglia" sul Foglio delle Risorse 6 e uno "Scudo di famiglia" completato (se puoi, completane uno prima della sessione). Ricorda agli adulti che è importante che agiscano come aiutanti, non prendano il sopravvento sui loro figli, e ricordino di usare lodi utili mentre il loro bambino lavora. Mentre adulti e bambini lavorano, va' in giro per la stanza modellando lodi utili per ogni gruppo familiare. Avvisa quando il tempo per completare l'attività sta per scadere (5 minuti prima). Assicurati di avere abbastanza tempo per ripulire la stanza per la prossima attività. Invita i partecipanti a mostrare il loro lavoro al gruppo. **Suggerimento per il Facilitatore:** Questa può essere un'opportunità per un'utile "conoscenza reciproca", in quanto i partecipanti possono utilizzare quello che hanno disegnato o scritto sullo scudo per parlare di ciò che è importante per loro (da dove provengono, le lingue che parlano, ecc.). Gli scudi possono essere anche plastificati (se c'è l'apposito strumento).	Foglio delle Risorse 6: "Scudo di Famiglia" Materiali per realizzare lo "Scudo di Famiglia" Forbici Colla Glitter e decorazioni Pennarelli Plastificatore (se disponibile) Scudo di Famiglia - già completato	
5 minuti	**Rilassamento: Statue di neve** **Scopo: incoraggiare adulti e bambini a rilassarsi insieme prima della fine della sessione. Spiega agli adulti che è importante che trascorrano del tempo con i loro figli a fare attività comuni. Di' loro che questa attività è utile per farli divertire con i loro figli a casa, in particolare quando i bambini sono molto agitati e hanno bisogno di calmarsi, o quando si stanno preparando per andare a letto.**	Foglio delle Risorse 8: Testo - Statue di Neve	

	Leggi il testo sul Foglio delle Risorse 6 lentamente e con una voce calma e pacata, assicurandoti di permettere ai bambini di completare ogni azione con i loro genitori / tutori.		
10 minuti	**Valutazione** **Scopo: incoraggiare i partecipanti a riflettere su ciò che hanno appreso e su ciò che provano riguardo all'esperienza lavorativa nel gruppo. Chiedere un feedback al gruppo.** Chiedere ad adulti e bambini di sedersi nel cerchio e dare a ciascun partecipante una copia del Foglio di Risorse 9. Chiedi a tutti di fare una propria copia del Foglio delle Risorse 9 su un foglio, così da riprodurre volti che esprimano sentimenti. Chiedi loro di sollevare i fogli per mostrare il viso che indica il modo in cui si sentono in quel momento all'interno del gruppo. Potresti ricordare ai partecipanti che hai compreso che qualcuno di loro si sia sentito un po' a disagio all'inizio della sessione e che speri che ora tutti si sentano più a loro agio dopo aver condiviso le attività insieme. **Suggerimento per il Facilitatore:** Se qualcuno indica di non aver trovato benefici dalla sessione, prova a parlargli in privato a fine sessione per indagarne meglio le cause. Se il problema non viene affrontato, è probabile che il partecipante non ritorni e non scoprirai mai il perché! **Chiusura:** Ricorda ai partecipanti che potrebbero voler inserire un "oggetto parlante" portato da casa loro e da utilizzare nella sessione successiva. Ricorda agli adulti di mettere in pratica le "lodi utili" e di provare a usare l'idea di "Scudo di famiglia" a casa prima della sessione successiva. I partecipanti porteranno con sé il Foglio di Promemoria per ricordarsi ciò che hanno fatto durante la sessione. Possono conservare tutti i fogli utilizzati nelle loro cartelline. Chiedi loro di portare sempre sé le loro cartelline a ogni sessione. Ringrazia i partecipanti per la loro partecipazione. Potresti voler modellare l'uso di alcuni "elogi utili" che descrivono in dettaglio alcuni punti di forza del gruppo. Ricorda loro la data della successiva sessione prima di salutarli.	Foglio delle Risorse 9: Valutazione	

Sessione 1 Foglio delle Risorse 1 - I luoghi che mi piacciono

Le nostre regole in classe

Ne abbiamo parlato e abbiamo deciso di comportarci tutti allo stesso modo. E quindi promettiamo di:

Non dimenticare di essere cordiali con i nostri compagni di classe.

Giocare insieme.

Condividere.

Aiutarci gli uni con gli altri.

Essere bravi ascoltatori.

Seguire le indicazioni.

Parlare a bassa voce.

Fare sempre del nostro meglio quando lavoriamo.

Regole che non vogliamo

Non abbiamo parlato di queste regole. Qualcuno le ha decise da solo. Non siamo d'accordo con queste regole.

1. Tutti devono parlare contemporaneamente.
2. A nessuno è permesso ascoltare quando qualcun’altro sta parlando.
3. Le persone più rumorose dovrebbero parlare tutto il tempo.
4. Le persone timide non devono mai avere la possibilità di parlare.
5. Le persone sono incoraggiate a parlare di ciò che gli altri dicono al di fuori del gruppo.
6. Le persone dovrebbero sempre ridere delle idee altrui e fare in modo che gli altri non si sentano a proprio agio.
7. Le persone del gruppo devono avere sempre lo sguardo fisso sui loro telefoni cellulari.

In che modo vogliamo lavorare insieme? Quali regole ci aiuteranno?

Sessione 1 Foglio delle Risorse 4 - Elogi utili

L'elogio è molto utile se è:

- **Specifico** - in modo che i bambini sappiano esattamente cosa fare la prossima volta
- **Genuino** - il nostro volto e il nostro corpo deve dare lo stesso messaggio espresso dalle nostre parole.
- **Focalizzato sullo sforzo** - così che i bambini sappiano che possono migliorarsi.
- **Senza ulteriori critiche** - perché, quando i bambini ascoltano lodi mescolate alle critiche, tendono a ricordare solo le critiche.

Un bambino mostra ai genitori un'immagine che ha disegnato. Qui ci sono quattro coppie di possibili risposte. Per ciascun caso, indica quale risposta è più utile e perché.
L'elogio è più: specifico, genuino, focalizzato sullo sforzo oppure privo di critiche aggiunte?

1 A - Il genitore dice: "È carino, tesoro!"
1 B - Il genitore dice: "Wow! Adoro il modo in cui hai disegnato le finestre! Sono molto dettagliate! Vedo che è la nostra casa. L'ho riconosciuta dal colore delle tende!"

2 A - Il genitore dice: "Questo è davvero un bel disegno. Hai lavorato molto per colorarlo così bene!"
2 B - Il genitore dice: "Questo è davvero un bel disegno. Se sei così bravo nel disegno, perché la settimana scorsa non ti sei impegnato così?"

3 A - Il genitore dice: "È davvero un bel disegno! Vedo che ti sei impegnato molto per farlo! Ci hai dedicato molto tempo e hai pensato molto attentamente alla scelta dei colori da usare."
3 B - Il genitore dice: "Sei un bravo artista. Questo disegno potremmo metterlo in una cornice in cucina".

4 A - Il genitore cucina e non guarda il bambino. Il genitore dice: "Ben fatto. Disegnane un altro adesso."
4 B - Il genitore si china e guarda il bambino. Poi dice: "Ben fatto! Adoro il modo in cui hai usato tutti i diversi colori dell'arcobaleno."

Sessione 1 Foglio delle Risorse 5 - Tre Strumenti di Elogio

1. "Riconosci che è bravo!"

I bambini spesso attirano la nostra attenzione quando fanno qualcosa che noi *non vogliamo* che facciano, piuttosto che quando stanno facendo ciò che abbiamo chiesto. I bambini fanno più di ciò che notiamo, quindi l'idea di "riconoscere che sono stati bravi" incoraggia i bambini a fare più di ciò che vogliamo da loro.

Per esempio: "*Sei stato davvero gentile a condividere i tuoi pastelli con Shona"*; "*Grazie per aver parlato a bassa voce quando ero al telefono." "Quello che hai fatto mi ha davvero aiutato*."

2. Due fette di lode.

Quando dobbiamo fare delle critiche a un bambino, possiamo farlo in un modo che non danneggino la sua autostima. Possiamo inserire la critica che stiamo per fare tra due "fette di lode".

Per esempio: *"Mi piace che tu abbia appeso il cappotto senza che io abbia dovuto chiedertelo."; "Mi chiedo se puoi prendere il tuo cappello e metterlo, perché vedo che hai dimenticato di farlo."; "Sei così bravo a ricordare le cose. So che ti ricorderai di farlo la prossima volta."*

3. Lode di prossimità

A volte possiamo incoraggiare i bambini a fare qualcosa che vogliamo da loro, lodando qualcun altro.

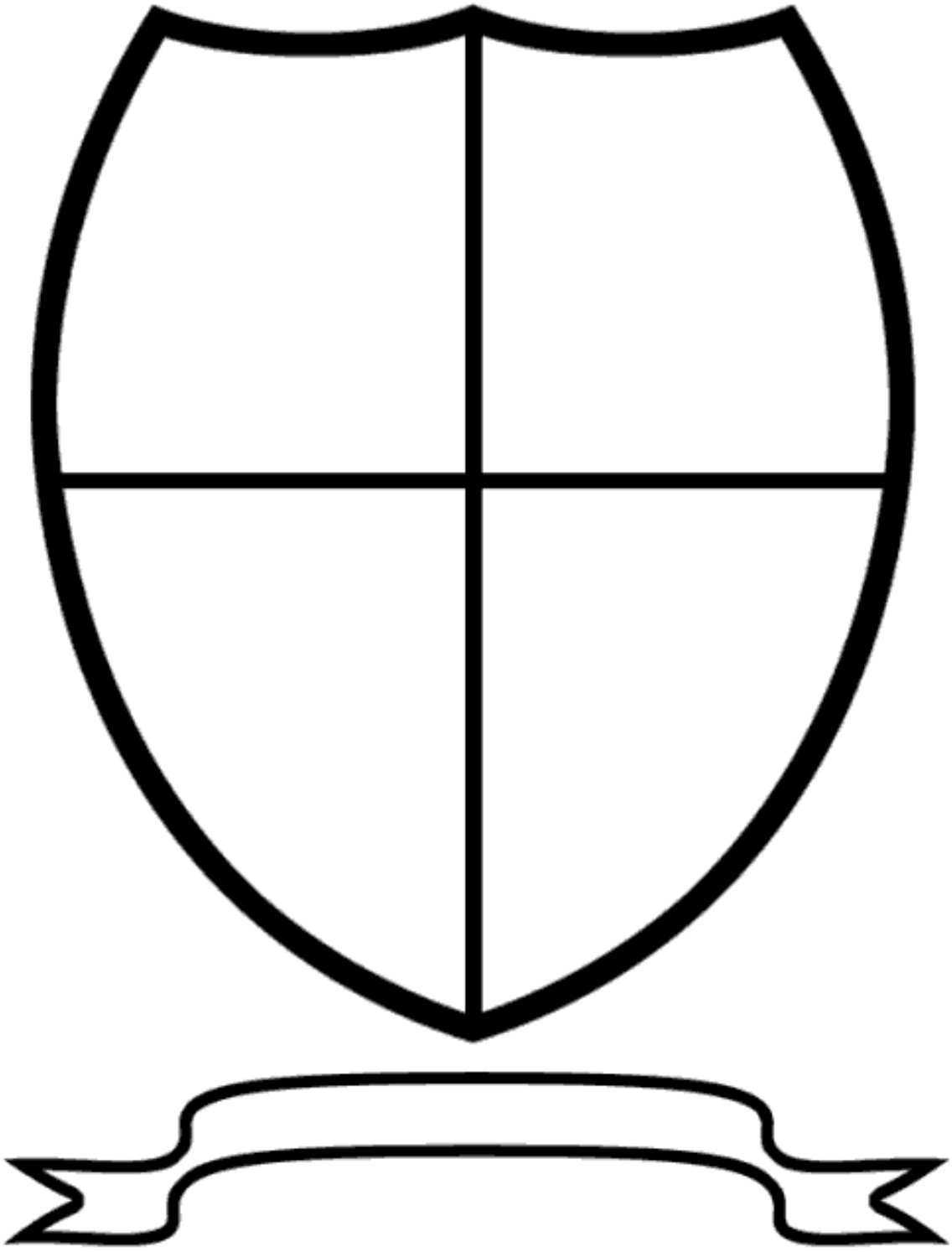
Ad esempio, se lodiamo un bambino per "essere veramente bravo perché ha indossato il cappello prima di uscire" tutti i bambini intorno cominceranno improvvisamente a indossare il cappello senza che gli venga chiesto! Potremmo usare lodi di prossimità quando un fratellino o una sorellina stanno facendo qualcosa che vorresti che facesse anche un altro dei tuoi figli.

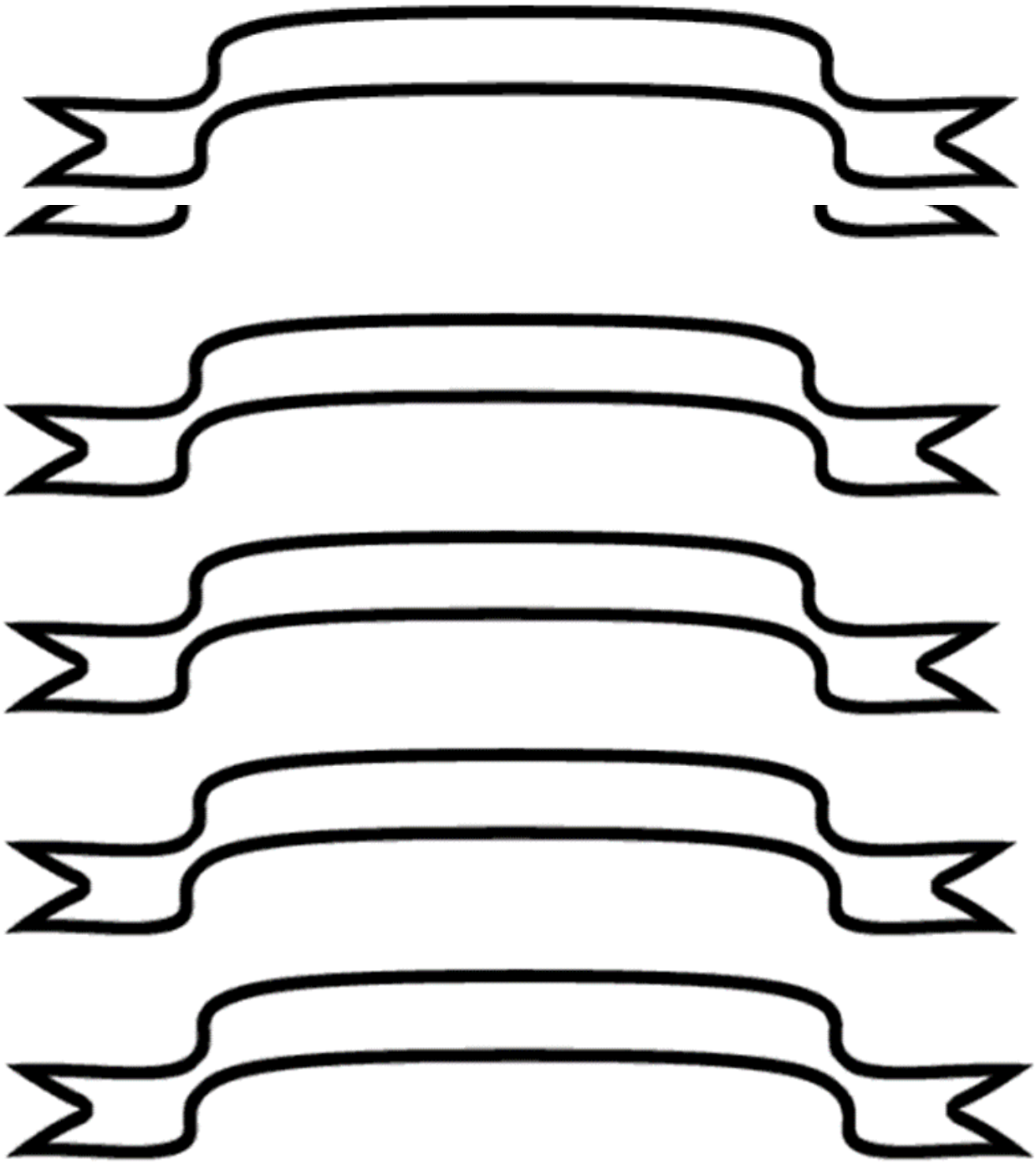
Per esempio: *"Stai facendo un ottimo lavoro mettendo a posto i Lego. Vedo che hai messo ogni pezzo nella scatola giusta".*

Sessione 1 Foglio delle Risorse 6 - Modello di Scudo Familiare

Per favore scrivi o disegna sullo scudo ciò che rende speciale la tua famiglia.

Ci sono delle strisce con i nomi che possono essere attaccate in basso per mostrare chi ha ricevuto lo scudo quel giorno / quella settimana.





Sessione 1 Foglio delle Risorse 7 - Foglio di Promemoria

Ricorda ciò che rende un elogio "UTILE":

Specifico - in modo che i bambini sappiano esattamente cosa fare la prossima volta

Genuino - così che i nostri volti e corpi diano lo stesso messaggio delle vostre parole.

Focalizzato sullo sforzo - in modo che i bambini sappiano di poter migliorare

Senza critiche aggiunte - perché, quando i bambini ascoltano lodi mescolate alle critiche, tendono a ricordare solo le critiche.

Ricorda di usare i tre strumenti di lode a casa.

Riconosci che è bravo!

Due fette di lode

Lode di prossimità

Ricorda di usare regolarmente lo SCUDO DI FAMIGLIA per gli elogi!

Non dimenticarti della prossima sessione!

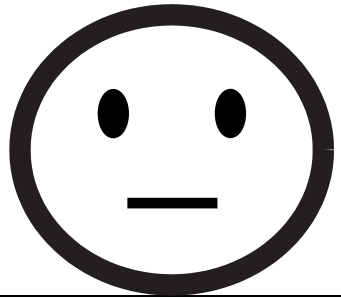
Data: _____

Ora: _____

E magari porta un oggetto interessante per parlarcene nella prossima sessione di gruppo. Potremmo usarlo come nostro "Oggetto Parlante".

Sessione 1 Foglio delle Risorse 8 – Valutazione. Come ti senti riguardo a ciò che abbiamo fatto insieme?

Si prega di piegare questo foglio in 3 lati, come fosse la confezione di un Toblerone.

Sessione 1 Foglio delle Risorse 9 – Esercizio di rilassamento. Statuine di neve

Leggi il testo lentamente e con una voce calma e tranquilla, assicurandoti di dare il tempo a tutti di completare ogni azione. Esegui le azioni mentre le leggi in modo che possano imitarti.

Non è necessario che loro comprendano tutte le parole. In questa attività, è il tono lento e rilassante della tua voce quello a cui risponderanno.

Stai fermo e ascolta la mia voce e segui ciò che dico e faccio.

Sei una statua fatta di neve. Fa molto freddo ma tu sei forte. Sei congelato con i tuoi piedi fermi per terra. Non puoi muovere le braccia o le gambe e ogni parte di te è rigida e completamente immobile.

Il cielo sopra di te è bianco, ma una calda luce gialla appare nel cielo. Diventa sempre più grande e il sole comincia a splendere su di te. Sei ancora congelato ma puoi sentire il calore sul tuo viso e sulle tue mani. Tutto ti sembra caldo e accogliente.

Mentre stai lì, il sole diventa più caldo e il calore inizia a diffondersi nel tuo corpo. Puoi sentire le punte delle dita delle mani e dei piedi iniziare a scongelarsi. Puoi muoverli lentamente - prima le dita delle mani una ad una, e poi le dita dei piedi.

Ora l'espressione sul tuo viso inizia a rilassarsi. La testa può muoversi lentamente mentre il collo si sblocca.

Ora il sole è più forte e il calore si diffonde attraverso il tuo corpo. Puoi muovere le braccia - solo un po' per ora. Sono un po' rigide. Puoi muoverle su e giù, in tondo e facendo piccoli cerchi finché non saranno del tutto molli ed elastiche.

Puoi scrollare le spalle - su e giù, su e giù.

Ora il sole è caldo. Le ginocchia possono piegarsi - su, giù, su - e il tuo corpo si raddrizza lentamente. Puoi ruotare il tuo bacino - prima in un verso e poi nell'altro.

Man mano che il sole diventa sempre più caldo, ti senti più molle e ogni parte di te si rilassa. Stai iniziando a scioglierti. Le tue mani cadono sui tuoi fianchi, la tua testa cade in avanti, inizi a sprofondare mentre le tue gambe si piegano.... e lentamente, lentamente, lentamente si sciolgono muovendosi gradualmente verso il pavimento.

Ora sei sdraiato sul pavimento, completamente rilassato. Ti sei sciolto e sei una pozzanghera d'acqua, scintillante sotto il sole. Sdraiati e senti il calore del sole sul tuo viso, le tue mani, il tuo corpo fino a quando non ti darò il segnale di sederti e distenderti!

Sessione 2: L'Importanza dell'Ascolto

Punti principali di apprendimento

- **Comprendo l'importanza di ascoltare mio figlio**
- **So "ascoltare bene"**
- **Ascolto il mio bambino a casa**

Risorse per la sessione

Registro e penne

Rinfresco (per l'inizio della sessione e la pausa)

Etichette adesive e pennarelli per i nomi dei partecipanti

Programma delle sessioni

"Oggetto parlante" per le attività di Circle Time

"Come lavoriamo insieme" (scritto su un cartellone e visualizzato)

Materiali per colorare (opzionale)

Sessione 1 - Foglio delle Risorse 7 (Una copia per il facilitatore)

Fogli delle Risorse	**Numeri di copie**
1.Domande aperte e chiuse	Un foglio per ogni adulto
2. Schede e tessere per gli adulti	Le immagini sul foglio dovrebbero essere ritagliate per essere utilizzate come tessere. Possono essere plastificate. Una tessera per ciascun adulto
3. Schede	Le immagini dovrebbero essere ritagliate per essere utilizzate come tessere. Ogni adulto ha bisogno di un set di tessere con due copie per ogni immagine sul Foglio delle Risorse 3
4. Yoga - Testo	Un foglio per il facilitatore
5. Yoga - Immagini	Un foglio per ogni adulto

	6 Promemoria:	Un foglio per ogni adulto		
	7. Valutazione	Un foglio per il facilitatore		
	Preparazione Controlla che la stanza sia pronta - calda, accogliente e organizzata in modo appropriato per le attività da svolgere. Prepara i rinfreschi all'inizio della sessione e per la pausa Scrivi le regole del gruppo "Come lavoriamo insieme" su un cartellone e mostrale. Ritaglia le tessere dai Foglio delle Risorse 2 e 3			
Tempo	**Attività**		**Risorse**	**Note**
10 minuti	**Attività di benvenuto e di riscaldamento** **Scopo: far sentire tutti a proprio agio, aiutarli a concentrarsi sulla sessione e a imparare i rispettivi nomi.** Dare il benvenuto ai partecipanti individualmente. Offrire loro dei rinfreschi e chiedere di scrivere il loro nome su un'etichetta/badge e di indossarla. Chiedi ai partecipanti di trovare un posto all'interno del cerchio quando sono pronti. Dare il benvenuto a tutti nel gruppo, congratulandosi con loro per aver trovato il tempo di dare la priorità all'educazione e alla felicità dei loro figli prendendo parte al gruppo. Spiega che farai un gioco per aiutare tutti a imparare i rispettivi nomi. Fa' sedere tutti in cerchio e da' una palla a uno dei partecipanti. Devono dire il loro nome e poi il nome di un'altra persona nel cerchio mentre lanciano la palla a quella persona. Per esempio "*Io sono Fatima e questa è Katya"*. Quando tutti sono stati nominati, chiedi al gruppo di sedersi		Registro e penne Rinfreschi Etichette adesive per i nomi dei partecipanti Una palla morbida	
10 minuti	**Circle Time - Resoconto della attività svolte nel tempo trascorso dall'ultima sessione** **Scopo: incoraggiare i partecipanti a riflettere su ciò che hanno fatto a partire dall'ultima sessione.** Chiedi se qualcuno ha portato qualcosa che può essere usato come un 'Oggetto Parlante' nel cerchio. Se più di un partecipante ne ha portato uno, stabilisci un ordine per usarli nelle sessioni. Ricorda ai partecipanti l'importanza di parlare solo quando si tiene in mano l'oggetto parlante.		Una copia del Foglio delle Risorse 7 (dall'ultima sessione)	

	Ricorda ai partecipanti il lavoro svolto l'ultima volta e gli obiettivi di apprendimento. - Mi sento a mio agio nel gruppo. - So qualcosa su tutti nel gruppo. - Conosco alcuni modi utili per lodare mio figlio. - Lodo mio figlio a casa. Spiega che questa è un'opportunità per riflettere su ciò che hanno appreso nella sessione precedente e nel tempo trascorso da allora. Chiedi ai partecipanti di discutere in coppia se hanno usato uno qualsiasi degli strumenti di elogio e / o lo "Scudo Familiare". Chiedi chi sarebbe disposto a condividere ciò che ha detto al proprio partner. Spiega che questo è il loro momento e possono sostenersi a vicenda, condividendo le proprie esperienze. Potresti approfondire la discussione chiedendo come hanno risposto i loro figli e, se non sono stati in grado di mettere in pratica quanto appreso, cosa li ha ostacolati.	Oggetto parlante	
2 minuti	. **Promemoria delle Regole del Gruppo** **Scopo: ricordare a tutti le regole che il gruppo ha stabilito nell'ultima sessione** Ricorda ai partecipanti che nella sessione precedente hanno concordato alcune "regole" per il gruppo - "Come lavoriamo insieme". Ricorda ai partecipanti che è importante attenersi a queste regole, in modo che tutti si sentano a proprio agio e possano imparare insieme. **Suggerimento per il Facilitatore:** È sempre difficile quando uno o più membri del gruppo non rispettano gli accordi presi durante la sessione. Per i consigli su cosa fare, vedere la Sezione 9 di questa Guida.	Cartellone "Come lavoriamo insieme"	

3 minuti	**Focus del nostro apprendimento di oggi - Ascoltare i bambini** **Scopo: chiarire i risultati di apprendimento previsti per la sessione** Spiega che l'apprendimento di oggi si concentrerà sull'aiutare i nostri figli a sentirsi sicuri nel parlare con noi. L'abilità più importante che dovremmo imparare per raggiungere questo obiettivo è la capacità di ascoltare i nostri figli. L'ascolto è l'argomento della sessione. Spiega che è spesso difficile trovare il tempo per ascoltare veramente i nostri figli, ma è importante: • sentirsi ascoltati e far sentire i bambini apprezzati • ascoltare i nostri bambini, perché ci aiuta a capire come vedono il mondo e ci consente di aiutarli ad imparare • se vogliamo che condividano cose importanti e grandi con noi, dobbiamo mostrare che possiamo ascoltare anche le piccole cose I risultati di apprendimento per la sessione sono: - Capisco l'importanza di ascoltare mio figlio - So "ascoltare bene" - Ascolto il mio bambino a casa		
20 minuti	**Attività 1: Come si ascolta?** **Scopo: aiutare i partecipanti a capire cosa intendiamo per "buon ascolto".** Chiedi ai partecipanti di lavorare in coppie e dividi ogni coppia in partecipanti A e B. Ai partecipanti "A" verrà chiesto di lasciare la stanza per qualche minuto e di pensare a qualcosa di cui vorrebbero parlare col partner “B” (per esempio, qualcosa di cui sono entusiasti oppure orgogliosi riguardo al loro bambino). Spiega che quando torneranno parleranno con il loro partner per un minuto. Chiedere alle A di lasciare la stanza. Di' alle B, presenti nella stanza, che quando il loro partner “A” tornerà e inizierà a parlare con loro, agiranno come se non fossero interessati a ciò che il loro partner ha da dire. Chiedi loro cosa potrebbero fare per mostrare al loro partner che non sono interessati e che non li ascoltano veramente. Dividi una lavagna a fogli mobili in due, in verticale, e chiedi loro di condividere le proprie idee su cosa fanno i "cattivi ascoltatori", registrandole nella colonna di sinistra. L'elenco potrebbe includere: - Non guardare la persona che sta parlando - Mescolare carte / guardare il proprio orologio o telefonino - Uso del linguaggio del corpo negativo (es. espressione annoiata) - Interrompere		

	- Minimizzare ciò che la persona sta dicendo o prova (ad esempio "Oh, non me ne preoccuperei!") - Riprendere la conversazione con una propria storia (ad esempio "Sì, ci sono andato l'anno scorso - non indovinerai mai cosa mi è successo ...") - Dare consigli o soluzioni banali (ad esempio "Dovresti ...","Quello che farei io..."). Coprire la lista (ci tornerete a fine attività) e far ritornare le A nella stanza. Chiedere ai partecipanti di parlare per un minuto: i partecipanti A parlano di ciò che hanno scelto con i partecipanti B per un minuto. Dare un segnale quando il tempo è scaduto. Spiega che alle B era stato detto di "ascoltare male" e che le A stavano recitando una parte che ora è finita. **Suggerimento per il Facilitatore:** Questa attività a volte può mettere entrambi i partner a disagio. Potresti offrire ai partecipanti qualche secondo per parlare o stringersi la mano per ristabilire l'equilibrio nel loro rapporto col partner scelto per l'attività. Chiedi come ci si è sentiti a parlare con qualcuno che non sembrava interessato. Chiedi loro di descrivere quello che il loro partner ha fatto mentre stavano parlando. Scopri l'elenco sulla lavagna a fogli mobili e confrontalo con le questioni sollevate dal gruppo. Chiedi ai partecipanti di elencare insieme cosa potrebbero fare, invece, i "buoni ascoltatori". Registra le loro idee sul lato destro del foglio. È probabile che questo elenco rappresenti l'opposto della colonna di sinistra, ma potrebbe includere altre questioni. Potresti includere: - Guardare la persona che parla (contatto visivo) - Uso del linguaggio del corpo che suggerisce di essere interessato (posture "aperte", leggermente inclinato verso la persona ecc.) - Espressioni incoraggianti (ad esempio "uh-uh", "capisco" "OK") - Prestare la massima attenzione (non pensando a cosa si dirà dopo) - Cercare chiarimenti o ulteriori informazioni ("Puoi dirmi di più su questo...?") - Riassumere ciò che ti hanno detto (ad esempio "Quindi, se ho capito bene, quello che è successo è che...") - Chiedere a chi parla che sensazioni provasse in quel momento (ad esempio "Devi esserti sentito fiero") - Fare domande che incoraggiano la persona a continuare a parlare **Suggerimento per il Facilitatore:** Essere consapevoli del fatto che culture diverse possono avere norme diverse per la conversazione. In alcune culture, ad esempio, è considerato maleducato guardare una persona negli occhi. Questa attività potrebbe fornire un'opportunità		

	per condividere aspettative culturali diverse, e i facilitatori dovrebbero evitare di usare un linguaggio giudicante, pur riconoscendo la possibilità di fraintendimenti interculturali. Evidenzia l'importanza di non sminuire alcuna preoccupazione che la persona possa esprimere. Questo è particolarmente importante quando si parla ai bambini. Ricorda ai partecipanti che per quanto piccolo possa sembrare il problema, è reale e difficile per il bambino. È molto importante che i bambini si sentano in grado di condividere ciò che li preoccupa e quindi non dovremmo mai ridere di loro o farli sentire delusi. Se c'è tempo, inverti l'attività in modo che i B possano parlare, ma questa volta con i partecipanti A che fanno un "buon ascolto". **Suggerimento per il Facilitatore:** Ci sono molti video su YouTube, di breve durata, che potresti usare per supportare l'attività di "ascolto attivo".		
15 minuti	**Attività 2: Domande aperte e chiuse** **Scopo: aiutare i partecipanti a migliorare le proprie capacità di ascolto ponendo domande aperte** Riunisci tutti i partecipanti nel cerchio. Chiedi a un partecipante (o a un co-facilitatore) di parlarti del suo cibo preferito. Mentre parla, interrompilo con domande "chiuse" (come ad esempio *"Quanto ti ci vuole per prepararlo?", "Quanto spesso lo prepari?" "Riesci a trovare tutti gli ingredienti in un solo negozio?" "È difficile da preparare?"* ecc.). Poi scegli un altro volontario e fa' domande "aperte" (ad esempio *"Perché ti piace?" "Come hai imparato a farlo?" "Come lo prepari?" "Qual è la ricetta?")* **Suggerimento per il Facilitatore:** Se ce n'è la possibilità, modella in anticipo questa attività con un volontario. Spiega che le medesime domande possono sia incoraggiare che scoraggiare le persone durante la conversazione. Quando parliamo ai bambini, vogliamo che siano incoraggiati a parlare con noi. Le domande che scoraggiano la conversazione sono chiamate "domande chiuse" e: - Di solito si può rispondere con "sì" o "no" o con una risposta breve - Riguardano spesso cose "de facto" - Spesso si inizia con "È...?" "Cosa...(azione)...oggi?", oppure "Pioverà?", "Che ore sono?" Le domande che incoraggiano la conversazione sono chiamate "domande aperte". Ad esse:	Una copia del Foglio di Risorse 1 per ogni partecipante Una tessera dal Foglio delle Risorse 2 per ogni partecipante	

	- Di solito non si può rispondere con UNA SOLA parola - Riguardano spesso descrizioni, spiegazioni o sentimenti - Spesso inizia con "Perché...?", "Puoi dirmi di più su...?", "Come...?" Dare ai partecipanti il Foglio delle Risorse 1. Sottolinea che entrambi i tipi di domande sono utili e hanno il loro scopo, ma se vogliamo incoraggiare qualcuno a parlarci, le domande aperte sono più utili. Per tutti ci vuole pratica per diventare bravi a fare queste domande. Spiega che svolgerete insieme un'attività che consentirà loro di sperimentare la differenza tra domande chiuse e aperte. Distribuisci una tessera (dal Foglio delle Risorse 2) a ogni partecipante. Spiega che ciascuno di loro porrà alla persona seduta accanto una domanda su ciò che ama di più (per esempio: luogo, canzone, film preferiti). Seguono domande di follow-up (si tratta di domande sia "aperte" che "chiuse"). **Suggerimento per il Facilitatore:** Qualora ci siano partecipanti poco propensi a parlare, è sempre possibile porre le domande mostrando le tessere o i fogli su cui le domande da porre sono scritte. Questo permetterà ai membri meno fiduciosi del gruppo di sentirsi a proprio agio e, allo stesso tempo, di prendere parte all'attività senza interromperla. Modella l'attività ponendo alla persona seduta accanto a te la prima domanda sul foglio, seguita dalla domanda A o dalla domanda B. Quando hanno risposto alle domande, chiedi al gruppo di mostrare se pensano che la domanda successiva che hai fatto sia stata aperta o chiusa, mettendo i pollici in su sé pensano che sia una domanda aperta, e in basso se pensano che sia una domanda chiusa. Se c'è una risposta mista, fate riferimento al Foglio di Risorse 1 per decidere insieme. Continua con l'attività fino a quando tutti non avranno fatto e risposto alle domande. Chiedere al gruppo di condividere come ci si è sentiti nel porre una domanda chiusa e una domanda aperta, sottolineando che entrambe le tipologie di domande sono appropriate ma per scopi diversi. Sottolinea che, se vogliamo incoraggiare qualcuno a parlare (come, ad esempio, nostro figlio), è meglio usare domande aperte.		

15 minuti	**Presentazione dell'attività bambino / famiglia – CARTE CHAT** **Scopo: preparare l'attività che genitori / tutori stanno per fare con i loro figli e spiegarne lo scopo.** Spiega che quando i bambini si uniranno al gruppo, dopo la pausa, i partecipanti svolgeranno un'attività con loro durante la quale potranno fare pratica di buon ascolto e porre domande utili (cioè domande aperte). Per i bambini è molto importante essere ascoltati regolarmente a casa. In questo modo si sentono apprezzati. Purtroppo, è molto difficile fare un buon ascolto oggigiorno, soprattutto a causa delle vite frenetiche di ciascun membro della famiglia. Chiedi ai partecipanti di parlare (in coppia o in piccoli gruppi) di ciò che potrebbe ostacolarli nell'ascolto del loro bambino e in che modo potrebbero superare alcune di queste difficoltà. È probabile che i partecipanti sollevino il problema di non avere sempre il tempo di ascoltare. Potresti suggerire che potrebbero: • Dimostrare al bambino che vogliono ascoltare (ad esempio "*Ciò che dici sembra importante...").* • Spiegare perché non possono ascoltare al momento (ad esempio *"Al momento devo concentrarmi sul non far bruciare la cena, quindi non posso ascoltarti per bene*..."); • Promettere di ascoltarli prima possibile (ad esempio "*Puoi aspettare un pochino? Ne parleremo non appena avrò* ..."). Dovranno mantenere questa promessa, altrimenti il bambino perderà la fiducia e penserà che ciò che ha da dire non è importante per il genitore. Introdurre l'attività. Spiega che faranno un gioco con i loro figli chiamato "CARTE CHAT" (in italiano "chat" significa "chiacchierare"). Dare ad ogni partecipante una serie di carte dal Foglio delle Risorse 3. Modellare il gioco con un partner o con il co-facilitatore: Le carte vengono mischiate e distribuite ai due giocatori. Ogni giocatore ha 6 carte poste a faccia in giù in una pila sul tavolo. Il primo giocatore prende una carta dalla sua pila, la rovescia e la mette sul tavolo. Il secondo giocatore prende una carta dalla sua pila, la gira e la mette sopra la carta del primo giocatore. Continuano a farlo a turno finché uno di loro mette giù una carta che è la stessa di quella dell'altro giocatore. Quando ciò accade, entrambi gridano "CHAT". La persona che grida per prima raccoglie tutte le carte che sono state deposte e le mette in fondo alla sua pila. Nel momento in cui si dice "CHAT", il compito dell'adulto è di porre al bambino domande aperte sull'argomento della carta, allo scopo di incoraggiare il bambino a parlare. La cosa importante da ricordare è di "ascoltare bene" mentre il bambino risponde.	Un set di carte "CHAT" per ogni partecipante (ciascun set prevede 2 copie per ogni immagine dal Foglio delle Risorse 3) Una copia del Foglio delle Risorse 6 - Promemoria (per ogni partecipante)	

	Spiega ai partecipanti che è importante non suggerire le risposte al bambino (ad esempio: "*Ti piacciono i gatti più dei cani?"*). Il loro ruolo è quello di porre domande aperte e fare pratica ascoltando la risposta dei loro figli. Non importa quanto tempo trascorrano a parlare dell'argomento suggerito dalla carta perché l'obiettivo è parlare e ascoltare, non completare il gioco. Potresti modellare alcuni esempi di domande aperte: - *Può parlarmene?* - *Perché ti piace…? '* - *Che cosa ti piace di ...?* Sottolinea l'importanza di praticare un buon ascolto a casa e spiega che, all'inizio della sessione successiva, saranno invitati a condividere la loro esperienza di gioco a casa. Ricorda loro che QUALSIASI attività può essere utilizzata per incoraggiare il bambino a parlare: programmi TV, storie che hai letto o raccontato, giochi, gite, shopping, ecc. **Suggerimento per il Facilitatore:** Potresti dare ai partecipanti il set di carte da portare a casa in modo che possano usarlo per esercitarsi con i loro figli. Chiedi loro di parlare con un partner per circa un minuto riguardo a tutto ciò che vorrebbero ricordare della sessione di oggi. Chiedi se qualcuno vorrebbe condividere ciò che ha detto al compagno. Distribuire il Foglio delle Risorse 6: Promemoria. Spiegare che questo è un utile promemoria di quanto appreso. Passa in rassegna i punti chiave che sono stati trattati nella sessione.		
10 minuti	**Pausa**		
25 minuti	**Attività bambino / famiglia - CHAT** **Scopo: incoraggiare gli adulti a parlare con i loro figli e praticare un "buon ascolto".** Accogli i bambini nel gruppo e chiedi agli adulti di sedersi accanto ai loro figli per giocare a " CARTE CHAT". Assicurati che ogni adulto abbia una serie di carte. Ricorda agli adulti che è importante che il loro ruolo sia quello di porre domande e praticare un "buon ascolto". Di' ai partecipanti di iniziare il gioco quando sono pronti. Mentre i partecipanti e i bambini giocano, va' in giro per la stanza modellando l'uso di domande aperte e dimostrando cos'è un "buon ascolto".	Carte "CHAT" (1 set per partecipante, distribuito prima della pausa) Materiali per colorare (opzionale)	

	Quando il tempo sta per scadere avvisali (5 minuti prima della fine). **Suggerimento per il Facilitatore:** Alcuni partecipanti riescono a parlare con più naturalezza con il proprio figlio mentre sono impegnati in un'attività di gioco. Potresti suggerire che i bambini disegnino l'oggetto sulla carta mentre il partecipante fa domande. Per tale opzione, assicurati che ci sia del materiale da disegno e che le carte non siano plastificate. Ringrazia i partecipanti e i bambini per il loro impegno nell'attività e invita gli adulti a condividere una cosa che il loro bambino ha raccontato durante il gioco, o una cosa che hanno scoperto sul loro bambino.		
5 minuti	**Rilassamento: Yoga** **Scopo: Incoraggiare adulti e bambini a rilassarsi insieme prima della fine della sessione.** Spiega che questa è un'altra attività che permette loro di rilassarsi con i propri figli a casa. Le immagini possono essere visualizzate sul Foglio delle Risorse 5 oppure, in aula, tramite lavagna interattiva. **È importante che il facilitatore abbia provato le pose e le sequenze prima di usarle con il gruppo.** Spiega che dovrebbero muoversi solo in modi comodi. Spiega loro che non devono fare movimenti che li stanchino. Se una posa o un movimento è difficile per loro possono sempre fermarsi e alzare la mano per segnalarlo. Di' al gruppo che, trattandosi di un'attività di rilassamento, dovrebbero essere tutti calmi e tranquilli. Sarà importante mostrare le pose e incoraggiare il gruppo a imitarti mentre descrivi quello che stai facendo. Usa il Foglio delle Risorse 4 (e le immagini di accompagnamento). Usa una voce morbida e rilassante mentre descrivi la posa e concedi qualche secondo per ogni posa, ricordando a tutti di respirare profondamente. È possibile accompagnare l'attività con della una musica rilassante. **Suggerimento per il Facilitatore:** Puoi mostrare video di partecipanti che fanno yoga con i loro figli a casa. Alcuni di questi video sono scaricabili o fruibili gratuitamente in Internet. Una di queste clip (in inglese) può essere trovata su: http://www.youtube.com/watch?v=uAM5nwErb30	Copia di Foglio delle Risorse 4: Yoga - testo per il facilitatore Una copia del Foglio delle Risorse 5: Yoga - immagini (yoga per adulti)	

10 minuti	**Valutazione e chiusura** **Scopo: incoraggiare i partecipanti a riflettere su ciò che hanno appreso e su ciò che provano riguardo all'esperienza lavorativa nel gruppo. Terminare la sessione con una nota positiva. Chiedere un feedback al gruppo.** Mettere una pagina del Foglio delle Risorse 7 in ogni angolo della stanza. Di' al gruppo che vorresti sapere come si sente dopo aver svolto le attività di questa sessione. Indica al gruppo i quattro angoli della stanza e i sentimenti rappresentati su ciascuno di essi, spiegandone il significato ("Mi sento alla grande!", "Mi sento bene!", "Non male!", "Non mi sento bene." Spiega che, in base a come si sentiranno, i membri del gruppo cammineranno verso l'angolo appropriato della stanza. **Suggerimento per il Facilitatore:** Se qualcuno mostrerà disagio o scontentezza riguardo alla sessione, parlane in privato a fine sessione. Se il problema non viene risolto, è probabile che la persona non ritorni e non scoprirai mai il perché. **Chiusura:** Ricorda ai partecipanti che potrebbero voler inserire un "Oggetto parlante" portato da casa loro e da utilizzare nella sessione successiva. Ricorda ai partecipanti di esercitarsi a fare pratica di "buon ascolto" a casa, prima della sessione successiva. Verifica di avere una copia del Foglio di Risorse 6: "Promemoria" (da portare a casa) Ringrazia i partecipanti per la loro partecipazione. Ricorda ai partecipanti la data della prossima sessione e salutali.	Foglio delle Risorse 7	

Sessione 2 Foglio delle Risorse 1 - Domande chiuse e aperte

Domande chiuse	Domande aperte
Di solito sono facili da rispondere ESEMPIO: *Qual è il tuo nome?*	Sono più difficili da rispondere ESEMPIO: *Perché hai quel nome?*
Di solito hanno risposte brevi ESEMPIO: *Sei felice?*	Di solito hanno risposte lunghe ESEMPIO: *Cosa ti rende felice?*
Spesso hanno risposte relative a fatti ESEMPIO: *Quante figli avete?*	Spesso hanno risposte che descrivono e spiegano fatti ESEMPIO: *Parlami dei tuoi figli.*
Chiedono alla persona di fornire informazioni ESEMPIO: *Quanti anni hai?*	Chiedono alla persona di pensare e riflettere ESEMPIO: *Cosa ti piacerebbe fare tra cinque anni?*
Possono essere utili all'inizio di una conversazione ESEMPIO: *Hai avuto una buona giornata?*	Sono utili per lo sviluppo di una conversazione ESEMPIO: *Cosa è successo a scuola oggi?*

È possibile sviluppare ulteriormente una conversazione rispondendo a una risposta con un'altra domanda. Ad esempio:

- Perché pensi questo?
- Che effetto ti farebbe? Come ti farebbe sentire?
- Cosa ti piacerebbe che accadesse dopo?
- Cos'altro potremmo fare?

Sessione 2 Foglio delle Risorse 2 - Carte delle domande (per adulti)

Qual è il tuo luogo preferito? **A. Quando ci sei stato l'ultima volta?** **B. Perché ti piace questo posto?**	**Qual è il tuo programma TV preferito?** **A. Quanto spesso guardi la TV?** **B. Parlamene.**
Qual era il tuo gioco preferito quando eri bambino? **A. Giochi ancora a calcio?** **B. Cosa ti ricordi di quando ci giocavi?**	**Cosa ti piace fare di più?** **A. Quanto spesso fai questa cosa?** **B. Cosa te la fa piacere?**
Qual è il tuo film preferito? **A. L'hai visto più di una volta?** **B. Cosa ti piace particolarmente di questo film?**	**Qual è la tua canzone preferita?** **A. Chi la canta?** **B. Cosa rende speciale questa canzone?**

Sessione 2 Foglio delle Risorse 3 - Gioco delle “CARTE CHAT”

I miei ANIMALI preferiti	**Il mio CIBO preferito**
Il mio LIBRO preferito	**Cosa mi piace FARE di più**
I miei PROGRAMMI TV preferiti	**Il mio LUOGO preferito**

Sessione 2 Foglio delle Risorse 4 – Yoga / Testo

Riferimento: http://www.kidsyogastories.com/kids-yoga-poses/

Siediti sui talloni, porta lentamente la fronte giù per chinarti davanti alle ginocchia, appoggia le braccia lungo il corpo e fai alcuni respiri profondi.	
Sdraiati sulla pancia, posiziona i palmi delle mani vicino alle spalle, fa' pressione con le mani, solleva la testa e le spalle da terra e sibila come un serpente.	
Inginocchiati, gira le spalle e porta il mento al petto. Fai finta di essere un gatto	
Alzati. Mettiti dritto con le gambe divaricate. Poi piega le ginocchia e salta come un canguro.	
Alzati. Alza le braccia in alto sopra la testa, unendo i palmi delle mani. Inclina la parte superiore del corpo da un lato. Ritorna al centro. Inclina il tuo corpo dall'altra parte	
Alzati restando in piedi sulla gamba destra. Poi piega la gamba sinistra all'indietro e cerca di raggiungere il piede della gamba piegata con la mano sinistra. Porta il dorso in avanti e distendi il braccio destro orizzontalmente per raggiungere una posizione di equilibrio. Ripeti alternando gamba e braccia.	
Poggiati su mani e ginocchia. Piega i gomiti, appoggia gli avambracci a terra, con i palmi delle mani, alza le ginocchia per raddrizzare le gambe e guarda avanti.	

Siedi sui talloni, porta lentamente la fronte sulle ginocchia, appoggia i palmi delle mani davanti a te e fai alcuni respiri profondi.	
Sdraiati sulla schiena con le braccia e le gambe distese. Respira e riposa.	
Siediti comodamente a gambe incrociate e appoggia le mani sulle ginocchia.	

Sessione 2 Foglio delle Risorse 5 - Yoga / Immagini

Sessione 2 Foglio delle Risorse 6 - Promemoria

Ricorda come ascoltare bene:

Da' a tuo figlio tutta la tua attenzione

Guarda il bambino (contatto visivo)

Usa un linguaggio del corpo che mostri che sei interessato

Incoraggia il tuo bambino (annuendo, dicendo "Uh uh", “Capisco", "OK")

Chiarisci e riassumi ciò che ti dice

Chiedigli come si è sentito

Ricorda di usare "domande aperte" per incoraggiare tuo figlio a parlare con te.

Domande aperte:

Non si può rispondere con una sola parola!

Chiedi al bambino di descrivere o spiegare

Ci si concentra sui sentimenti (non sui fatti)

Spesso si inizia con "Perché...?", "Come...?",'Dimmi di più su..."

Ricorda cosa dire se non puoi parlare quando tuo figlio vuole dirti qualcosa di importante

Digli che vuoi che te ne parli (ad esempio "Sembra una cosa molto importante e vorrei che me ne parlassi.")

Spiega perché non puoi ascoltare in quel momento ("Sono occupato, adesso sto facendo...")

Concordate un momento per parlare (ad esempio "Non appena avrò finito, verrò da te, mi siederò accanto a te e potremo parlarne.")

Ricorda che puoi usare giochi, storie o parlare ad esempio di programmi TV per esercitarti a fare del buon ascolto con tuo figlio.

Non dimenticarti della prossima sessione!

Data: _____

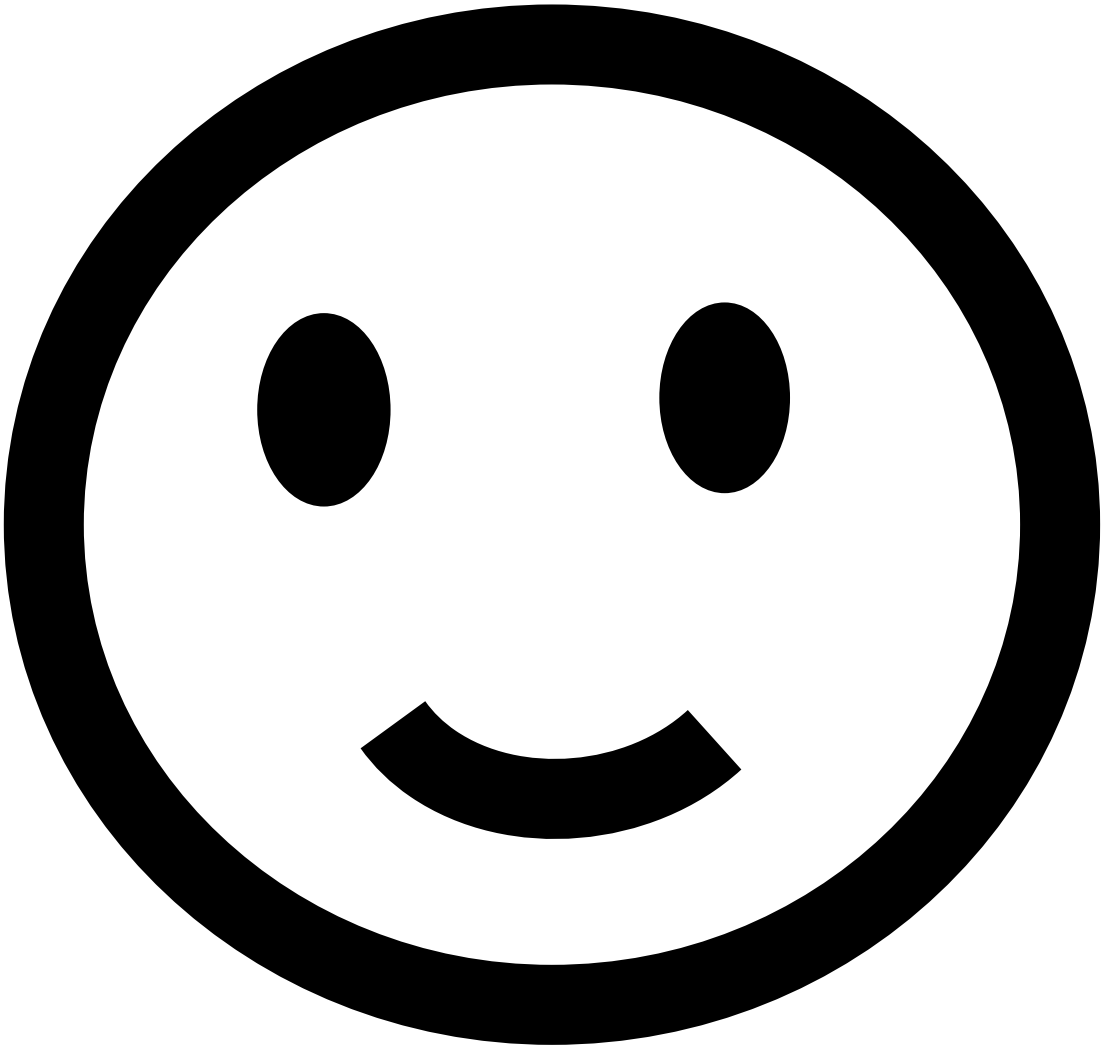
Ora: _____

E magari porta un oggetto interessante per parlarcene nella prossima sessione di gruppo. Potremmo usarlo come nostro "Oggetto Parlante".

Sessione 2 Foglio delle Risorse 7 - Schede di valutazione

Mi sento alla grande

Mi sento bene



Non male.

Non mi sento molto bene

Sessione 3: Comprensione e gestione dei sentimenti.

Punti principali di apprendimento

- **Capisco l'importanza di aiutare mio figlio nell'identificare, gestire e parlare dei propri sentimenti.**
- **So come aiutare mio figlio ad esprimere le proprie emozioni.**
- **Parlo con mio figlio a casa sia di come mi sento io che di come si sente lui.**
- **So in che modo posso aiutare il mio bambino a calmarsi o rilassarsi.**

Risorse per la sessione

Registro e penne

Rinfresco (per l'inizio della sessione e la pausa)

Etichette adesive e pennarelli per i nomi dei partecipanti

Programma delle sessioni (data, orario, luogo) - da mostrare

"Oggetto parlante" per le attività di Circle Time

"Come lavoriamo insieme" scritto e messo dove tutti possono vederlo

Dall'ultima sessione, Foglio delle Risorse 6, Foglio di Promemoria - copia per il facilitatore

Fogli delle Risorse	**Numeri di copie**
1. Come mi sento oggi	Un foglio per ogni adulto
2. Ventaglio dei Sentimenti	Un foglio per ogni adulto. Il contenuto dovrebbe essere copiato su un foglio di carta. Le parti del ventaglio possono essere plastificate.
3. Il Detective dei Sentimenti	Un foglio per ogni adulto
4. La giornata di Duane - immagini	Un foglio per il facilitatore
5. La giornata di Duane - testo	Un foglio per il facilitatore
6 Promemoria	Un foglio per ogni adulto
7. Valutazione	Un foglio per il facilitatore

Preparazione			
Controllare che la stanza sia pronta - calda, accogliente e organizzata in modo appropriato per le attività da svolgere Assicurarsi che il programma delle sessioni venga visualizzato Assicurarsi che il cartellone con le regole - "Come lavoriamo insieme" - sia messo dove tutti possono vederlo Preparare i rinfreschi all'inizio della sessione e per la pausa Assicurarsi che i fogli di risorse siano pronti per la distribuzione Garantire che i materiali siano disponibili e accessibili per le varie attività Creare un "Ventaglio dei Sentimenti" da mostrare al gruppo			
Tempo	**Attività**	**Risorse**	**Note**
10 minuti	**Attività di benvenuto e di riscaldamento** **Scopo: accogliere i partecipanti e aiutarli a concentrarsi sull'argomento della sessione.** Accogliere i partecipanti individualmente mentre entrano. Offrire loro dei rinfreschi e chiedere di scrivere il loro nome su un'etichetta/badge e di indossarla. Chiedi ai partecipanti di trovare un posto all'interno del cerchio quando sono pronti. **Circle Time** Dare il benvenuto a tutti nel gruppo, congratulandosi con loro per aver trovato il tempo di dare la priorità all'educazione e alla felicità dei loro figli prendendo parte al gruppo. Chiedi se qualcuno ha portato qualcosa che può essere usato come "Oggetto Parlante". Se più di un partecipante ne ha portato uno, stabilisci un ordine per usarli nelle sessioni. Chiedi se il partecipante che ha introdotto l'Oggetto Parlante vorrebbe condividere con il gruppo la ragione per cui l'oggetto è speciale o interessante per lui. Questa è un'opportunità per i membri del gruppo di conoscersi l'un l'altro. Ricorda ai partecipanti l'importanza di ascoltare tutti nel gruppo e parlare solo quando si tiene in mano l'oggetto parlante. Dare ad ogni coppia una copia del Foglio delle Risorse 1: Sentimenti. Chiedere ai partecipanti se riescono a indovinare la sensazione che ogni immagine rappresenta. - *Quale immagine mostra come si sentono in questo momento?*	Registro e penne Rinfreschi Etichette adesive/badge per i nomi dei partecipanti Oggetto parlante Copia del Foglio delle Risorse 1 per ogni coppia di partecipanti	

	Spiega al gruppo che avranno due minuti per parlare con un partner della foto che hanno scelto e di come si sentono. Infine, devono trovare UNA parola per descrivere quella sensazione. Di' loro che a volte possiamo provare più di una sensazione per volta e che è difficile sapere esattamente che nome dare a quelle sensazioni. Modella i nomi delle emozioni raccontando al gruppo come ti senti oggi, aggiungendo una semplice spiegazione del perché. Chiedi ai partecipanti se desiderano mostrare l'immagine che hanno scelto. Di' ai partecipanti che NON devono per forza dire come si sentono se non vogliono. Invece, possono pensare a come si sentono e che nome potrebbero dare a quella sensazione. Possono farlo in privato o confrontandosi con un partner. **Suggerimento per il Facilitatore:** Per garantire che i partecipanti non siedano sempre nello stesso posto, o parlino con lo stesso partner, potresti chiedere loro di cambiare il posto prima dell'inizio di ciascuna delle attività di Circle Time. Per evitare di chiederglielo in maniera diretta, puoi ricorrere a degli escamotage. Per esempio, potresti scrivere il nome di ogni partecipante su un bastoncino di legno o un foglietto e metterli in una scatola, chiedendo a metà dei partecipanti di "prenderne uno". Poi, chiedi loro di sedersi accanto alla persona il cui nome è sul bastoncino o foglietto che hanno scelto.		
10 minuti	**Resoconto delle attività svolte a partire dall'ultima sessione** **Scopo: aiutare i partecipanti a riflettere su ciò che hanno appreso e se questo ha influenzato il loro comportamento** Ricorda ai partecipanti il lavoro svolto l'ultima volta e gli obiettivi di apprendimento. - Capisco l'importanza di ascoltare mio figlio - So "ascoltare bene" - Ascolto il mio bambino a casa Spiega che questa è un'opportunità per riflettere su ciò che hanno appreso nella sessione precedente e nel tempo trascorso da allora. Chiedi ai partecipanti di discutere in coppia se sono stati in grado di fare del "buon ascolto", come è andato e cosa li ha aiutati oppure ostacolati. Chiedi se qualche partecipante sarebbe disposto a condividere ciò che ha detto al suo partner. Spiega che questo è il loro momento e possono sostenersi a vicenda, condividendo le proprie esperienze.	Una copia per il facilitatore del Foglio delle Risorse 6: Foglio di Promemoria dell'ultima sessione	

2 minuti	**Promemoria delle Regole del Gruppo** **Scopo: ricordare a tutti le regole che il gruppo ha stabilito nell'ultima sessione** Ricorda ai partecipanti che nella sessione precedente hanno concordato alcune "regole" per il gruppo - "Come lavoriamo insieme". Chiedi se qualcuno vorrebbe aggiungere o chiarire una delle regole concordate. **Suggerimento per il Facilitatore:** Potresti creare una scatola dei "suggerimenti" o delle "idee buone" che i partecipanti possono utilizzare per inserire idee o dubbi. Questo è a volte utile per i membri del gruppo che non hanno la fiducia necessaria per condividere i loro pensieri direttamente con il gruppo. Se si utilizza una scatola di questo tipo, sarà importante spiegare che la persona che inserisce il suggerimento non verrà identificata e che il problema verrà sollevato in un momento della sessione successiva dedicato al "promemoria delle regole del gruppo". I partecipanti potrebbero scegliere di non firmare i loro contributi (sono anonimi!) e dovrebbero essere rassicurati sul fatto che sei anche disponibile a parlarne in privato. Di' loro in quali momenti sarai a loro disposizione (al di fuori della sessione). Ricorda ai partecipanti che è importante attenersi a queste regole, in modo che tutti si sentano a proprio agio e possano imparare insieme. **Suggerimento per il Facilitatore:** È sempre difficile se uno o più membri del gruppo non rispettano gli accordi presi durante la sessione. Per i consigli su cosa fare, vedere la Sezione 9 di questa Guida.	Cartellone "Come lavoriamo insieme"	
3 minuti	**Focus del nostro apprendimento di oggi** **Scopo: spiegare ai partecipanti i punti chiave di apprendimento per la sessione** Spiega che l'apprendimento di oggi si concentrerà sull'aiutare i nostri figli (e noi stessi!) a riconoscere e parlare delle proprie emozioni. Spiega che viviamo costantemente di emozioni, alcune piacevoli e confortevoli e altre meno. I bambini (e gli adulti) non apprendono bene mentre provano forti emozioni. Potresti dare alcuni esempi di quei momenti in cui è difficile per noi concentrarci e imparare, chiedendo quanto sarebbe facile per loro concentrarsi e imparare se: • sono preoccupati per qualcuno a casa che è malato • hanno appena avuto una discussione molto animata con un partner, un figlio, o uno sconosciuto • hanno ricevuto un messaggio che dice loro che hanno appena vinto 1 Milione di Euro		

	Cercare di imparare mentre si è in preda a forti emozioni è come ascoltare una radio mal sintonizzata: tutto ciò che puoi sentire è l'elettricità statica. Le forti emozioni potrebbero essere pensate come "emozioni statiche" nel nostro cervello. Le emozioni sono spesso anche responsabili del modo in cui ci comportiamo. Potresti chiedere esempi di momenti in cui un'emozione ha influenzato il comportamento di qualcuno (ad esempio: quando un bambino è stato scortese con sua sorella perché geloso di qualcosa che aveva; quando un adulto è stato maleducato con qualcuno in un negozio perché era stressato per altre cose...). I risultati di apprendimento per la sessione sono: • Capisco l'importanza di aiutare mio figlio nell'identificare, gestire, e parlare dei propri sentimenti. • So come aiutare mio figlio ad esprimere le proprie emozioni. • Parlo con mio figlio a casa sia di come mi sento io che di come si sente lui. • So in che modo aiutare il mio bambino a calmarsi o rilassarsi.		
35 minuti	**Attività - Riconoscere e dare un nome ai sentimenti** **Scopo: aiutare i partecipanti a incoraggiare i propri figli a riconoscere ed esprimere i loro sentimenti.** Spiega ai partecipanti che mentre noi impariamo diversi modi di affrontare i sentimenti man mano che invecchiamo, i bambini hanno bisogno di aiuto per imparare a farlo. La ricerca dimostra che ci sono molte cose efficaci che si possono fare per aiutare i figli a sviluppare le loro abilità in quest'area. Spiega che: - È importante che i partecipanti comprendano come aiutare i loro figli a identificare, parlare e trovare modi per gestire i propri sentimenti. - I sentimenti non dovrebbero essere giudicati "buoni" o "cattivi". Se diciamo ai bambini che alcuni sentimenti sono cattivi, è meno probabile che ci dicano quando provano sensazioni analoghe. Possono credere che le altre persone non abbiano questi sentimenti e che siano "cattivi" perché loro li provano. Introduci le parole "confortevole" e "non confortevole" per descrivere i sentimenti. - Tutti i sentimenti sono "accettabili", ma non tutti i comportamenti lo sono! - Il primo passo per essere in grado di gestire le emozioni è identificare ciò che sentiamo e nominarlo o etichettarlo. Ciò significa che possiamo condividere come ci sentiamo con le altre persone. Introduci due oggetti che possono essere usati con i figli dei partecipanti per aiutarli a riconoscere ed etichettare le loro e le proprie emozioni.	1 Ventaglio dei sentimenti (già pronto) Copia del Foglio delle Risorse 2 per ogni partecipante Copia del Foglio delle Risorse 3 per ogni partecipante Una copia del Foglio delle Risorse 4 Una copia del Foglio delle Risorse 5	

	Suggerimento per il Facilitatore: Prima di approcciarti a questa attività potresti mostrare dei video che mostrano sentimenti. In Internet se ne trovano vari al riguardo. Ad esempio, potresti proporre qualche estratto dal cartone animato "Inside Out" della Pixar Animation Studios **Oggetto 1:** Presenta il "Ventaglio dei Sentimenti" mostrando quello che hai preparato tu. Spiega che ventagli come questo possono essere usati nelle scuole per aiutare i bambini a mostrare come si sentono. A volte i bambini preferiscono mostrare come si sentono usando un'immagine piuttosto che cercare di trovare le parole. Di' ai partecipanti che ne faranno uno simile con i loro figli più tardi. Offri ai partecipanti una copia del Ventaglio dei Sentimenti dal Foglio delle Risorse 2. Spiega che alcune delle immagini rappresentano le "emozioni universali", cioè quelle che appaiono in ogni cultura e sembrano essere "fissate" negli esseri umani, persino nei bambini. Chiedi loro se pensano che i volti mostrino le emozioni scritte sul ventaglio. Possiamo interpretare diverse espressioni facciali in modi differenti. Spiega che non sempre è facile dire di che emozione o sentimento stiamo parlando. Chiedi quali indizi utilizziamo normalmente per capire come si sente qualcuno. **Oggetto 2:** Da' ai partecipanti una copia del Foglio delle Risorse 3 - il "Detective dei Sentimenti" e spiega' che possiamo aiutare i bambini a capire quali emozioni provano ponendo loro le domande sul foglio. Spiega che lo utilizzeranno nell'attività a seguire e con i loro figli. Chiedi ai partecipanti di condividere esempi di emozioni provate e di descriverle usando le domande sul foglio. **Suggerimento per il Facilitatore:** Se i membri del gruppo non sono molto fiduciosi, si può provare prima a convincerli a condividere le loro idee in coppia e poi, se vogliono, a parlarne in gruppo. **Usa gli Oggetti Parlanti quando racconti o leggi una storia.** Spiega che ci sono molti modi per usare le domande sul foglio del Detective dei Sentimenti e del Ventaglio dei Sentimenti. Queste possono essere usate quando si racconta una storia o si intende modellare un'attività ad essa relativa. L'attività che segue è un "gioco di ruolo" in cui a guidare sarà una storia letta dal facilitatore.		

	Spiega che, mentre la storia viene letta, i partecipanti decideranno quale immagine del Ventaglio dei Sentimenti si adatta meglio alla sensazione che il personaggio della storia sta provando. Il Detective dei Sentimenti li aiuterà a identificare i sentimenti provati. Prendi il Foglio delle Risorse 2: La giornata di Duane. Immagini e assicurati di mostrarlo man mano che leggi la storia. Leggi la storia “La giornata di Duane” (Foglio delle Risorse 3. Testo – per il facilitatore) Man mano che leggi, mostra le immagini ai partecipanti e fa’ domande tipo: • "Cosa pensi abbia provato Duane in quel momento?" • "Puoi scegliere l'immagine più appropriata dal ventaglio dei sentimenti?" • "Con quante parole riusciresti a descrivere cosa abbia provato Duane?" Quindi chiedere ai partecipanti di guardare il poster Il Detective dei Sentimenti. Attira l'attenzione sulle espressioni facciali e sul linguaggio del corpo. **Suggerimento per il Facilitatore:** Potresti anche utilizzare una lente di ingrandimento in modo da evidenziare e far guardare attentamente ai partecipanti che cosa fa la bocca del personaggio, o le sopracciglia, o se i pugni sono chiusi. Chiedere al gruppo se ha apprezzato la storia. Chiedi se ci sono domande o commenti sull'attività. **Usare gli oggetti a casa** Chiedi ai partecipanti in che modo utilizzerebbero a casa il Ventaglio dei Sentimenti e il poster del Detective dei Sentimenti per far pratica con i loro figli sul riconoscimento e l’individuazione dei sentimenti propri e di altre persone. Registra le loro idee, suggerendo: • Potreste usare il Ventaglio dei Sentimenti ogni giorno come “check-in”. • Potreste usare il Ventaglio dei Sentimenti quando si guarda un programma TV o un DVD per parlare dei sentimenti provati dai personaggi. • Il Detective dei sentimenti potrebbe essere usato per indagare i sentimenti di un personaggio di un film. • Potreste chiedere a vostro figlio di usare il Ventaglio dei Sentimenti per mostrarvi come si sente quando vi racconta qualcosa che gli è successo. • Potereste usare voi stessi il Ventaglio dei Sentimenti per modellarne l’utilizzo.		

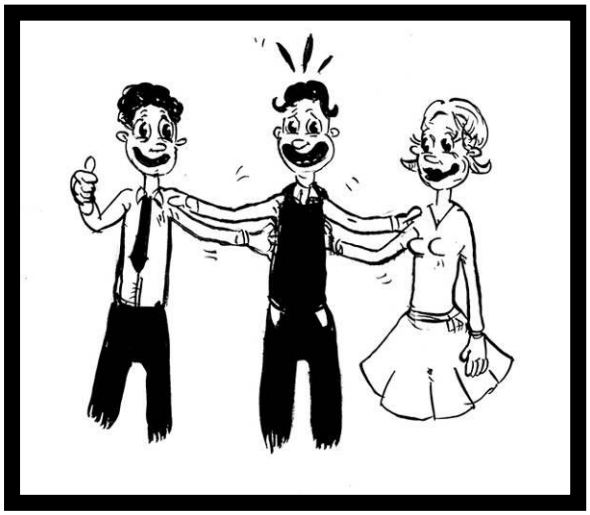
	• Potreste usare il Ventaglio dei Sentimenti e il Detective dei Sentimenti quando raccontate o leggete una storia al vostro bambino. Spiega che è importante saper parlare ai figli dei loro e dei nostri sentimenti. In questo modo i bambini imparano che esiste una vasta gamma di sentimenti, diversi da persona a persona e da situazione a situazione. La modellazione come chiave di apprendimento emotivo: • Va bene provare qualsiasi tipo di sentimento, ma non va bene a comportarsi in qualsiasi modo. • I sentimenti non durano per sempre. • Per quanto forte sia l'emozione, ci sono vari modi per gestirla.		
10 minuti	**Presentazione dell'attività bambino / famiglia - Il Ventaglio dei Sentimenti** **Scopo: preparare l'attività che genitori / tutori stanno per fare con i loro figli e spiegarne lo scopo.** Spiega che durante l'attività che faranno con i loro figli (dopo la pausa) potranno parlare con loro dei sentimenti che provano e aiutarli a sviluppare un "vocabolario emotivo". Per i bambini è molto importante che i loro sentimenti siano presi in considerazione e siano compresi, soprattutto all'interno della famiglia. Devono sapere di potersi confidare con i propri genitori e che questi ultimi li aiuteranno a riconoscere i sentimenti che provano e ad affrontarli. Mostra il Foglio delle Risorse 2 - relativo al ventaglio dei sentimenti - e distribuisci il materiale per decorarne le foglie. Decorando ciascuna delle foglie del ventaglio, possono cogliere l'opportunità di parlare dell'emozione riportata su di essa. Possono quindi chiedere al loro bambino di descrivere un momento in cui hanno provato quella sensazione. Ricorda loro che è importante incoraggiare i bambini a condividere il modo in cui si sentono e, allo stesso tempo, fare una buona pratica di "ascolto attivo". Bisogna imparare ad ascoltare pazientemente e aspettare finché i bambini non avranno provato a trovare le parole. Se i bambini non riescono a trovare le parole, i ***genitori potrebbero dare loro dei suggerimenti*** *(**ma non la risposta al posto del bambino**!).* Ad esempio: "Mi chiedo se in questo momenti ti senti un po' triste...". Sottolinea l'importanza di parlare con regolarità dei sentimenti (loro e dei loro figli) a casa e che, all'inizio della prossima sessione, saranno invitati a condividere le esperienze fatte a casa con l'utilizzo del Ventaglio dei Sentimenti e del Detective dei Sentimenti.	Foglio delle Risorse 4: Il Ventaglio dei Sentimenti Materiali per la realizzazione e la decorazione del Ventaglio dei Sentimenti: forbici, spillatrice, colori e decorazioni varie. Plastificatore (preferibile) Foglio delle Risorse 5: Foglio di Promemoria	

	Distribuire il Foglio delle Risorse 7: Promemoria. Spiega che si tratta di un utile promemoria per la famiglia e riguarda ciò che è stato appreso nel corso della sessione. Passa in rassegna i punti chiave che sono stati trattati nella sessione.		
10 minuti	**Pausa**		
25 minuti	**Presentazione dell'attività bambino / famiglia - Il Ventaglio dei Sentimenti** **Scopo: aiutare i genitori / tutori a trovare nuovi modi propri parlare con i propri figli dei loro sentimenti** Da' il benvenuto ai bambini nel gruppo e chiedi agli adulti di sedersi accanto ai loro figli per realizzare un Ventaglio dei Sentimenti insieme. Assicurati che ogni partecipante ne abbia un modello e possa mostrare al bambino i materiali disponibili per creare e decorare il ventaglio. Ricorda agli adulti che è importante che genitori e figli discutano di sentimenti comuni che hanno provato (seppur in momenti diversi). Mentre i partecipanti realizzano il loro ventaglio, gira per la stanza, modella l'attività e l'ascolto, facendo domande per incoraggiare i bambini a parlare delle proprie esperienze. **Suggerimento per il Facilitatore:** Invece di usare i volti disegnati sulle foglie del ventaglio, potresti scattare foto di bambini (previo consenso e previa autorizzazione dei genitori) nelle quali vengono rappresentati volti, e quindi sentimenti, differenti. Questo dà una eccellente occasione ai bambini di modellare volti diversi per diverse emozioni. Quando il tempo sta per scadere avvisali (5 minuti prima della fine). Ringrazia i partecipanti per aver preso parte all'attività. Invita gli adulti a condividere una cosa che hanno scoperto riguardo ai sentimenti dei loro figli durante l'attività, o una cosa che li ha commossi o resi felici.		

5 minuti	**Rilassamento: Respirazione- esercizio delle 5 dita** **Scopo: Incoraggiare adulti e bambini a rilassarsi insieme prima della fine della sessione. Spiega che questa è un'altra attività che possono fare a casa.** Spiega ai partecipanti che è importante trovare modi nuovi per rilassarsi o calmarsi quando provano emozioni forti. La respirazione delle "5 dita": • Chiedi a tutti di alzare una mano e allungare le dita. • Di' loro di immaginare che il primo dito dell'altra mano sia una matita che useranno per disegnare lentamente attorno all'altra mano, iniziando dalla parte inferiore del pollice. • Lascia che ti seguano lentamente "disegnando intorno alla mano", su per il pollice, andando in alto e poi in basso, poi su per il dito successivo e così via, finché la "matita" non si trova nella parte inferiore del mignolo. • Ora spiega che lo faranno di nuovo, questa volta respirando lentamente mentre muovono la loro "matita" verso l'alto, e poi lentamente verso il basso fino a completamento. • Parla per modellare l'esercizio. • Spiega che se ci sentiamo a disagio, preoccupati o spaventati, respirare profondamente ci aiuta molto. Ricorda loro che potranno ripetere l'esercizio in qualsiasi momento ne sentiranno la necessità e ovunque!		
10 minuti	**Valutazione e chiusura** **Scopo: incoraggiare i partecipanti a riflettere su ciò che hanno appreso e su ciò che provano riguardo all'esperienza lavorativa nel gruppo. Chiedere un feedback al gruppo.** **Preparazione:** Collocare una pagina del Foglio delle Risorse 7 alle due estremità della stanza, in modo da poter tracciare una linea retta tra di esse. Di' al gruppo che vorresti sapere come si sente dopo aver svolto le attività di questa sessione. Indica le due estremità della "linea" immaginaria che hai disegnato sul pavimento, e mostra il "lato emotivo" di ciascuna estremità, spiegando che possono indicare il modo in cui sentono semplicemente posizionandosi sulla linea. Potresti fornire un paio di esempi, ponendoti in posizioni diverse mentre dici: • Mi è piaciuto abbastanza. • Non sono molto soddisfatto riguardo a quello che abbiamo fatto oggi.		

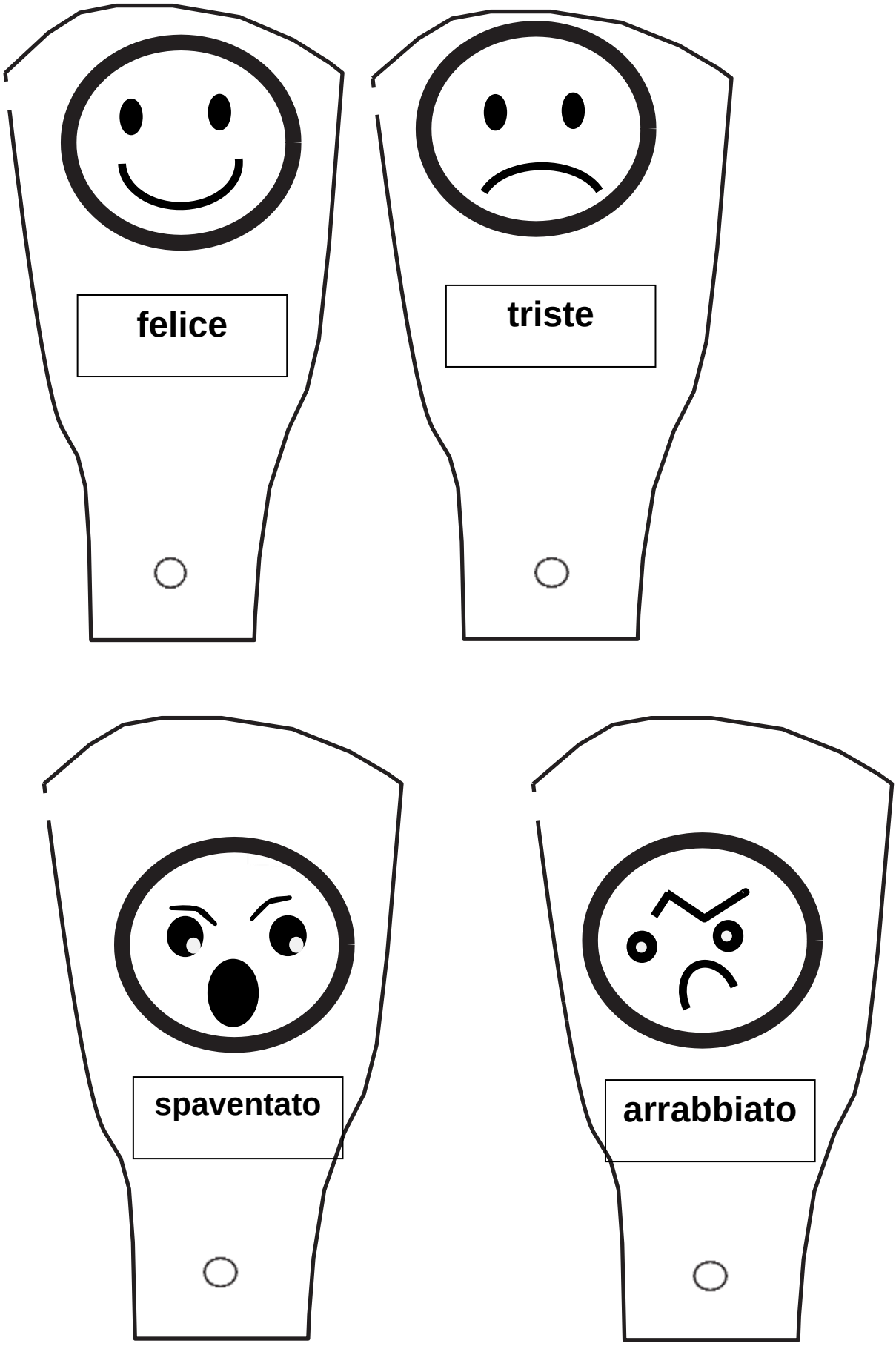
	• Mi è piaciuto molto e mi sento benissimo. • È andata bene. Chiedi ai bambini e ai loro genitori di scegliere un posto sulla linea. Se c'è tempo, potresti chiedere a uno o due di parlare del perché si sono posizionati in un determinato punto, cosa gli è piaciuto e cosa cambierebbero. **Suggerimento per il Facilitatore:** Se qualcuno mostrerà disagio o scontentezza riguardo alla sessione, parlane in privato a fine sessione. Se il problema non viene risolto, è probabile che la persona non ritorni e non scoprirai mai il perché. **Chiusura:** Ricorda ai partecipanti che potrebbero voler utilizzare un "Oggetto parlante" portato da casa loro e da utilizzare nella sessione successiva. Ricorda ai partecipanti di esercitarsi a casa su quanto appreso, magari utilizzando il Ventaglio dei Sentimenti e il Detective dei Sentimenti. Verifica che abbiano una copia del Foglio delle Risorse 6 - Foglio di Promemoria Foglio - e il Ventaglio dei Sentimenti fatto in classe. Ringrazia tutti per la loro partecipazione. Ricorda ai partecipanti la data della prossima sessione e salutali.		

Sessione 3 Foglio delle Risorse 1 - Come mi sento oggi

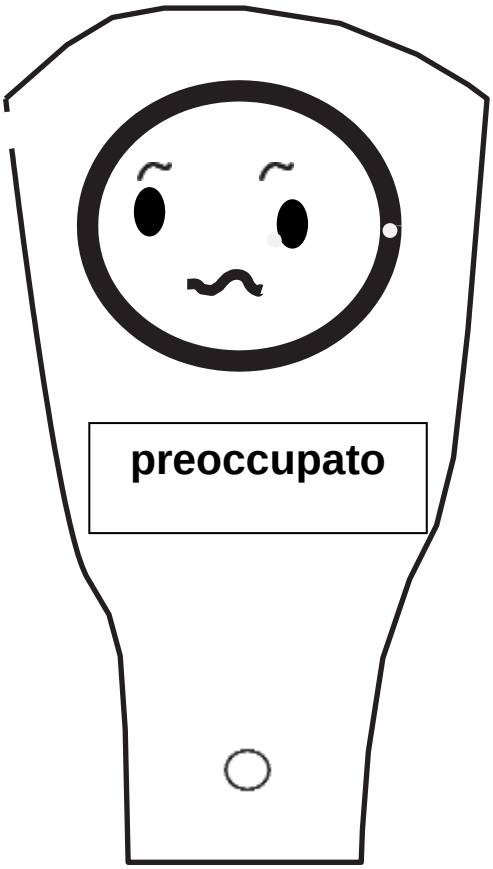


Sessione 3 Foglio delle Risorse 2 - Il Ventaglio dei Sentimenti *(da stampare)*

Taglia le forme e fai un buco in ciascuna. Unisce le foglie tagliate con un fermaglio.

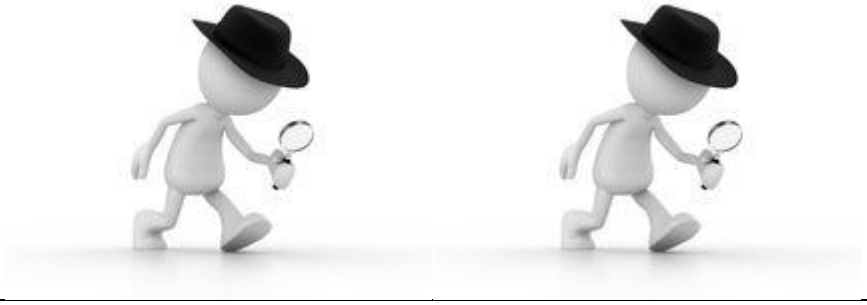


sorpreso


preoccupato

?
perplesso

Il Detective dei Sentimenti



Capire i sentimenti di un'altra persona

	ASCOLTARE **Ascolta le parole che la persona dice e come sono pronunciate.** **Come ti fanno sentire?**
GUARDARE **Cosa sta facendo la persona?** **Cosa stanno facendo gli altri?** **Qual è l'espressione che mostra?** **Cosa mostra il suo corpo?** **Cosa sta succedendo intorno alla persona?**	
	PENSARE **Come ti sentiresti se fossi quella persona?**

Sessione 3 Foglio delle Risorse 4 - La giornata di Duane (immagini)

Figura 1

Figura 2

Figura 3

Figura 4

Figura 5

Figura 6

Sessione 3 Foglio delle Risorse 5 - La giornata di Duane (testo)

***Leggi*: Duane si svegliò e si ricordò che oggi avrebbe iniziato ad andare nella sua nuova scuola. Sentiva le farfalle nello stomaco**

Andò in cucina. Sua nonna aveva preparato la sua colazione preferita, con mirtilli e banane.

- Chiedi a un bambino di mostrare la PRIMA IMMAGINE

- Chiedi *“Come pensate si sentisse Duane?”*
- Una volta che i bambini avranno risposto, chiedi loro: *"Potete alzarvi in piedi e fingere di sentirvi come Duane?"*

***Leggi*: Si è goduto la sua colazione. Si è messo i suoi nuovi vestiti per la scuola. Si sentiva molto strano! Poi ha iniziato a pensare ai suoi amici nella sua vecchia scuola. Soprattutto Rashid.**
Rashid gli mancava più di tutti.

Quando fu pronto, lui e sua nonna andarono alla fermata dell'autobus. Oh, no!

- Chiedi a un bambino di mostrare la SECONDA IMMAGINE

- Chiedi ai bambini *"Cosa sta succedendo?"*. Se non lo sanno, spiega loro che Duane e sua nonna hanno perso lo scuolabus.
- Chiedi *"Come pensate che si sia sentito Duane?*
- Una volta che i bambini avranno risposto, chiedi *"Potete alzarvi in piedi e fingere di sentirvi come Duane?"*

***Leggi*: Il povero Duane era molto preoccupato e arrabbiato.**

Stava pensando: "Ora farò tardi e l'insegnante si arrabbierà". Ha urlato a sua nonna,

"È COLPA TUA. Se non mi avessi fatto fare colazione, avremmo preso l'autobus ".

Sua nonna capì che Duane si sentiva preoccupato e così gli disse: "Abbiamo abbastanza tempo per andare a piedi. Non sarai in ritardo. E possiamo andare al negozio a prenderti qualcosa di speciale per il tuo pranzo."

Duane era un po' più felice ma non disse nulla!

Andarono al negozio e comprarono qualcosa di speciale da mettere nel suo portapranzo.

Duane si era calmato. Vicino alla scuola vide alcuni bambini che gli sorridevano e lo salutavano.

- Chiedi a un bambino di mostrare la TERZA IMMAGINE

- Chiedi *“Come pensate si sentisse Duane?”*
- Una volta che i bambini avranno risposto, chiedi loro: *"Potete alzarvi in piedi e fingere di sentirvi come Duane?"*

***Leggi*: Una volta arrivati a scuola, andarono in ufficio. Bussarono alla porta e qualcuno gridò "Avanti". Loro videro…**

- Chiedi a un bambino di mostrare la QUARTA IMMAGINE

- Chiedi ai bambini "*Chi pensate che sia*?" Se non lo sanno, spiega che Duane e sua nonna sono nell'ufficio della preside.
- Chiedi *“Come pensate si sentisse Duane?”*
- Una volta che i bambini avranno risposto, chiedi loro: *"Potete alzarvi in piedi e fingere di sentirvi come Duane?"*

***Leggi*: Nella sua vecchia scuola il preside era un uomo cordiale che gli diceva sempre "Ciao ". Duane pensava che quella donna fosse spaventosa.**

Duane fu portato in classe. Il suo nuovo insegnante gli rivolse un grande sorriso e disse: "Ciao Duane! Siamo così felici che tu sia qui. È bello conoscerti". Ha poi chiesto ai bambini: "Chi vuole essere amico di Duane?" e non ci poteva credere quando ...

- Chiedi a un bambino di mostrare la QUINTA IMMAGINE

- Chiedi *"Come pensate si sentisse Duane?"*
- Quando i bambini avranno risposto, ricorda loro che hanno già parlato del sentimento FELICITÀ. Potresti chiedere ai bambini*: "Conoscete altre parole per dire «sono felice»?"*

***Leggi*: "Con il passare del tempo, Duane ha parlato con molti bambini e giocato a calcio con i suoi compagni di classe. Era preoccupato che potesse non essere in grado di lavorare bene e che gli altri bambini potessero ridere di lui, ma ha ottenuto ottimi risultati in matematica e il suo insegnante gli ha detto che era un buon lettore!**

La giornata scolastica era finita e Duane vide sua nonna al cancello della scuola. Lei aveva qualcosa in mano. Non se lo aspettava!

- Chiedi a un bambino di mostrare la SESTA IMMAGINE

- Chiedi *"Come pensate si sentisse Duane?"*
- Una volta che i bambini avranno risposto, chiedi loro: *"Potete alzarvi in piedi e fingere di sentirvi come Duane?"*

***Leggi*: Quindi il primo giorno di scuola di Duane è andato molto bene. Parlò con sua nonna di quanto fosse gentile il suo nuovo insegnante e di quanto fossero stati amichevoli i bambini.**

Lei gli sorrise e disse: "Sapevo che potevi farlo Duane. Sei un bravo ragazzo!".

Molto, molto tranquillamente disse: "Nonna - mi dispiace di aver urlato quando abbiamo perso l'autobus. Ti voglio bene ".

La abbracciò e insieme si incamminarono felicemente verso casa.

Sessione 3 Foglio delle Risorse 6 - Promemoria

Ricorda:

- I sentimenti possono essere “confortevoli” o “non confortevoli”, ma non sono "sbagliati"
- Tutti i sentimenti sono OK ma non tutti i comportamenti sono OK.
- I bambini hanno bisogno di aiuto per imparare a identificare e dare un nome ai sentimenti che provano e, poi, a condividerli.
- I bambini dovrebbero sapere che capisci come si sentono.

Ricorda di aiutare il tuo bambino a diventare un Detective di Sentimenti! Aiutalo a capire come lui o altre persone si sentono partendo da:

- l'aspetto del viso della persona
- come reagisce il corpo
- le parole e il modo in cui si parla
- quello che fanno
- cosa pensano

Ricorda di parlare dei sentimenti. Utilizza il Ventaglio dei sentimenti e il foglio del Detective dei Sentimenti.

- Check-in ogni giorno – chiedi al tuo bambino come si sente e condivi con lui le tue emozioni.
- Chiedi come si sentono i personaggi di un film, di un cartone animato o di una storia.
- Quando ti parla di qualcosa che è accaduto, chiedigli che cosa prova.

Ricorda di aiutare tuo figlio attraverso:

- Modellazione
- Ascoltando i suoi sentimenti
- Esercizio - Respirazione delle 5 dita

Non dimenticarti della prossima sessione!
Data: _____
Ora: _____

E magari porta un oggetto interessante per parlarcene nella prossima sessione di gruppo. Potremmo usarlo come nostro "Oggetto Parlante".

Sessione 3 Foglio delle Risorse 7 - Valutazione

Sessione 4: Esplorare i sentimenti di rabbia

Punti principali di apprendimento

- **Comprendo l'importanza di aiutare mio figlio ad imparare nuovi modi per gestire sentimenti di rabbia**
- **So come aiutare mio figlio a gestire la propria rabbia**
- **Modello e parlo dei modi in cui mantengo la calma quando mi sento agitato e nervoso**

Risorse per la sessione

Registro e penne

Rinfresco (per l'inizio della sessione e la pausa)

Etichette adesive e pennarelli per i nomi dei partecipanti

Programma delle sessioni (data, ora, luogo) - da visualizzare

"Oggetto parlante" per le attività di Circle Time

"Come lavoriamo insieme" scritto e messo dove tutti possono vederlo

1 copia per il facilitatore del Foglio delle Risorse 6: Foglio di Promemoria dell'ultima sessione

Palloncino e pompa

Lavagna a fogli mobili e pennarelli

Materiali per realizzare il "libro a fisarmonica": forbici, nastro adesivo, colori.

Libro a fisarmonica (possibilmente già pronto)

Musica (opzionale)

Foglio delle Risorse 9 e registratore per riprodurre la lettura del testo fatta dal facilitatore (opzionale)

Fogli delle Risorse	Numeri di copie
1. Faccine dei sentimenti	Tagliare le tessere singolarmente – 2 per ogni coppia di partecipanti.
2. Esplosine di Rabbia	Una copia per ogni partecipante
3. Il Signor Rabbia	1 copia stampata A3 o disegnata su una lavagna

4. Il secchiello calma-rabbia	Opzionale - 1 copia stampata A3 o disegnata su una lavagna
5. Goccine d'acqua	Opzionale - 3 goccioline di acqua tagliato per ogni coppia di partecipanti
6. Menu delle scelte	Una copia per ogni partecipante
7. Promemoria	Una copia per ogni partecipante
8. Libro a fisarmonica	Una copia per ogni partecipante
9. Rilassamento (testo)	1 copia per il facilitatore (se possibile, letto e registrato prima della sessione)

Preparazione

Controllare che la stanza sia pronta - calda, accogliente e organizzata in modo appropriato per le attività da svolgere.

Assicurarsi che il programma delle sessioni venga visualizzato

Garantire che siano visualizzate le regole del gruppo - 'Come lavorare insieme'

Preparare i rinfreschi all'inizio della sessione e per la pausa

Preparare in anticipo i Fogli delle Risorse da distribuire

Foglio delle Risorse 1: Tagliare le tessere individualmente e distribuirne 2 per coppia per l'attività di riscaldamento.

Foglio delle Risorse 3: formato A3 stampato o disegnato su una lavagna a fogli mobili per l'attività 2: Il Signor Rabbia

Facoltativo - Foglio delle risorse 4 stampato in formato A3 o disegnato su una lavagna a fogli mobili e Foglio delle Risorse 5 tagliato (le "goccioline d'acqua" serviranno a "spegnere il fuoco della rabbia")

Garantire che i materiali siano disponibili e accessibili per le varie attività.

Esercitati a leggere il testo per l'attività di rilassamento sul Foglio delle risorse 9. Se possibile, registra in anticipo la tua lettura.

Tempo	Attività	Risorse	Note
15 minuti	**Attività di benvenuto e di riscaldamento** **Scopo: accogliere i partecipanti e aiutarli a concentrarsi sull'argomento della sessione.** Accogli i partecipanti individualmente mentre entrano. Offri loro dei rinfreschi e chiedi di scrivere il loro nome sul badge per indossarlo. **Suggerimento per il Facilitatore**: essendo questa la terza giornata di workshop è possibile che i partecipanti ormai si conoscano tra loro e conoscano i nomi di buona parte dei membri del gruppo. Tuttavia, non darlo per scontato. Quindi, chiedi loro di indossare stesso il badge col proprio nome. Sarà utile anche per te che sei il Facilitatore (nel caso dovessi dimenticare qualche nome!). Non conoscere o ricordare il nome della persona a cui ci si indirizza può rappresentare una prima grande barriera per la comunicazione. Chiedi ai partecipanti di trovare un posto all'interno del cerchio quando sono pronti. **Circle Time** **Preparazione:** Prepara le carte "Faccine dei sentimenti" dal Foglio delle Risorse 1, assicurandoti che ogni partecipante abbia una carta che corrisponda alla carta di un altro. Se c'è un numero dispari di partecipanti, forma un gruppo di tre persone (anziché 2). Dare il benvenuto a tutti, congratulandosi con loro per aver trovato il tempo di dare la priorità all'educazione e alla felicità dei loro figli prendendo parte al gruppo. Chiedi se qualcuno ha portato qualcosa che può essere usato come "Oggetto Parlante". Se più di un partecipante ne ha portato uno, stabilisci un ordine per usarli nelle sessioni. Chiedi se il partecipante che ha introdotto l'Oggetto Parlante vorrebbe condividere con il gruppo la ragione per cui l'oggetto è speciale o importante per lui. Questa è un'opportunità per i membri del gruppo di conoscersi l'un l'altro. Ricorda ai partecipanti l'importanza di ascoltare tutti nel gruppo e parlare solo quando si tiene in mano l'oggetto parlante. Di' al gruppo che è importante conoscere tutti i partecipanti e lavorare con partner diversi. Per formare coppie di lavoro ricorri ad attività come: pescare un bigliettino o un bastoncino col nome di uno dei partecipanti da una scatola (come già suggerito nelle sessioni precedenti). Distribuisci le tessere con le Faccine dei Sentimenti. Spiega loro che ciascuna tessera ha una faccina che esprime un sentimento o un'emozione. Non devono rivelare agli altri partecipanti quale tessera hanno e devono assicurarsi che nessuno possa vederla.	Registro e penne Rinfreschi Etichette adesive per i nomi dei partecipanti Oggetto parlante Foglio delle Risorse 1: Faccine dei sentimenti (tagliato in tessere singole)	

	Nel ritagliare e distribuire le tessere, assicurati che ogni partecipante possa trovare un partner con la stessa tessera (i.e. stessa faccina, stesso sentimento rappresentato). Spiega che devono trovare qualcuno con la stessa "faccina dei sentimenti", **MA** non gli è permesso guardare prima la tessera degli altri o dare suggerimenti. Cammineranno per la stanza alla ricerca del partner e proveranno a mimare la stessa emozione rappresentata sulla loro tessera. Da' loro un po' di tempo per pensare a come potrebbero mimarla, quale espressione potrebbero avere sul loro volto, cosa potrebbe fare il loro corpo e come potrebbero muoversi. Ricorda loro il gioco del "Il Detective dei Sentimenti", fatto nella sessione precedente, e di' loro che anche in questo gioco saranno dei detective alla scoperta di sentimenti ed emozioni. Spiega che solo quando penseranno di aver trovato la persona con la stessa faccina potranno mostrarsi a vicenda le proprie tessere. Se le immagini corrisponderanno, potranno sedersi in coppia. In caso contrario, continueranno a giocare e cercare. Quando tutti avranno trovato il proprio partner, si riuniranno per sedersi in cerchio. **Suggerimento per il Facilitatore:** Puoi accompagnare l'attività con della musica. Quando tutti i partecipanti avranno formato una coppia (o quando il tempo previsto per l'attività sarà terminato) il gruppo si siederà in cerchio. **Suggerimento per il Facilitatore:** Questa attività può essere adattata ogni volta che i partecipanti devono fare coppia con un partner. È possibile utilizzarla come un modo per celebrare le diverse culture dei partecipanti. Ad esempio, è possibile utilizzare carte con le bandiere o mappe dei paesi di provenienza dei partecipanti, cibo o manufatti dalle diverse culture. Una volta trovato il partner, i partecipanti potranno confrontarsi e scambiare idee, informazioni o opinioni su ciò che è rappresentato sulla loro tessera.		

10 minuti	**Resoconto delle attività svolte a partire dall'ultima sessione** **Scopo: aiutare i partecipanti a riflettere su ciò che hanno appreso e se questo ha influenzato il loro comportamento** Ricorda ai partecipanti il lavoro svolto l'ultima volta e gli obiettivi di apprendimento: • Capisco l'importanza di aiutare mio figlio nell'identificare, gestire, e parlare dei propri sentimenti. • So come aiutare mio figlio ad esprimere le proprie emozioni. • Parlo con mio figlio a casa sia di come mi sento io che di come si sente lui. • So in che modo aiutare il mio bambino a calmarsi o rilassarsi. Spiega che questa è un'opportunità per riflettere su ciò che hanno appreso nella sessione precedente e nel tempo trascorso da allora. Chiedi ai partecipanti di discutere a coppie se sono stati in grado di utilizzare il poster del Detective dei Sentimenti o il Ventaglio dei Sentimenti a casa, o se hanno adottato qualche strategia per calmare i propri bambini (ad esempio, la respirazione a cinque dita). Chiedere loro come è andata e se hanno trovato questi strumenti utili oppure no. Chiedi se qualche partecipante è disposto a condividere ciò che ha detto al suo partner.	Una copia del Foglio delle Risorse 6: Promemoria della sessione precedente	
2 minuti	. **Promemoria delle Regole del Gruppo** **Scopo: ricordare a tutti le regole che il gruppo ha stabilito nell'ultima sessione** Ricorda ai partecipanti che nella sessione precedente hanno concordato alcune "regole" per il gruppo - "Come lavoriamo insieme". Ricorda loro che possono parlarti in privato se preferiscono, dopo la sessione o in un orario concordato. Chiedi se qualcuno vorrebbe aggiungere o chiarire una delle regole concordate. Ricorda ai partecipanti che è importante attenersi a queste regole, in modo che tutti si sentano a proprio agio e possano imparare insieme. **Suggerimento per il Facilitatore:** È sempre difficile se uno o più membri del gruppo non rispettano gli accordi presi durante la sessione. Per consigli su cosa fare, vedere la Sezione 9 della presente Guida	Cartellone "Come lavoriamo insieme"	
3 minuti	**Focus del nostro apprendimento di oggi** **Scopo: chiarire i risultati di apprendimento previsti per la sessione**		

	Spiega che l'apprendimento di oggi si concentrerà sull'aiutare i nostri figli (e noi stessi) a riconoscere e trovare i modi per gestire un particolare sentimento – la RABBIA! Ricorda ai partecipanti la discussione fatta a proposito dei sentimenti e di come gestirli. Fa' presente che per i bambini (e per gli adulti!) è molto difficile imparare a gestire la rabbia. Quando non si è in grado di gestirla, ci sono ripercussioni negative sia per chi prova questo sentimento che per le persone che lo circondano. Di' ai partecipanti che a scuola i bambini possono imparare a riconoscere la rabbia e i modi per gestirla. Nella sessione di oggi si lavorerà proprio su come insegnare i bambini a gestire la rabbia a scuola e a casa (i.e. quali strategie). I risultati di apprendimento per la sessione sono: • Comprendo l'importanza di aiutare mio figlio a imparare nuovi modi per gestire i sentimenti di rabbia • So aiutare mio figlio a gestire la propria rabbia • Modello e parlo dei modi in cui io mantengo la calma quando mi sento agitato e nervoso		
35 minuti	**Attività – Gestire la rabbia** Dire ai partecipanti che, se gli adulti imparano da sé come affrontare la rabbia man mano che invecchiano, i bambini hanno bisogno di essere supportati in questo. La ricerca dimostra che ci sono molte cose efficaci che si possono fare per aiutare i propri figli a sviluppare le capacità di riconoscimento e gestione della propria rabbia. Si tratta di strumenti e attività utili anche per gli adulti. **Suggerimento per il Facilitatore:** è possibile avvalersi dell'ausilio di videoclip sulla gestione della rabbia (fruibili gratuitamente in Internet). **Attività 1: Esplosione di rabbia (10 minuti)** Spiega ai partecipanti che questa è un'attività da ripetere a casa con i loro figli. L'attività da svolgere riguarda il completamento di una storia che ha come protagonista Aneta. Storia: Aneta è una mamma che ha avuto una bruttissima giornata e per questo motivo è molto arrabbiata. Ai partecipanti verrà chiesto di completare la storia con una frase a turno. **Consiglio per il Facilitatore**: puoi anche chiedere al gruppo di scegliere i nomi per la madre e il figlio della storia, evitando nomi di persone presenti nel gruppo! Inizia la storia con le seguenti parole:	Palloncini e pompa Una lavagna a fogli mobili e penne Una copia per ogni partecipante del Foglio delle Risorse 2 Una copia del Foglio delle Risorse 3 stampata in formato A3 o disegnata su una lavagna a fogli mobili. Una copia dei Fogli delle Risorse 4 e 5 (opzionale) Copia per ogni partecipante del Foglio delle Risorse 6	

	“Aneta si è svegliata e si è resa conto di essere in ritardo perché la sua sveglia non era suonata. Non avrebbe fatto in tempo a preparare suo figlio Yemi per andare a scuola!” A questo punto, inizia a soffiare dell’aria nel palloncino con la pompa. Continua la storia (o falla continuare al co-facilitatore, nel caso ci sia): *"Saltò giù dal letto, si infilò la vestaglia e scese a preparare la colazione per sé e Yemi, ma scoprì che non c'era il latte.”* Soffia più aria nel palloncino. Chiedi a turno ai partecipanti di continuare la storia, aggiungendo frasi che riportino eventi e dettagli riguardanti il crescendo di rabbia di Aneta. È importante che partecipino tutti, in quanto tutti dovrebbero rendersi conto di cosa ci porta alle esplosioni di rabbia. Man mano che la storia continua, soffia sempre più aria nel palloncino finché non sarà pieno. A questo punto concludi dicendo: *“…era troppo! Aneta non ce la faceva più a contenere la rabbia! ESPLOSE!”* Fa’ scoppiare il palloncino o lascia che voli via all’interno della stanza. Infine, chiedi ai partecipanti: - *Avete apprezzato la storia?* - *Cosa rappresenta secondo voi il palloncino?* Aiutandoti col Foglio delle Risorse 2, spiega loro che: • La rabbia aumenta gradualmente • I nostri trigger (i.e. le cose che ci fanno arrabbiare; gli innesti) differiscono da persona a persona • La facilità con cui abbiamo esplosioni di rabbia dipende dal nostro stato d'animo, da quanto siamo stanchi ecc. **Attività 2: Il Signor Rabbia (10 minuti)** Chiedi ai partecipanti di pensare a un momento in cui si sono stati davvero arrabbiati. Chiedi loro di chiudere gli occhi e ricordare quel momento e ragionare su: • Cosa ha funzionato da trigger (i.e. innesto) – cosa li ha fatti arrabbiare • Come ci si sente quando la rabbia si è accumulata dentro di noi (e cosa succede al corpo esternamente) • Cosa succede quando la rabbia raggiunge il suo apice – quello che avete fatto /detto		

	• Quanto tempo c'è voluto per calmarsi • Come ci si è sentiti dopo Dare ad ognuno una copia del Foglio delle Risorse 2 – Esplosione di Rabbia – spiegando che la rabbia ha solitamente un trigger (l'innesto che accende la miccia), un accumulo (il fusibile che brucia) durante il quale i nostri corpi subiscono cambiamenti e, infine un'esplosione, (quando non riusciamo a controllarci possiamo dire o fare cose che possono ferire gli altri). Chiedi se qualcuno vuole fare da volontario per condividere quello che si ricorda riguardo a un episodio in cui è stato davvero molto arrabbiato. Incoraggia il volontario a concentrarsi sulle domande poste sopra (piuttosto che sui dettagli della situazione che ha provocato la rabbia) e collega la storia alle fasi del Foglio delle Risorse utilizzato. Chiedi al gruppo di utilizzare questo esempio o la propria storia per completare il Foglio delle Risorse 3 – il Signor Rabbia. Scrivere le idee del gruppo sul foglio (saranno utili quando si lavorerà con i bambini). **Quali segnali c'erano che si stavano arrabbiando?** Esempi di segnali mandati dal nostro corpo: - battito cardiaco accelerato - diversa respirazione - sudorazione/ arrossamento - tremore - pugni stretti - piedi o mani che si toccano o si muovono Esempi di pensieri: - "Come osa trattarmi così?" - "Ne ho abbastanza." **Come apparirebbe l'esplosione a qualcuno che ci guarda? Cosa vedrebbe o sentirebbe?** È possibile includere: - grida - stare molto vicino alla persona con cui si sta litigando - linguaggio del corpo minaccioso o arrabbiato - espressione arrabbiata Fai un esempio dalla tua vita da condividere con loro. I punti chiave sono: • Cose diverse innescano rabbia in persone diverse		

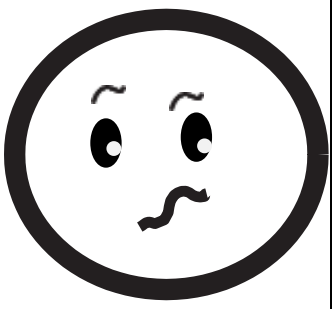
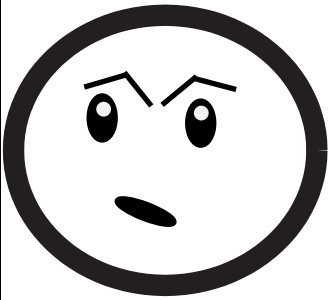
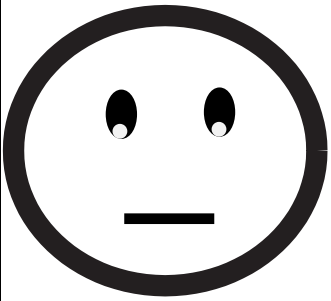
	• Di solito possiamo sentire la rabbia nel nostro corpo (attraverso i segnali elencati sopra) e le nostre menti (pensieri rabbiosi o rancorosi) • Non siamo lucidi quando siamo arrabbiati e spesso diciamo o facciamo cose di cui ci pentiremo in seguito. Spiega che se riusciamo a riconoscere i segnali della rabbia abbastanza presto (N.B. focus dell'apprendimento previsto per oggi!), di solito riusciamo a non perdere il controllo. **Attività 3: Spegnere il fuoco d'ira (15 minuti)** Chiedere ai partecipanti di: • parlare in coppia e cercare di pensare insieme a tre cose che ci aiutano a calmarci quando siamo arrabbiati; • condividere le proprie idee brevemente nel gruppo e registrarle su un foglio per lavagna; • quindi parlare di nuovo in coppie di ciò che aiuta a calmare i propri figli quando sono arrabbiati; • condividere le proprie idee nel gruppo. **Suggerimento per il Facilitatore:** Se hai tempo, puoi dare a ogni coppia di partecipanti tre "gocce d'acqua" preparate usando il Foglio delle Risorse 5 e chiedere loro di scrivere una strategia su ciascuna goccia d'acqua. Queste potranno poi essere collegate all'immagine del "secchiello d'acqua "sul Foglio delle Risorse 4. Spiega che le strategie possono essere viste come l'acqua che spegne il fuoco d'ira o l'innesto. Spiega che la ricerca ha dimostrato che la cosa più importante che possiamo fare come adulti è di modellare davanti ai nostri figli come restare calmi. Faranno come facciamo noi, non ciò diciamo noi! **Suggerimento per il Facilitatore:** Se hai tempo potresti condividere il seguente video con i partecipanti durante questa sessione (può essere utilizzato anche in altri punti del programma): https://www.youtube.com/watch?v=5JrtpCM4yMM Introdurre il "Menu delle scelte" al gruppo, dando a ogni partecipante una copia del Foglio delle Risorse 6 e spiegando che le "scelte" mostrano alcune delle cose che i bambini possono fare quando si sentono arrabbiati. Chiedere ai partecipanti di guardarla in coppie e pensare se potrebbero ritenere utile usarla con il loro bambino. Forse alcune delle idee sono le stesse che hanno trovato nella discussione precedente su ciò		

	che aiuta il loro bambino a calmarsi. Spiegare che potrebbero fare il proprio “Menu delle scelte” a casa, adattandolo per includere le strategie che loro bambino trova particolarmente utili.		
10 minuti	**Introduzione l'attività di figli/genitori** **Scopo: preparare i genitori / tutori all’attività che stanno per fare con i loro figli e spiegarne lo scopo.** Spiega che quando i bambini si uniranno al gruppo (dopo la pausa) utilizzeranno una storia sui sentimenti di rabbia e parleranno del “Menu delle scelte”. Da’ a ciascun partecipante una copia dei Fogli delle Risorse 7 e 8 e spiega che l’idea è di completare il libro a fisarmonica con il loro bambino. Spiega che possono parlare di ciò che sta accadendo nelle immagini con il loro bambino e scegliere insieme cosa Andrei potrebbe fare per calmarsi quando si arrabbia, utilizzando il Foglio delle Risorse 8, il “Menu delle scelte”. Il bambino può, quindi, disegnare quello che Andrei ha fatto nell'apposito spazio. Se lo desiderano, possono incoraggiare il loro bambino a "recitare" gli scenari, a mostrare loro come potrebbe apparire il ragazzo quando è arrabbiato e cosa potrebbe dire o fare (ricordando ai loro figli di essere un "detective dei sentimenti"). Questo può dare gli adulti l'opportunità di parlare con i bambini su ciò che accade nel nostro corpo quando iniziamo a sentirci arrabbiati. È possibile utilizzare come supporto: Il Foglio delle Risorse 2 e il Foglio delle Risorse 6. N. B. Le ultime due "pagine" devono essere completate dal bambino con le sue idee. Spiega che quando avranno completato, potranno trasformare il libro in una fisarmonica da portare a casa. Modella questa parte di attività mostrando al gruppo i materiali che occorrono. Termina la sessione sottolineando l'importanza di aiutare il bambino a gestire la propria rabbia a casa. Ricorda che questo richiede tempo – i bambini hanno bisogno di imparare le abilità. Chiedi e suggerisci idee al riguardo. Esempio: - modellare cosa fare quando si è arrabbiati (ad esempio, dicendo al bambino: *“Sento che sto per arrabbiarmi. Farò un bel respiro profondo per calmarmi…”*); - provare a rimanere calmo (usando le strategie discusse nella precedente attività); - parlare con i propri figli di ciò che genera esplosioni di rabbia; - raccontare una storia, come quella di Aneta, utilizzando un palloncino per mostrare cosa accade quando accumuliamo rabbia; - utilizzare il “menu delle scelte” con il bambino; - creare il proprio “menu delle scelte” o un poster per mostrare cosa potrebbero fare quando si sentono arrabbiati.	Una copia del Foglio delle Risorse 7 per ogni partecipante Materiali per realizzare il "libro a fisarmonica": forbici, nastro adesivo, colori. Libro a fisarmonica (possibilmente già pronto) Una copia del Foglio delle Risorse 8 per ogni partecipante Il Signor Rabbia - immagine	

	Distribuisci il Foglio delle Risorse 7 – Promemoria - e spiega che questo è un utile promemoria da portare a casa per ricordarsi ciò che abbiamo appreso nella sessione. Se si ha tempo, ricapitolare con i partecipanti i punti chiave sul foglio.		
10 minuti	**Pausa**		
25 minuti	**Attività bambino/genitore – Il Libro a fisarmonica** **Scopo: dare a bambini e adulti la possibilità di parlare di ciò che scatena la loro rabbia, che cosa la fa crescere e come ci si sente come quando esplode. Infine, esplorare modi per gestirla.** Accogli i bambini nel gruppo e chiedi ai partecipanti di sedersi con il loro bambino per completare il libro insieme. Fai in modo che ogni adulto abbia una copia del libro a fisarmonica e i materiali necessari per lavorare con il loro bambino su di esso. Ricorda agli adulti di utilizzare la loro capacità di ascolto e le domande aperte per incoraggiare i figli a parlare. Di' a tutti di iniziare quando sono pronti. Mentre completano i loro libri, gira per la stanza, modellando l'attività e le azioni richieste. Avvisa quando l'attività sta per terminare (almeno 5 minuti prima). Qualora non avessero completato il libro a fisarmonica, possono completarlo a casa. Ringrazia i partecipanti per aver preso parte all'attività. Si potrebbe invitarli a condividere il loro lavoro.		
Relax **5 minuti**	**Relax** **Scopo: incoraggiare adulti e bambini a rilassarsi insieme prima della fine della sessione.** Questa sessione utilizza un testo il cui scopo è aiutare i partecipanti a rilassarsi (Foglio delle Risorse 9). Se possibile, prima della sessione, registrane la lettura e poi riproducila con un registratore. È possibile svolgere questa attività con della musica rilassante in sottofondo. Cosa fare: 1. leggere lo script lentamente con voce calma; 2. fare delle pause frequentemente e non leggere troppo velocemente - quello che sembra essere un ritmo molto lento per un lettore può apparire come molto veloce per un ascoltatore (fai almeno 2 o tre respiri tra una frase e l'altra); 3. concentrati su ogni parola letta chiaramente e lentamente, ma non così lentamente che il senso si possa perdere;	Foglio delle Risorse 9 (se possibile, fai una registrazione prima della sessione) Musica (opzionale)	

	5. assicurati che tutti siano seduti comodamente; 6. leggi in modo che la tua voce sia abbastanza forte da essere udita senza sforzo, ma abbastanza bassa da essere calma e rilassante; 7. modella le azioni in modo che il gruppo possa copiarti e ricorda che non importa se non capiscono tutte le parole - il suono e il tono della tua voce dovrebbero trasmettere la sensazione necessaria (potrebbe essere necessario spiegare le parole "teso" e rilassato "prima di iniziare). Quando è terminata la sessione di rilassamento, ricorda a tutti che rilassare il nostro corpo può essere un buon modo per affrontare i sentimenti di rabbia e preoccupazione, suggerendo di trovare sempre del tempo per farlo.		
10 minuti	**Valutazione e chiusura** **Scopo: incoraggiare i partecipanti a riflettere su ciò che hanno appreso e su ciò che provano riguardo all'esperienza lavorativa nel gruppo. Chiedere un feedback al gruppo.** Il gruppo indicherà come si è sentito riguardo alla sessione e al lavoro di gruppo attraverso il sistema dei pollici (in su, di lato o in giù). Modella l'attività. **Suggerimento per il Facilitatore:** Se qualcuno mostrerà disagio o scontentezza riguardo alla sessione, parlane in privato dopo la chiusura. Se il problema non viene risolto è probabile che la persona non ritorni più e non saprai mai il perché. **Chiusura:** Ricorda ai partecipanti che potrebbero voler inserire un "Oggetto parlante" portato da casa loro e da utilizzare nella sessione successiva. Ricorda ai partecipanti di praticare le strategie che utilizzano per mantenere la calma a casa e provare le idee che hanno discusso prima della sessione congiunta – utilizzando il "Menu delle scelte" o creandone uno proprio. Controlla che abbiano loro copia del foglio di "promemoria" e del libro a fisarmonica. Ringrazia i partecipanti per la loro partecipazione. Ricorda ai partecipanti la data della prossima sessione e salutali.		

Sessione 4 Foglio delle Risorse 1 – Faccine di sentimenti

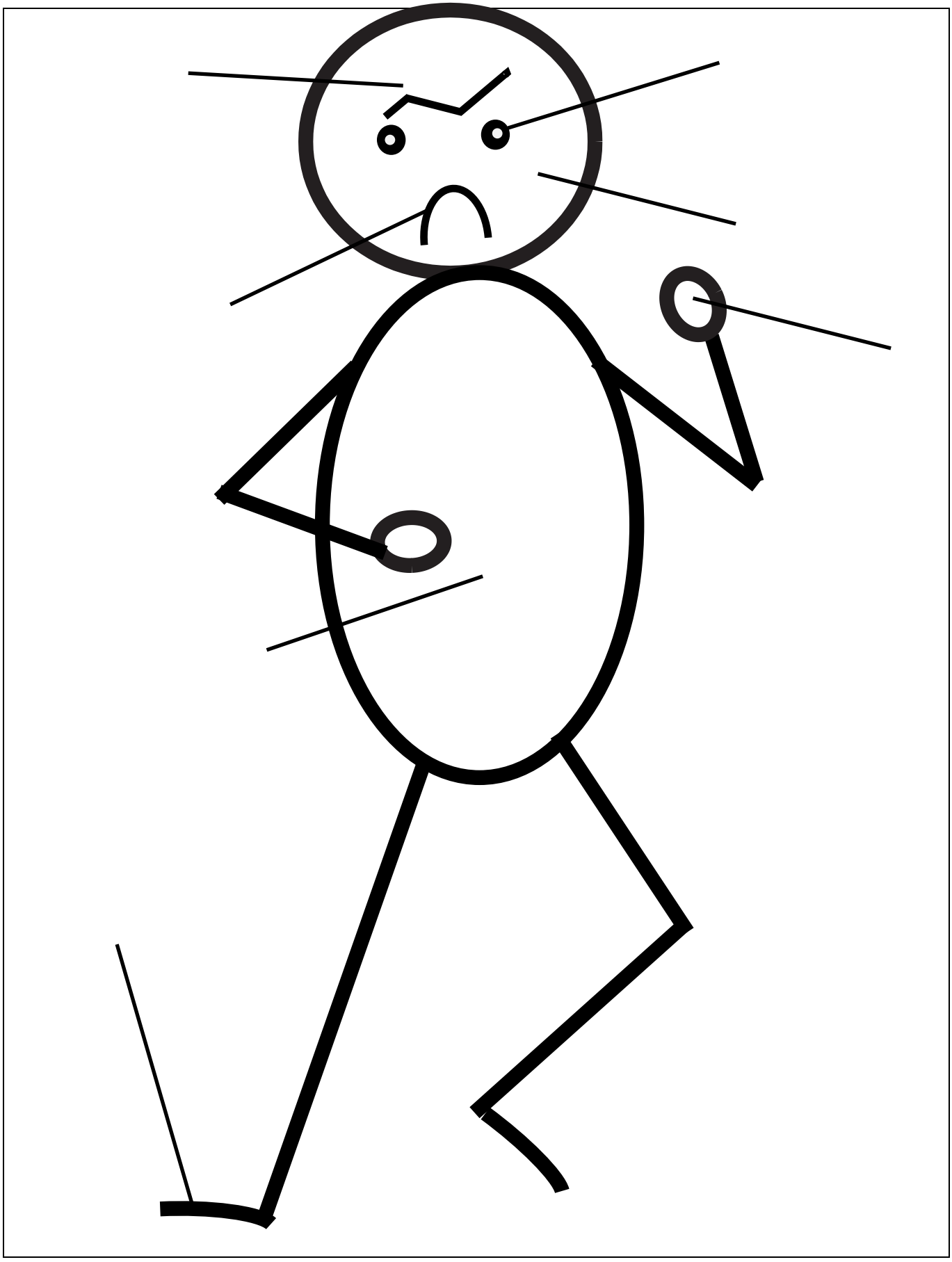
Eccitato	**preoccupato**	**arrabbiato**	**? Perplesso**
			
Sorpreso	**felice**	**Insoddisfatto**	**Annoiato**
			

L’innesto

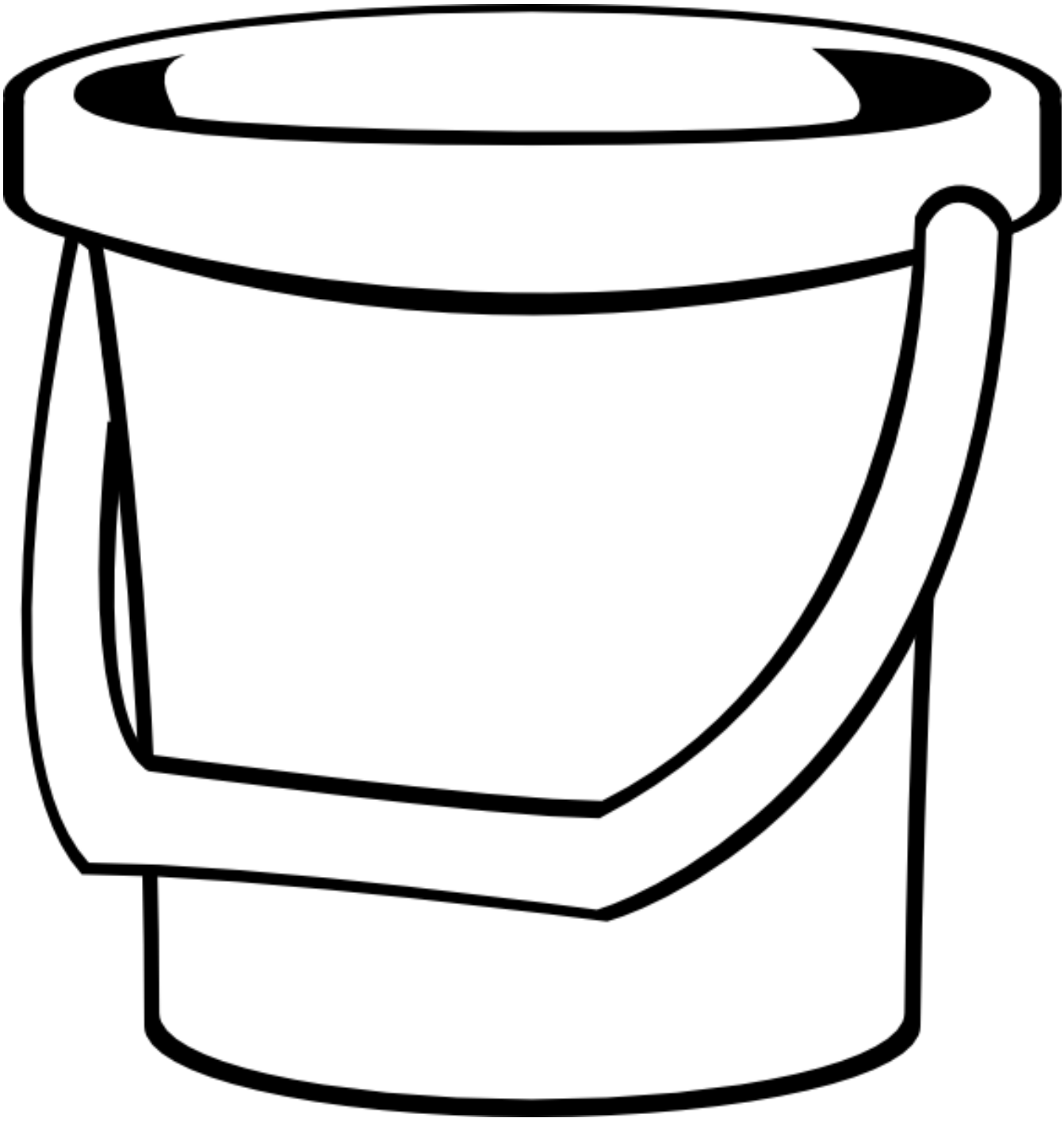
accende la miccia

che scatena l'esplosione

Sessione 4 Foglio delle Risorse 3 - Il Signor Rabbia



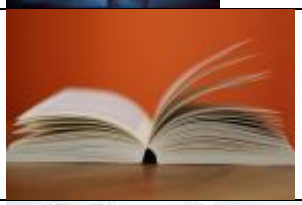
Sessione 4 Foglio delle Risorse 4 - Il secchiello calma-rabbia



Sessione 4 Foglio delle Risorse 5 - Goccine d’acqua

(Ritaglia 3 gocce per ogni coppia di partecipanti)

Sessione 4 Foglio delle Risorse 6 - Menu delle scelte

Una bevanda	
Leggi un libro	
Ascolta la musica	
Cinque respiri profondi	Inspira ed espira Inspira ed espira Inspira ed espira. Inspira ed espira. Inspira ed espira.
Fai una pausa	
Parla con un adulto	
Conta lentamente	1.. 2.. 3..
Attività fisica	
Disegna o colora	

Sessione 4 Foglio delle Risorse 7- Promemoria

Ricorda

I bambini devono imparare nuovi modi per gestire i sentimenti di rabbia. Sono principianti!

È OK arrabbiarsi (tutti si arrabbiano), ma non OK reagire facendo del male a noi stessi o altre persone.

La rabbia è come un fuoco d'artificio. Ha un innesto e può esplodere se lo accendiamo.

Ricorda di aiutare il tuo bambino a individuare i segnali di rabbia in anticipo, prima che esploda! Segnali di rabbia potrebbero essere:

Viso accigliato	Pugni di serrati
Battito cardiaco accelerato	Urlare
Respirazione veloce	Linguaggio del corpo arrabbiato

Ricorda di aiutare tuo figlio attraverso i seguenti modi:

Modellando e mantenendo la calma quando sei arrabbiato

Parlandogli con

Utilizzando una delle “scelte dal Menu” quando ha bisogno di calmarsi

Leggendo storie sulla rabbia e discutendo su cosa potrebbero fare i personaggi.

Ricorda di...

Ascoltare i sentimenti del tuo bambino

Fare domande aperte

Utilizzare la Respirazione a Cinque Dita, esercizi di yoga o quello delle

Statuine di Neve per aiutarlo a calmarsi

Non dimenticarti della prossima sessione!
Data _____
Ora _____

E magari porta un oggetto interessante per parlarcene nella prossima sessione di gruppo. Potremmo usarlo come nostro "Oggetto Parlante".

Sessione 4 Foglio delle Risorse - 8

Si ringrazia M. Hamill

Un ragazzo di nome Jakob spinge Andrei. 	Andrei si arrabbia. Che aspetto ha? Che reazioni ha avuto il suo corpo? Che cosa sta pensando? Andrei usa una delle scelte presenti nel “Menù delle scelte”. Cosa pensi farà? Disegna la tua idea qui.	Al parco giochi, Jakob prende palla di Andrei e non lo lascia giocare. 	Andrei è molto arrabbiato. Che aspetto ha? Che reazioni ha avuto il suo corpo? Che cosa sta pensando? Andrei usa una delle scelte presenti nel “Menù delle scelte”. Cosa pensi farà? Disegna la tua idea qui.

Nel pomeriggio, Jakob fa degli scarabocchi su un disegno di Andrei. 	Andrei è furioso ora! Che aspetto ha? Che reazioni ha avuto il suo corpo? Che cosa sta pensando? Andrei usa una delle scelte presenti nel “Menù delle scelte”. Cosa pensi farà? Disegna la tua idea qui.	Cos'altro fa arrabbiare Andrei? Fa’ un disegno.	Cos'altro potrebbe fare Andrei per evitare di esplodere per la rabbia?

Sessione 4 Foglio delle Risorse 9 – Rilassarsi (testo)

Si ringrazia: http://www.innerhealthstudio.com/relaxation-for-children.html
(adattamento e traduzione in Italiano)

Preparatevi a rilassarvi. Fate un bel respiro. Ora Inspirate. Ed espirate.

Continuate a respirare lentamente. Sentite come vi state rilassando.

Ora stringete le mani, chiudendole come fossero pugni. Fate finta di stringere una palla in mano. La presa è sempre più stretta. Sempre di più. Adesso, i muscoli sono tesi.

E ora rilassatevi. Lasciate che le vostre mani rallentino la presa e si aprano. Ora le vostre mani sono rilassate. Anche la sensazione alla testa è diversa. È più rilassata. Vogliamo che tutto il corpo sia rilassato come le vostre mani in questo momento.

Un modo per rilassare il corpo è respirare profondamente. Immaginate che il vostro corpo è come un palloncino. Quando si inspira, sentirete il petto e i fianchi espandersi, come un palloncino di riempito di aria. Quando si espira, il vostro corpo è come un palloncino che si sgonfia.

Inspirate immettendo nel vostro addome tanta aria, come un palloncino che sta per esplodere. Ora espirate. Lasciate uscire l'aria soffiandola attraverso la bocca.

Inspirate attraverso il naso, immaginando il vostro corpo che si espande come un palloncino... e ora espirate, lasciando uscire l'aria attraverso la bocca.

Ora inspirate, alzando le braccia sopra la testa. Quando espirate, abbassate le braccia. Inspirate alzando le braccia in alto, allungandole come quando si fa dello stretching... e ora abbassate le braccia lungo i fianchi e rilassatevi. Ed espirate.

Alzate le braccia ed inspirate. Abbassate le braccia ed espirate…

Alzate le braccia ed inspirate. Abbassate le braccia ed espirate…

Tenete le braccia rilassate lungo i fianchi, continuando a respirare lentamente e profondamente.

Ricordate la differenza tra “teso” e “rilassato”. Irrigidite i muscoli di entrambe le gambe. Sempre di più... sempre di più... e ora rilassatevi.

Lasciate che le gambe si rilassino. Ogni gamba è come fosse molle, elastica.

I muscoli sono sciolti.

Ora fate lo stesso con le braccia. Irrigidite i muscoli. Sempre di più. Poi rilassateli. Le vostre braccia sono rilassate, molli e sciolte come pezzi di corda.

Notate come ci si sente ad essere rilassati. Braccia e gambe sono rilassate.

Ora lasciate che tutto il tuo corpo si rilassi. Guardate quanto siete rilassati. Tutto il copro è rilassato…

Il vostro corpo si sente pesante e rilassato.

Rilassarsi ancora di più per notare il vostro respiro ora. È calmo. Per niente affannoso. Inspirate…espirate…inspirate…espirate…

Continuate a respirare e semplicemente a rilassarvi. Non c'è nulla che dovete fare tranne che rilassarvi tranquillamente.

Notate quanto siete calmi e rilassati. È bello rilassarsi.

L’esercizio di rilassamento è finito. È ora di tornare a svegliare il vostro corpo e la vostra mente muovendo le dita delle mani e dei piedi ... muovendo le braccia e le gambe....

Sedetevi ancora per un momento, e guardate intorno nella stanza. Quando siete pronti, alzatevi.

Sessione 5 – Risoluzione dei conflitti

Punti principali di apprendimento

- **Comprendo l'importanza di aiutare mio figlio a imparare nuovi modi per gestire i conflitti in modo indipendente**
- **So come aiutare mio figlio a gestire il conflitto in modo assertivo**
- **Posso usare l'approccio Peaceful Problem Solving (i.e. Risoluzione Pacifica del Problema) quando si innesca un conflitto con mio figlio**
- **Comprendo l'importanza di aiutare mio figlio a imparare nuovi modi per gestire i conflitti in modo indipendente**

Risorse per la sessione

Registro e penne

Rinfresco (per l'inizio della sessione e la pausa)

Etichette adesive e pennarelli per il nome dei partecipanti

Programma delle sessioni (data, orario, luogo) - da mostrare

"Oggetto parlante" per le attività di Circle Time

"Come lavoriamo insieme" scritto e messo dove tutti possono vederlo

1 copia del Foglio delle Risorse 6 - foglio di promemoria – dalla sessione precedente

2 pupazzi o giocattoli morbidi per partecipante OPPURE materiali per creare "facce di un pupazzo" (pennarelli non permanenti, lana per capelli e nastro adesivo, occhi di plastica o carta)

Crema per le mani (ipoallergenica) in piccoli vasetti – 1 per ogni coppia adulto-bambino

Musica (opzionale)

Lavagna a fogli mobili e pennarelli

Fogli delle Risorse	Numeri di copie
1: A caldo o a freddo?	Da tagliare in singole tessere (1 set per ogni coppia di partecipanti)
2. "Il messagg-io"	Una copia per ogni partecipante
3. Risultati strategia *win-win*	Una copia per ogni partecipante
4. Aggressivo, passivo o assertivo?	Una copia per ogni partecipante

5. Scenari di conflitto	Da tagliare in singole tessere (1 set per ogni adulto)
6. Soluzione pacifica dei problemi	Una copia per ogni partecipante
7. Promemoria	Una copia per ogni partecipante
8. Istruzioni messaggio	Una copia per ogni partecipante

Preparazione

Controllare che la stanza sia pronta - calda, accogliente e organizzata in modo appropriato per le attività da svolgere.

Assicurarsi che il programma delle sessioni venga visualizzato

Assicurarsi che il cartellone con le regole - "Come lavoriamo insieme" - sia messo dove tutti possano vederlo

Preparare i rinfreschi all'inizio della sessione e per la pausa

Garantire che i materiali e i fogli delle risorse siano già stati preparati e pronti da distribuire

Foglio delle Risorse 1: A caldo o a freddo? (tagliare in singole tessere, 1 set per partecipante)

Foglio delle Risorse 5: Scenari di conflitto (tagliare in singole tessere, 1 set per ogni partecipante)

Garantire che i materiali siano disponibili e accessibili per le varie attività.

Tempo	Attività	Risorse	Note
15 minuti	**Attività di benvenuto e di riscaldamento** **Scopo: accogliere i partecipanti e aiutarli a concentrarsi sull'argomento della sessione.** Accogliere i partecipanti individualmente mentre entrano. Offrire loro dei rinfreschi e chiedere di scrivere il proprio nome (nella loro lingua madre o la lingua del paese ospitante) sul badge e di indossarlo. **Riscaldamento: Districare il nodo** Questa attività richiede un numero dispari di partecipanti all'interno del gruppo. Se c'è un numero pari di partecipanti, puoi unirti a loro. **Spiegare l'attività**. Tutti i partecipanti stanno in piedi con gli occhi chiusi (o abbassati) e le loro mani alzate. Ogni persona prende in mano due mani diverse e apre gli occhi. Non dovrebbe esserci nessuno escluso e nessuno che	Registro e penne Rinfreschi Etichette adesive per i nomi dei partecipanti Oggetto parlante	

	tiene le due mani della stessa persona. Il gruppo deve quindi cercare di districare il nodo muovendo le mani verso il basso o l'alto: l'obiettivo è finire in un grande cerchio. Iniziare l'attività e, quando il cerchio sarà formato, chiedere ai partecipanti di sedersi. Chiedere ai partecipanti come ci si è sentiti nell'essere parte del gruppo. Enfatizza l'importanza della cooperazione nel raggiungere un fine comune. **Suggerimento per il Facilitatore:** Presta attenzione ai vincoli culturali o religiosi dei partecipanti riguardanti il toccare altre persone. Prepara delle alternative per coloro che non desiderano aderire (ad esempio, osservare come le persone si aiutano a vicenda per ottenere il risultato desiderato).		
10 minuti	**Resoconto delle attività svolte a partire dall'ultima sessione** **Scopo: aiutare i partecipanti a riflettere su cosa hanno appreso e su come questo abbia influenzato il loro comportamento.** **Circle Time** Dare il benvenuto a tutti nel gruppo, congratulandosi con loro per aver trovato il tempo di dare la priorità all'educazione e alla felicità dei loro figli prendendo parte al gruppo. Chiedi se qualcuno ha portato qualcosa che può essere usato come "Oggetto Parlante". Se più di un partecipante ne ha portato uno, stabilisci un ordine per usarli nelle sessioni. Chiedi se il partecipante che ha introdotto l'Oggetto Parlante vorrebbe condividere con il gruppo la ragione per cui l'oggetto è speciale o interessante per lui. Questa è un'importante opportunità per i membri del gruppo di conoscersi l'un l'altro. Ricorda ai partecipanti l'importanza di ascoltare tutti nel gruppo e parlare solo quando si tiene in mano l'oggetto parlante. Ricorda ai partecipanti il lavoro che hanno fatto durante la sessione sulla gestione della rabbia e gli obiettivi di apprendimento. • Comprendo l'importanza di aiutare mio figlio ad imparare nuovi modi per gestire sentimenti di rabbia • So come aiutare mio figlio a gestire la propria rabbia • Modello e parlo dei modi in cui mantengo la calma quando mi sento agitato e nervoso Spiega che questa è un'opportunità per riflettere su ciò che hanno appreso nella sessione precedente e nel tempo trascorso da allora.	Una copia del Foglio delle Risorse 7: foglio di promemoria dell'ultima sessione	

	Chiedere ai partecipanti di discutere a coppie se sono in grado di parlare ai loro figli dei sentimenti di rabbia. Potrebbero provare a capire se hanno trovato utile l'attività sull'esplosione di rabbia (i.e. quella che usa come metafora i fuochi d'artificio), il "menu delle scelte" o una qualsiasi delle strategie di rilassamento. Potrebbero anche parlare delle sfide di modellazione della gestione della rabbia. Chiedere loro di parlare di come è andata e ciò che ha reso queste strategie utili o inutili. Chiedi se qualche partecipante sarebbe disposto a condividere ciò che ha detto al suo partner.		
2 minuti	**Promemoria delle Regole del Gruppo:** Ricorda ai partecipanti che nella sessione precedente hanno concordato alcune "regole" per il gruppo - "Come lavoriamo insieme". Chiedi se qualcuno vorrebbe aggiungere o chiarire una delle regole concordate. Ricorda ai partecipanti che è importante attenersi a queste regole, in modo che tutti si sentano a proprio agio e possano imparare insieme. **Suggerimento per il Facilitatore:** È sempre difficile se uno o più membri del gruppo non rispetta gli accordi presi durante la sessione. Per consigli su cosa fare, vedere la Sezione 9 della presente guida Ricorda ai partecipanti che possono parlarti in privato, se preferiscono, sia dopo la sessione che in un momento concordato.	Cartellone "Come lavoriamo insieme"	
3 minuti	**Focus del nostro apprendimento di oggi** **Scopo: chiarire i risultati di apprendimento previsti per la sessione** Spiega che l'apprendimento di oggi si concentrerà su come affrontare il conflitto. Parla del fatto che il conflitto è una parte naturale della vita e delle relazioni sia familiari che col mondo esterno. Anche se è parte della nostra vita, spesso abbiamo poche occasioni per imparare a gestirlo. A seconda della personalità e delle esperienze, i modi naturali in cui i bambini affrontano il conflitto sono: - gridare e diventare aggressivi verso l'altra persona (ciò tende a peggiorare le cose) - ritirarsi o scappare - essere poco "onesti" e giusti. I bambini imparano presto a fare affidamento sugli adulti per risolvere i loro conflitti col mondo esterno. Se da un lato ciò offre una soluzione immediata e a breve termine, dall'altro lato ai bambini non viene data l'occasione di imparare a gestire i conflitti da soli. Imparando a gestire i conflitti in modo indipendente, i bambini saranno sempre meno dipendenti dagli adulti e crescendo impareranno anche ad accettare la slealtà e le ingiustizie del mondo.		

	È soprattutto a scuola che i bambini si imbattono nella risoluzione dei conflitti. Ricorda ai partecipanti l'importanza della modellazione nell'apprendimento dei bambini e che la sessione di oggi riguarderà la modellazione della gestione dei conflitti. I risultati di apprendimento per la sessione sono: - Comprendo l'importanza di aiutare mio figlio ad imparare nuovi modi per gestire in modo assertivo i conflitti - So aiutare mio figlio a gestire il conflitto in modo assertivo - Posso usare l'approccio Peaceful Problem Solving (i.e. Risoluzione Pacifica del Problema) quando si innesca un conflitto con mio figlio - Modello (e spiego) modi utili per gestire i conflitti		
45 minuti	**Attività: riscaldamento o raffreddamento** **Scopo: aiutare i partecipanti a sviluppare strategie per risolvere i conflitti e aiutare i loro figli a fare lo stesso.** Spiega ai partecipanti che ci sono soluzioni anche ai problemi apparentemente difficili. Ad esempio, come dimostrato nell'attività di riscaldamento, quello che sembrava un compito impossibile è stato invece risolto lavorando insieme per un obiettivo comune. Man mano che facciamo esperienze, da adulti, ci accorgiamo che alcune strategie sono più efficaci di altre. E sono queste le strategie che vorremmo che i nostri figli apprendessero. Ci sono molte cose efficaci che possiamo fare per aiutare i bambini a sviluppare le loro abilità di risoluzione dei conflitti. Queste sono anche utili per noi come genitori / tutori poiché il conflitto è normale e frequente tra genitori / tutori e figli. Spiega che uno dei motivi per cui affrontare i conflitti è difficile è che il conflitto ci fa arrabbiare. Ricorda ai partecipanti del lavoro che hanno completato nella sessione precedente su come la rabbia può impedirci di pensare con lucidità. Le abilità che abbiamo discusso per calmarci sono tra le più importanti nel trattare conflitti discussioni. **Suggerimento per il Facilitatore:** puoi ricorrere al supporto di videoclip sulla gestione della rabbia. **Attività 1: riscaldamento o raffreddamento?** **Suggerimento per il Facilitatore**: poiché questa attività implica il lavoro in coppia, è possibile decidere di far cambiare partner ai partecipanti, per garantire che lavorino con partner diversi. Chiedi ai partecipanti di lavorare a coppie per parlare di una discussione che hanno avuto recentemente con qualcun altro (potrebbe essere un partner, un amico, i loro figli o qualcuno a lavoro). Di' loro che possono decidere cosa condividere e che la privacy sarà rispettata.	Un set di tessere singolarmente tagliate dal Foglio delle Risorse 1 per ogni coppia di partecipanti Una copia del Foglio delle Risorse 2 per ogni partecipante Una copia del Foglio delle Risorse 3 per ogni partecipante Una copia del Foglio delle Risorse 4 per ogni partecipante	

	Esempi: • Sei sempre disponibile nel badare ai figli del tuo amico X, ma lui non si offre mai di badare ai tuoi quando ne hai bisogno; • Il tuo partner esce con i suoi amici ogni sabato sera. Anche tu vorresti uscire, ma qualcuno deve stare a casa con i bambini e tocca sempre a te. • Tu e il tuo partner amate guardare la TV la sera quando i bambini dormono. Lui/lei mette sempre sul suo programma preferito senza chiederti cosa vuoi guardare. Chiedi loro di parlare di ciò che l'altra persona ha fatto o detto che li ha fatti arrabbiare, o ha impedito di risolvere il problema. Chiedi, quindi, se possono pensare a cose che hanno detto o fatto che ha solo peggiorato le cose. Dai a ogni coppia un set di tessere preparate utilizzando il Foglio delle Risorse 1 e chiedi di ordinarle in due pile: UNA pila per le cose che peggiorano la situazione o riscaldano gli animi, e UN'ALTRA per tutte le cose che rendono la situazione migliore o raffreddano gli animi. Chiedi a ogni coppia un feedback su cosa hanno messo nella pila 1 e nella pila 2. Ricorda ai partecipanti il lavoro svolto nella sessione precedente su come calmarsi quando sono arrabbiati. Spiega che nella gestione dei conflitti la prima cosa da fare è di assicurarsi di essere calmi e lucidi, se vogliamo veramente risolvere il problema. A volte ciò significa allontanarsi dal problema per un po' di tempo e utilizzare alcune delle strategie apprese per calmarsi. **Attività 2: L'importanza delle parole** Spiega che la prossima attività si concentrerà sulle parole che usiamo e su come le diciamo. Sappiamo che queste possono rendere un conflitto più aspro o portare alla sua risoluzione. Ci sono tre regole: **La prima regola è**: **Parla sempre del comportamento e mai della persona.** Questo significa separare il comportamento dalla persona - a farci arrabbiare o turbare è stato ciò che la persona ha fatto. Condividi alcuni esempi con il gruppo. Ad esempio, invece di dire "Non sei educato" **di'** "È stato poco educato prendere l'ultima fetta di torta senza offrirla agli altri." Spiega c'è una grande differenza tra il riferirsi alla persona e il riferirsi a un comportamento. Se ci riferiamo ad un'azione sconsiderata, le persone sanno che non disprezziamo loro, ma l'azione in sé. **La seconda regola è: Sii specifico: Evita di usare frasi come "sei sempre tu che" o "tu mai…"** Chiedi ai partecipanti qual è la loro prima reazione quando qualcuno gli dice: "Non sei MAI in orario"		

	“Non vuoi mai aiutarmi” “Mi fai sempre innervosire” Queste affermazioni tendono a metterci sulla difensiva e a rispondere con "Sì, io sono ...", "No, non sono…” e portano a una discussione che non ha nulla a che fare con il problema originale. **La terza regola è**: **Usa frasi che iniziano con “io”, non “tu".** Il “messagg-io” o messaggio “io” Spiega che questo tipo di messaggio consta di 3 parti, e inizia con la parola "io": **Io mi sento**... (il sentimento che provi) **quando tu**... (l’azione fatta dall’altra persona e che ti infastidisce) **perché**… (l’effetto che ha su di te o sull’altra persona; il motivo per cui tu provi determinati sentimenti) Ad esempio, invece di dire: *“Sei sempre in ritardo! Sei totalmente inaffidabile.” (*Risposta tipica*: “No, non lo sono"),* potresti dire: *"**Mi innervosisco** quando arrivi in ritardo **perché** devono stare del tempo ad aspettarti da solo."* Chiedi ai partecipanti i sentimenti che provano in relazione a questi due tipi di frasi. Spiega che i messaggi con l’io non sono accusatori (come le dichiarazioni col “tu”), e che tendono a non suscitare le risposte difensive del tipo “No, non lo sono” o “non è giusto” ecc. Da’ a ogni partecipante una copia del Foglio delle Risorse 2 e chiedi loro di lavorare in coppia e pensare a come si potrebbe riformulare ciascuna delle affermazioni mutandole in un messaggio tipo “io”. Dopo pochi minuti, chiedere al gruppo di condividere le proprie idee con gli altri. **Attività 3: Risultati Strategia win-win (vinciamo insieme!)** Spiega che in una situazione di conflitto, lo scopo è trovare una soluzione che faccia comodo a tutti (cioè in cui tutti sono vincitori) e che è resa in inglese con la locuzione “win-win” (N.d.T.). Ciò significa che entrambe le persone sono soddisfatte del risultato ottenuto. Distribuisci Il Foglio delle Risorse 2 – Risultati strategia win-win. Discutete insieme sul significato dell'immagine dell’asino e chiedi ai partecipanti di dibattere su quello che si potrebbe fare nello scenario di L’Arancia della Discordia. Una volta ascoltati i partecipanti, leggi loro quanto segue per illustrare un risultato di tipo win-win. "Alcune persone sottrarrebbero l'arancia e manderebbero i bambini nelle loro stanze. La maggior parte della gente dice che taglierebbe l'arancia a metà, dando ad ogni bambino una parte uguale.		

Alcune persone, nel fare ciò, chiederebbero ai bambini quale delle due metà vogliono, dando il via a un'altra discussione tra i due.

Altre persone, invece, inviterebbero uno dei due bambini a tagliare l'arancia in due parti e chiederebbero al secondo di scegliere una delle due metà. In questo modo si sprona il bambino che taglia l'arancia ad essere il più equo possibile dato che gliene verrà sottratta una metà"

Certo, non è sempre possibile accontentare del tutto entrambe le persone coinvolte in un conflitto e talvolta dobbiamo scendere a compromessi, cioè accettare meno del 100% di ciò che volevamo.

Suggerimento per il Facilitatore: Se hai tempo, puoi utilizzare l'attività di sfida a "Braccio di Ferro" per dimostrare la differenza tra una situazione di "vittoria-sconfitta" e "vincita".

- Chiedi a tutti di trovare un partner. Chiedi ai partner di "assumere questa posizione", dimostrando la posizione dia braccio di ferro con un volontario, (mani legate con entrambi i gomiti sul tavolo).
- Spiega che l'obiettivo è guadagnare più punti possibili. Per guadagnare un punto, la mano dei tuoi partner deve toccare il tavolo. Di' loro di portare il conto dei propri punti ad alta voce.
- Verifica che tutti comprendano le regole e dai loro 30 secondi per guadagnare più punti possibili.

Alla fine del gioco mostra come ognuno di loro avrebbe potuto guadagnare molti più punti semplicemente facendo a turno nel permettere al proprio compagno di toccare il tavolo con la propria mano e vincere. Questo è un buon esempio di una situazione di "win-win".

Attività 4: Aggressivo, passivo o assertivo?

Chiedi al gruppo di considerare il seguente problema comune e condividere le proprie idee su come si potrebbe fare.

Il tuo bambino ama giocare ai videogame sul suo telefonino, ma recentemente ha iniziato a trascorrervi l'intera serata e ha smesso di fare qualsiasi cosa con la famiglia. Lo chiami per pranzare, ma non viene subito restando in camera sua altri 10 minuti per finire il gioco.

Basandoti sulle risposte, mostra che ci sono tre modi fondamentali per affrontare una situazione difficile, una discussione o un conflitto:

Aggressivo: apparire arrabbiato, cercare di "vincere" oppure ottenere ciò che vuoi con la forza, magari perché sei più grande o più forte, senza pensare all'altra persona.

Chiedi ai partecipanti quali risposte aggressive si potrebbero includere (ad esempio: incolpare l'altra persona, farla sentire piccola e insignificante, ottenere ciò che si vuole a qualsiasi costo).

Passivo: cedere oppure fuggire dalla situazione, così che l'altra persona ottenga ciò che vuole o semplicemente vince perché non vuoi dire nulla.

	Chiedi ai partecipanti quali risposte passive si potrebbero includere (ad esempio: cedere, abbassare la testa, esitare, scusarsi, fermarsi, piangere, dire "Non fa nulla, davvero!"). **Assertivo**: cercare di trovare una soluzione o un risultato per cui tutti si sentano a proprio agio. Chiedi ai partecipanti quali risposte assertive si potrebbero includere (ad esempio: essere onesti, fiduciosi, farsi valere dicendo quello che vuoi senza ferire i sentimenti degli altri). Chiedi se hanno sperimentato questi tre approcci da soli: Da' ai partecipanti una copia del Foglio delle Risorse 4: Aggressivo, passivo o assertivo? e chiedi loro di leggere le frasi e decidere in coppia se sono aggressive (come potrebbe essere un leone), passive (come potrebbe essere un topo) o assertive (come solo un essere umano può essere!). Dovrebbero tracciare una linea, partendo da ciascuna affermazione, per connetterla all'animale appropriato. Spiega che l'assertività non riguarda solo le parole che diciamo, ma come le diciamo. Dobbiamo garantire che il nostro linguaggio del corpo e tono di voce corrispondano alle nostre parole. Potresti chiedere al gruppo di provare a pronunciare le affermazioni assertive sul foglio delle risorse usando un tono di voce e linguaggio del corpo decisi. Chiedi al gruppo di considerare quello che potrebbe essere il probabile risultato di un approccio assertivo (esempi dal foglio delle risorse) e quali sentimenti potrebbero scaturire in seguito. Sottolinea che un approccio assertivo di solito porta a un risultato migliore e mira a far sentire bene entrambe le parti - non sono agitate o arrabbiate con se stesse per non aver fatto nulla per migliorare la situazione. **Suggerimento per il Facilitatore:** Se il gruppo non parla bene la lingua ospitante, è possibile sostituire l'attività di discussione, chiedendo ai partecipanti di lavorare in coppia o in gruppi di tre, discutendo di conflitti comuni che hanno con i propri figli (o utilizzare gli esempi di seguito) tenendo conto dei tre tipi di risposta: passiva, aggressiva e assertiva. Dopo aver ricevuto un feedback, chiedi al gruppo quali potrebbero essere i risultati probabili di ciascun approccio e quali sensazioni le due parti potrebbero provare. Esempio di argomenti di discussione: • Parli al tuo bambino, ma ti ignora o ti risponde in modo scortese. • Il tuo bambino non fa nulla per aiutare in casa. Gli hai chiesto di mantenere la sua stanza ordinata e di mettere i suoi giocattoli a posto quando ha finito, ma non lo fa. • Tuo figlio odia leggere e si rifiuta di leggere per te, anche se la scuola ti ha chiesto di leggere il libro di racconti con lui ogni sera.		
15 minuti	**Presentazione dell'attività bambino / genitori - Soluzione Pacifica dei Problemi** **Scopo: preparare l'attività che genitori / tutori stanno per fare con i loro figli e spiegarne lo scopo.**	Un set di carte preparate usando il Foglio delle Risorse	

	Spiega che quando i bambini si uniranno al gruppo dopo la pausa inventeranno storie sul conflitto con i loro figli, usando uno strumento utile – la "Soluzione pacifica dei problemi". Distribuisci il Foglio delle Risorse 5 e passa in rassegna ciascun punto, collegandolo alle attività che hanno svolto e ai punti chiave di apprendimento della sessione. Tutto ciò sarà utile non solo nella soluzione dei conflitti con i loro figli, ma anche con altre persone. I punti chiave sono: **Fermati!** È IMPORTANTE ESSERE CALMI prima di affrontare una discussione o una situazione difficile. (Ricorda ai partecipanti i modi per calmarsi a cui hanno pensato nella Sessione 4). **Aspetta!** IMPORTANZA DELL'ASCOLTO. (Ricorda ai partecipanti "come ascoltare bene" e ciò che hanno imparato a tal proposito nella Sessione 2). L'IMPORTANZA DELLE PAROLE quando dicono come si sentono e cosa vogliono, ricordando le tre regole del parlato viste nella sessione precedente. L'importanza di un risultato di tipo "win-win" – non solo concentrandosi su ciò che una persona vuole. L'importanza di ESSERE ASSERTIVI. **Via!** Qui è dove provano la soluzione che hanno concordato. È importante che entrambe le persone abbiano accettato di provarla e si sentano felici (o almeno non infelici) al riguardo. Spiega che esploreranno alcuni diversi scenari di conflitto con i loro figli e che useranno la "Peaceful Problem Solving" (i.e. Soluzione Pacifica del Problema) per aiutare il loro bambino a trovare la migliore soluzione al problema. Spiega che ad ogni coppia adulto-bambino saranno dati due pupazzi o giocattoli morbidi da utilizzare nell'attività. Di' loro che i bambini trovano spesso utile consentire a un pupazzo di parlare per loro e si impegnano di più quando vengono utilizzati in questo tipo di attività. **Suggerimento per il Facilitatore:** Se non sono disponibili pupazzi o peluche, un'alternativa è quella di stimolare i partecipanti e i bambini a disegnare delle faccine sui loro pugni, come mostrato di seguito. Fai attenzione a non usare pennarelli permanenti! La faccina può essere decorata con capelli e occhi fissati con nastro adesivo.	5 per ogni partecipante Una copia del Foglio delle Risorse 6 per ogni partecipante 2 pupazzi o giocattoli morbidi per ogni partecipante OPPURE materiali per creare "facce da pupazzo" (ad esempio pennarelli non permanenti, lana per capelli, occhi di plastica o di carta, nastro adesivo) Una copia del Foglio delle Risorse 7 per ogni partecipante	

Modella l'attività, lavorando con un co-facilitatore o un partecipante volontario, spiegando che tu interpreti il ruolo dell'adulto, mentre l'altra persona interpreta il ruolo del bambino.

È possibile, se si vuole, dare anche un nome ai pupazzi o alle faccine.

Esempio di attività:

Di': *"Jordan e Georgette stanno ripulendo la stanza dopo un'attività. Entrambi hanno in mano lo stesso giocattolo e lo tirano finché Georgette non colpisce Jordan in faccia con il giocattolo. Jordan quale cade a terra e inizia a piangere."*

"Oh, Jordan e Georgette hanno un problema!"

Chiedi al tuo partner (che interpreta il ruolo del bambino) di mostrare cosa fa Jordan usando il pupazzo / la faccina. Lui fa piangere Jordan e chiama l'insegnante.

Chiedi: *"Cos'altro potrebbe fare Jordan?"*

Il partner poi fa in modo che il pupazzo colpisca Georgette e le dica che è una bambina orribile e la odia.

Di': "*Mi chiedo se possiamo aiutare Jordan e Georgette a risolvere questo problema. Diamoci un'occhiata!"*

Foglio delle Risorse 6 – leggi i passaggi mentre i pupazzi interagiscono.

Stop! **Calmati.**

Mostra Jordan e Georgette che fanno tre respiri profondi.

Aspetta! Ascoltare a turno l'altra persona.

Mostra Jordan che dice: "*Mi sento triste quando mi picchi. Perché mi hai ferito senza motivo? Anche a me piacerebbe giocare con quel giocattolo."*

Mostra Georgette che dice: "*Mi sento triste anch'io perché non volevo ferirti. Sei mio amico ma volevo giocare con il giocattolo così tanto che non ho pensato".*

Pensate insieme a un modo giusto per risolvere il problema.

Mostra Jordan che dice: *"Perché non lo facciamo a turno per giocare con quel giocattolo?"*

Mostra Georgette che dice" Sì. Facciamolo! Puoi usarlo prima tu perché non sono stata molto brava con te".

Via! **Metti in atto la tua idea migliore**.

Fa' giocare con il giocattolo prima Jordan e poi Georgette.

Chiedi al tuo partner come pensa che si sentano ora Jordan e Georgette.

Chiedi ai partecipanti se pensano che ai loro bambini piacerebbe fare questo gioco e verifica che glielo chiedano prima di iniziare.

Distribuisci un set di tessere di scenari di conflitto per ogni partecipante (preparato utilizzando Foglio delle Risorse 2) da usare con il proprio bambino. Spiega che possono sia scegliere gli scenari dalle carte fornite o crearne uno proprio.

Termina la sessione, sottolineando l'importanza di aiutare il bambino a pensare a modi diversi per affrontare situazioni difficili o discussioni a casa. Ricorda loro che questo richiede tempo: i bambini devono imparare le abilità. Chiedi di fornirti altre idee. Ad Esempio:

- Modellare ciò che fanno quando si trovano in una situazione di conflitto (ad esempio, dicendo al loro bambino: *"Voglio sistemare le cose per bene e in modo giusto. Quindi, mi calmerò prima di dire qualsiasi cosa"*)
- Utilizzare la strategia "Peaceful Problem Solving" (i.e. Soluzione Pacifica del Problema) con il proprio figlio
- Provare a trovare una soluzione di tipo win-win (ed essere pronti a scendere a compromessi)
- Ricordare le 3 regole del parlato:
  - parlare del comportamento, non del bambino
  - non dire "Tu sei sempre ..." oppure "Non hai mai ..."
  - usare i messaggi di tipo "io" (e non dichiarazioni che iniziano con "tu")
- Ascoltare i propri figli e parlare dei conflitti o delle discussioni in cui il bambino è coinvolto, così come quelli che vedono in TV o leggono nei libri, provando a esplorare i loro punti di vista.

Suggerimento per il Facilitatore: Se i partecipanti hanno accesso a Internet, ci sono molte fiabe animate online da mostrare ai bambini.

Alcuni esempi in lingua inglese:

|https://www.youtube.com/watch?v=NLBY4PSFAI0

oppure https://www.youtube.com/watch?v=h8RoTy3Mat0

	Distribuisci il Foglio delle Risorse 7 - Promemoria. Spiega che si tratta di un utile promemoria per la famiglia e riguarda ciò che è stato appreso nel corso della sessione. Se hai tempo, puoi passare in rassegna i punti chiave rappresentanti ciò che è stato trattato nella sessione.		
10 minuti	**Pausa**		
25 minuti	**Attività bambino/genitori– Risoluzione Pacifica del Problema** **Scopo: incoraggiare i genitori/tutori e i bambini a praticare efficaci modi di risoluzione del conflitto** Assicurati che tutti i partecipanti abbiano un set di "carte del conflitto" e una copia del Foglio delle Risorse 4 Accogli i bambini nel gruppo e chiedi agli adulti di sedersi con i loro figli mostrano loro due pupazzi. Possono dargli un nome insieme. **Suggerimento per il Facilitatore:** se non hai dei pupazzi, dai ai partecipanti il tempo di farne uno decorando le loro dita chiuse a pugno. Chiedi di scegliere il primo scenario dal loro mazzo di carte e iniziare a recitare la trama con i pupazzi. Ricorda agli adulti di fare in modo che il loro bambino suggerisca cosa potrebbero fare i personaggi, prima di utilizzare il metodo “Peaceful Problem Solving'. **Suggerimento per il Facilitatore:** puoi aiutare i partecipanti a modellare l’attività qualora si sentano insicuri. i Mentre genitori e bambini svolgono l’attività, gira per la stanza modellandola e chiedendo ai bambini quali scelte hanno fatto per i loro personaggi. Chiedi ai bambini quale soluzione pensano sia la migliore per la risoluzione del conflitto inscenato e perché. Avvisare quando il tempo a disposizione per l’attività sta per scadere (almeno 5 minuti prima). Ringrazia i partecipanti e i bambini per aver preso parte all'attività. Se c’è abbastanza tempo, puoi chiedere ad alcuni gruppi di genitori/figli di rappresentare la trama scelta davanti al resto dei partecipanti.		

Relax **10 minuti**	**Relax: Massaggio alle mani** **Scopo: incoraggiare adulti e bambini a rilassarsi insieme prima della fine della sessione. Spiega che questa è un'altra attività che permette loro di rilassarsi con i propri figli a casa.** Spiega che farete un'attività rilassante che prevede il massaggio delle mani ai bambini. Verifica se c'è qualche motivo per cui i partecipanti non dovrebbero farsi massaggiare le mani (ad esempio una lesione recente) o non potrebbero usare la crema mani (ad esempio un'allergia). Spiega ai partecipanti che dovrebbero fare solo una leggera pressione e se il loro bambino avverte dolore, dovrebbero fermarsi immediatamente. Distribuisci il Foglio delle Risorse 8 - Istruzioni per il massaggio alle mani - a ogni coppia adulto-bambino. Parla seguendo ciascuno dei 6 passaggi mentre i partecipanti seguono te, dimostrando idealmente ogni movimento su un volontario prima che i partecipanti inizino. Potresti accompagnare l'attività con della musica rilassante in sottofondo. Se c'è tempo, i bambini possono essere incoraggiati a massaggiare la mano dei loro genitori / tutori. Quando la sessione di rilassamento sarà terminata, ricorda a tutti che le attività rilassanti che coinvolgono il tatto sono un modo eccellente per rimediare e ricostruire la relazione bambino-partecipante dopo un momento di rottura. **Suggerimento per il Facilitatore:** Se, per qualsiasi motivo, non è possibile utilizzare l'attività del massaggio alle mani, puoi optare per la seguente attività: *Che cosa sto disegnando?* L'adulto si siede dietro il bambino e disegna, con il suo dito, una forma sulla schiena del bambino. Il bambino deve indovinare di cosa si tratta (potrebbe essere una forma geometrica, una lettera o un numero). Se c'è più di un adulto o bambino possono sedersi in fila, per poi cambiare posto.	Una copia del Foglio delle Risorse 8 per ogni partecipante Crema per le mani (in un vasetto per ogni partecipante) Musica (opzionale)	
5 minuti	**Valutazione e chiusura** **Scopo: incoraggiare i partecipanti a riflettere su ciò che hanno appreso e su ciò che provano riguardo all'esperienza lavorativa nel gruppo. Chiedere un feedback al gruppo.** **Valutazione:** Di' ai partecipanti che vorresti sapere come si sentono dopo aver svolto le attività di questa sessione. Spiega che condivideranno come si sentono riassumendo la sessione in una sola parola! Si potrebbe iniziare l'attività dando una sola parola e scrivendola su un foglio della lavagna posizionato dove il gruppo può vederla.	Lavagna a fogli mobili e pennarelli	

	Fai il giro del gruppo chiedendo ad ogni adulto e ogni bambino di dire una parola che spieghi come si sentono riguardo alle attività della sessione. Assicurati che ogni parola sia annotata sulla lavagna a fogli mobili, magari in diversi colori e stili per creare un simpatico cartellone. **Suggerimento per il Facilitatore:** se qualcuno mostrerà disagio o scontentezza, parlane in privato a fine sessione. Se il problema non viene risolto è probabile che la persona non ritornerà più e non saprai mai il perché **Chiusura:** Ricorda ai partecipanti che, se vogliono, possono portare da casa un "Oggetto parlante" da utilizzare nella sessione successiva. Ricorda agli adulti di praticare le strategie apprese per gestire i conflitti a casa e modellare la tecnica “Peaceful Problem Solving” con i loro bambini. Assicurati che tutti abbiano una copia del Foglio delle Risorse 7 - il foglio di promemoria - e del Foglio delle Risorse 8 – istruzioni per il massaggio alle mani - così che possano ripetere questa attività a casa. Ringrazia i partecipanti per la loro partecipazione. Ricorda la data della prossima sessione. Salutali.		

Sessione 5 Foglio delle Risorse 1 - A caldo o a freddo?

Taglia il foglio in un set di 28 carte individuali, ciascuna con una parola o frase.
Un set per ogni coppia di partecipanti.
Possono essere plastificate.

Gridare	In piedi troppo e vicino all'altra persona
Supporre che l'altra persona voglia risolvere il problema	Provare a fare la pace
Accusare	Interrompere
Avere un tono di voce calmo	Agitare il dito in faccia alla persona
Insultare	Imprecare
Dire cosa ti piacerebbe che accadesse	Non ascoltare
Non stare troppo vicino all'altra persona	Dire vorresti che accadesse
Supporre che l'altra persona abbia deliberatamente deciso di essere orribile	Parlare più forte dell'altro mentre si discute
Scusarsi	Essere esigente
Dire "Tu sei sempre... "o "Tu non hai mai..."	Ascoltare
Ammettere di aver fatto le cose sbagliate	Trovare un punto in comune – dicendo: "So che entrambi vorremmo risolvere la questione"
Linguaggio del corpo iroso	Prendere una pausa e tornare alla conversazione più tardi
Dire con calma come ci si sente e perché	Utilizzare un linguaggio rispettoso
Utilizzare un linguaggio del corpo calmo e non arrabbiato	Cercare di capire la situazione dal punto di vista dell'altra persona

Sessione 5 Foglio delle Risorse 2 - “Messagg-io”

Mi sento... (il sentimento che provi)

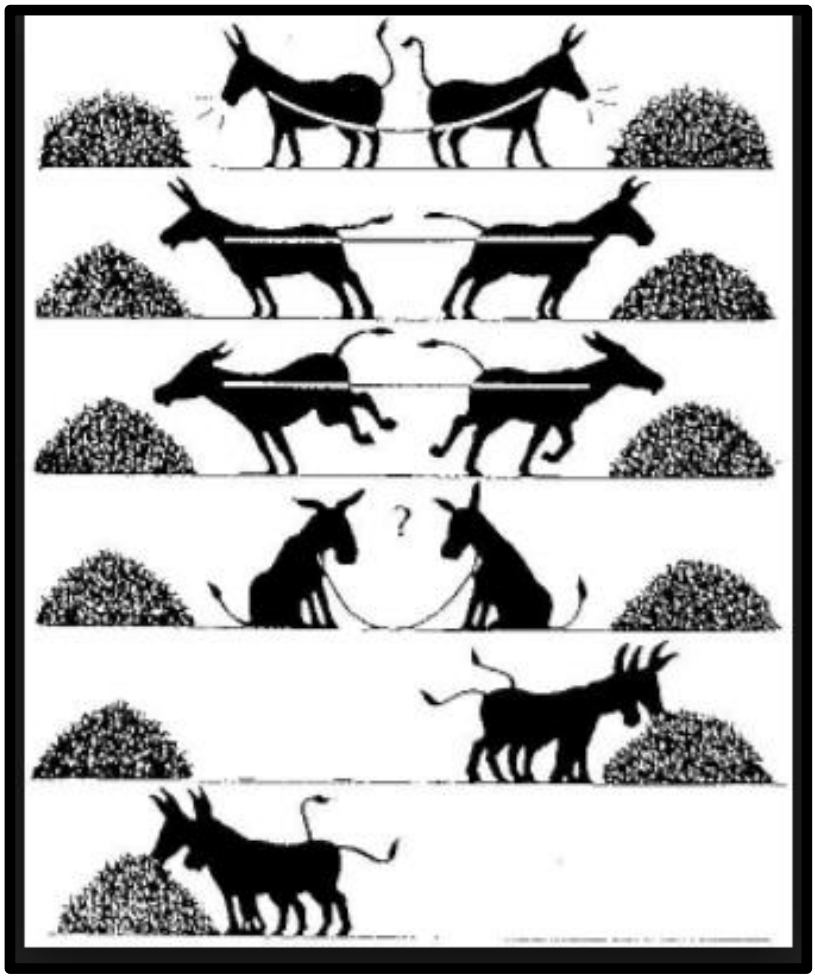
quando tu... (l’azione fatta dall’altra persona e che ti infastidisce)

perché ... (l'effetto su di te o sull'altra persona)

Cose che potremmo dire in una discussione	Messaggio con “io”
Fai sempre una gran confusione quando le cose sul pavimento. Tu sei la persona più disordinata che io conosca!	Mi sento… quando si crea del disordine… perché…
Che egoista che sei a mangiare tutta la torta. Pensi sempre solo a te stesso. Non ti importa degli altri.	Mi sento… quando le persone prendono più di quanto gli spetti… perché…
Guarda cosa hai fatto! Hai rovinato un'altra maglietta. Sei così sbadato.	Mi sento… quando si rovinano i vestiti… perché…
Non fai mai i compiti. Quanto sei pigro! Non imparerai mai nulla.	Mi sento… quando non fai i compiti… perché…
Hai rotto quella penna speciale. Non ti comprerò mai più niente. Pensi che mi piaccia spendere a vuoto i miei soldi?	Mi sento… quando si rompono le cose… perché…

Sessione 5 Foglio delle Risorse 3 – Risultati Strategia Win-Win

1. Il dilemma dell’asino.



2. L’arancia della discordia

Una madre ha due figli. C'è una sola arancia a casa. I bambini stanno litigando perché entrambi la vogliono.
Che cosa dovrebbe fare la madre?

Sessione 5 Foglio delle Risorse 4

Aggressivo, passivo o assertivo?

Traccia una linea per collegare ogni frase all'animale che meglio la rappresenta.

Scusa, non intendevo quello.

Vieni qui! Vorrei parlatene.

Ok. Parliamone.

Per favore, no!

Se non la smetti, ti colpisco!

Volevo chiederti una cosa, ma non importa.

Non resterò a casa. Quindi, cosa intende fare al riguardo?

Mi piacerebbe che tu smettessi di farlo.

Capisco perché sei infastidito, ma non hai bisogno essere così arrabbiato.

Perché sono sempre io a dover restare a casa? Non è giusto.

Sono davvero arrabbiato perché devo restare sempre io a casa.

Sono arrabbiato perché tu...

Non dire nulla. Ignorare l'altra persona.

Lo fai sempre. Sei una persona orribile.

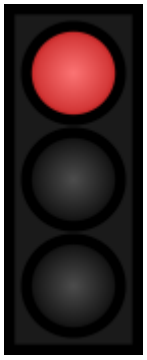
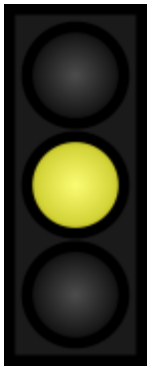
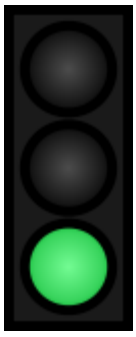
Dimmi perché ti senti così.

Come osi parlarmi così?

Sessione 5 Foglio delle Risorse 5 - Scenari di conflitto

Tagliare il foglio in quattro parti.

Vuoi andare a dormire, ma tuo fratello sta guardando la TV a volume alto.	Passi la notte a casa di un amico. Lui vuole guardare un film, mentre tu desideri fare una partita a carte.
È il tuo turno al computer a scuola, ma il bambino lo sta usando non te lo cede perché vuole finire di giocare.	Il tuo migliore amico ha smesso di giocare a calcio con te durante la ricreazione. Ora è in giro con una nuova ragazza. Parla e gioca solo con lei. Ti senti molto ferito e solo.

Soluzione pacifica dei problemi	
Fermati! 	Calmati
Aspetta! 	Ascolta l'altra persona: • Come si sente • Cosa vuole È possibile pensare insieme un modo giusto per risolvere il problema?
Via! 	Provate!

Sessione 5 Foglio delle Risorse - Foglio di Promemoria

Ricordati di usare il metodo "Risoluzione Pacifica del Problema"

Fermati!

Calmati! Dovresti essere calmo per risolvere un conflitto.

Prenditi un po' di tempo e fai la respirazione a cinque dita, dello yoga o l'esercizio delle statuine di neve.

Aspetta! Dire a turno:

- Ti senti
- Cosa vuoi

Ascolta. Usa le tue abilità di "buon ascolto" e prova a vedere il punto di vista dell'altra persona.

Ricorda le "3 regole del parlato"

- Parla del comportamento, non della persona (ad esempio: *"È stato scortese…"* e non *"Sei scortese")*
- Evita "*Tu sei sempre"* oppure "*Tu non fai mai…*"
- Usa i messaggi contenenti "io" (ad esempio: "*Mi sento...quando tu…perché…"*)

Agire "a freddo" e non "a caldo"

Sii assertivo (non aggressivo o passivo)

Trovare una soluzione di tipo win-win

Via!

Prova.

Controlla se ha funzionato.

Ricorda di aiutare tuo figlio attraverso:

Modellazione della gestione del conflitto

Parlando con lui di cosa potrebbe fare quando sperimenta un conflitto

Soluzione Pacifica del Problema

Parlando del conflitto. Parlando delle scelte fatte dai personaggi hanno durante la lettura di libri e guardando film in TV.

Ricordati di recuperare il rapporto dopo un conflitto con tuo figlio

Tecnica del massaggio alle mani oppure attività ludica.

Non dimenticarti della prossima sessione!

Data_____

Ora_____

E magari porta un oggetto interessante per parlarcene nella prossima sessione di gruppo. Potremmo usarlo come nostro "Oggetto Parlante".

Sessione 5 Foglio delle Risorse 8 - Istruzioni per massaggio alle mani

Applicare la crema. Riscalda una parte della lozione da sfregamento tra le mani. Successivamente, spalma la lozione riscaldata su entrambi i lati della mano che verrà massaggiata. Usa movimenti lenti e rilassanti.

Massaggiare il polso.
Massaggia il palmo verso il basso. Premi con i pollici e fai piccoli cerchi intorno alle ossa del polso. Muovi i pollici su e giù per il polso mentre si lavora. Successivamente, gira il polso e massaggia l'interno del polso.

Accarezzare la parte superiore della mano.
Gira la mano e inizia a massaggiare la parte superiore della mano con i pollici. Sentirai diverse ossa lunghe e sottili che vanno dal polso alle dita. Fai pressione con i pollici e accarezza lentamente la mano avanti e indietro.

Massaggiare le dita.
Inizia con il mignolo e lavora procedendo verso il pollice, massaggiando un dito alla volta. Delicatamente afferra la base di ogni dito tra le nocche di indice e dito medio, quindi sposta il dito stringendo delicatamente.

Strofinare il palmo.
Massaggia il palmo con la ditta, anche i tratti che si lo collegano al polso. Quindi, massaggia al centro del palmo della mano con un movimento circolare.

Fare alcuni stiramenti con la mano.
Alcuni stiramenti includono:

- Allungare e allargare le dita il più possibile per cinque secondi
- Chiudere le dita in un pugno
- Tirare con cautela il pollice indietro verso il polso

PRIMA DI INIZIARE:

Verificare con la persona se c'è qualche motivo per cui non dovrebbe fare un massaggio alle mani o se è allergica alla lozione.

Se sente dolore, interrompere immediatamente il massaggio!

Sessione 6: Gestire il cambiamento

Punti principali di apprendimento

- **Comprendo l'importanza di aiutare mio figlio a imparare nuovi modi di gestire e parlare del cambiamento**
- **So che il cambiamento può essere emozionante ma talvolta anche poco piacevole e che questo implica diverse fasi (sia per i bambini che per gli adulti)**
- **So come aiutare mio figlio a parlare e affrontare i cambiamenti nella sua vita**
- **Modello e parlo con mio figlio dei modi utili per far fronte al cambiamento**

Risorse per la sessione

Registro e penne

Rinfresco (per l'inizio della sessione e la pausa)

Etichette adesive e pennarelli per i nomi dei partecipanti

Programma delle per le sessioni (data, orario, luogo) - da mostrare

"Oggetto parlante" per le attività di Circle Time

"Come lavoriamo insieme" scritto e messo dove tutti possono vederlo

Una copia del Foglio delle Risorse 7 - scheda promemoria - dalla sessione precedente

Foglio per lavagna diviso in due colonne intitolate “Sentirsi a proprio agio” e “Sentirsi a disagio”

Musica (per attività di riscaldamento e attività con le bolle)

Carta da disegno e materiali per colorare

“Faccine dei Sentimenti” o “Emoji” adesivi (se possibile)

Set per bolle di sapone per ogni coppia adulto-bambino

Fogli delle Risorse	Numeri di copie
1. Numeri per linea di valutazione	Una copia tagliata in 5 numeri individuali
2. Domande- Cambiamento	Una copia per ogni coppia di partecipanti
3. Regolare il cambiamento	Una copia per ogni partecipante

4. Il diario di Melanie	Una copia per il facilitatore
5. Top 10 dei suggerimenti per aiutare il vostro bambino ad affrontare il cambiamento	Una copia per ogni partecipante
6. Mappa del Viaggio della Vita (esempio)	Una copia stampata A3 o disegnata su una lavagna
7. Promemoria	Una copia per ogni partecipante
8. Bolle – testo	Una copia per il facilitatore

Fogli delle Risorse opzionali

- Cambiare scuola
- Preparare i bambini a un divorzio una separazione
- Affrontare un lutto

Preparazione

Controllare che la stanza sia pronta - calda, accogliente e organizzata in modo appropriato per le attività da svolgere

Assicurarsi che il programma delle sessioni venga visualizzato

Assicurarsi che il cartellone con le regole - "Come lavoriamo insieme" - sia messo dove tutti possono vederlo

Preparare i rinfreschi all'inizio della sessione e per la pausa

Tagliare i Fogli delle Risorse 1 in cinque singoli numeri

Preparare un foglio di lavagna a fogli mobili diviso in due colonne intitolato "Sentirsi a proprio agio" e "Sentirsi a disagio"

Preparare il Foglio delle Risorse 6 stampato in formato A3 o disegnato sulla lavagna

Assicurare che i materiali siano disponibili e accessibili per le varie attività.

Tempo	Attività	Risorse	Note

15 minuti	**Attività di benvenuto e di riscaldamento** **Scopo: accogliere i partecipanti e aiutarli a concentrarsi sull'argomento della sessione.** **Arrivo** Accogliere i partecipanti individualmente mentre entrano. Offrire loro rinfreschi e chiedere di scrivere il proprio nome sull'etichetta e indossarlo. Chiedi ai partecipanti di trovare un posto all'interno del cerchio quando sono pronti. **Cerchio** Dare il benvenuto a tutti nel gruppo, congratulandosi con loro per aver trovato il tempo di dare la priorità all'educazione e alla felicità dei loro figli prendendo parte al gruppo. Chiedi se qualcuno ha portato qualcosa che può essere usato come "Oggetto Parlante". Se più di un partecipante ne ha portato uno, stabilisci un ordine per usarli nelle sessioni. Chiedi se il partecipante che ha introdotto l'Oggetto Parlante vorrebbe condividere con il gruppo la ragione per cui l'oggetto è speciale o interessante per lui. Questa è un'opportunità per i membri del gruppo di conoscersi l'un l'altro. Ricorda ai partecipanti l'importanza di ascoltare tutti nel gruppo e parlare solo quando si tiene in mano l'oggetto parlante. **Riscaldamento: Musica** Chiedi ai partecipanti di trovare uno spazio in cui stare. Spiega che farai ascoltare loro della musica mentre gireranno nella stanza. Quando la musica si ferma si dovrebbe trovare un partner e stringergli la mano. Si sceglierà un tema e le coppie avranno un minuto per parlarne. Quindi fa' ripartire la musica e l'attività sarà ripetuta con un nuovo argomento. Di' loro di cercare sempre un nuovo partner ogni volta che la musica si ferma. **Suggerimento per il Facilitatore**: può darsi che i partecipanti non vogliano stringere la mano, e in quel possono semplicemente dire "Ciao". Spiega ai partecipanti che dovrebbero parlare solo di ciò che vogliono condividere e possono tacere se lo desiderano. L'obiettivo è quello di divertirsi e scoprire un po' l'uno di altro. Fa' partire la musica e chiedi loro di muoversi nella stanza finché non la ferma. Ferma la musica e proponi il primo argomento: **"Un gradito cambiamento nella mia vita"** Condividi un cambiamento positivo avvenuto nella tua vita per modellare questa attività.	Registro e penne Rinfreschi Etichette adesive per i nomi dei partecipanti Oggetto parlante	

	Dare loro un minuto per parlarne e quindi avviare la musica ancora una volta, incoraggiando un buon ritmo e un approccio a cuor leggero. Termina l'attività dopo 5 minuti. Si potrebbero includere i seguenti argomenti: • Un cambiamento che ho scelto • Un cambiamento che non ho scelto • Un piccolo cambiamento • Un grande cambiamento. • Una modifica imprevista • Un cambiamento che sapevo che stava arrivando • Un triste cambiamento • Un felice cambiamento • Non mi piace invecchiare • Cosa mi piace della mia età che avanza Chiedi ai partecipanti di tornare al cerchio dopo l'attività. **Suggerimento per il Facilitatore:** Puoi apportare modifiche al gioco. Ad esempio, rimuovi una sedia dal cerchio in modo che una persona si trovi al centro. Poi dici "***Cambia posto se hai mai*** ..." seguito da una dichiarazione relativa ai cambiamenti nella vita delle persone. I partecipanti devono cambiare posto se la dichiarazione è vera per loro. Esempi di dichiarazioni potrebbero essere: • Ha cambiato il tuo taglio di capelli • Hai cambiato il detersivo • Hai cambiato la tua dieta / hai smesso di mangiare qualcosa che ti piace • Hai cambiato nome • Ti sei trasferito in una casa nuova • Hai iscritto i tuoi figli in una nuova scuola • Sei andato a vivere in un posto nuovo • Hai imparato una nuova lingua		

10 minuti	**Resoconto delle attività svolte a partire dall'ultima sessione** **Scopo: aiutare i partecipanti a riflettere su ciò che hanno appreso e se questo ha influenzato il loro comportamento** Ricorda ai partecipanti del lavoro che hanno fatto a partire dall'ultima sessione. • Comprendo l'importanza di aiutare mio figlio a imparare nuovi modi per gestire i conflitti in modo indipendente • So come aiutare mio figlio a gestire il conflitto in modo assertivo • So come usare l'approccio “Peaceful Problem Solving” (i.e. Risoluzione Pacifica del Problema) quando si innesca un conflitto con mio figlio • Modello (e spiego al mio bambino) modi utili per gestire i conflitti Spiega che questa è un'opportunità per riflettere su ciò che hanno appreso nella sessione precedente e nel tempo trascorso da allora. Chiedi ai partecipanti di discutere a coppie se sono in grado di utilizzare il “Peaceful Problem Solving” per aiutare il loro bambino a gestire una situazione di conflitto e se hanno provato il massaggio alla mano a casa. Si potrebbe discutere su che cosa è andato bene e cosa no e del perché. Chiedi se qualche partecipante sarebbe disposto a condividere ciò che ha detto al suo partner.	Una copia per il facilitatore del Foglio delle Risorse 7 – promemoria– dell'ultima sessione	
2 minuti	**Promemoria delle Regole del Gruppo** **Scopo: ricordare a tutti le regole che il gruppo ha stabilito nell'ultima sessione** Ricorda ai partecipanti che nella sessione precedente hanno concordato alcune "regole" per il gruppo - "Come lavoriamo insieme". Ricorda loro che possono parlarti in privato se preferiscono, dopo la sessione o in un orario concordato. Chiedi se qualcuno vorrebbe aggiungere o chiarire una delle regole concordate. Ricorda ai partecipanti che è importante attenersi a queste regole, in modo che tutti si sentano a proprio agio e possano imparare insieme. **Suggerimento per il Facilitatore:** È sempre difficile se uno o più membri del gruppo non rispettano gli accordi presi durante la sessione. Per consigli su cosa fare, vedere la Sezione 9 della presente guida	Cartellone "Come lavoriamo insieme"	
3 minuti	**Il focus del nostro apprendimento di oggi** **Suggerimento per il Facilitatore (CAVEAT):** l'argomento di questa sessione è il cambiamento. Se sei consapevole che i partecipanti hanno vissuto un cambiamento traumatico nelle loro vite, potresti voler		

	parlare con loro prima della sessione, delineando gli argomenti che coprirai e le attività in cui si impegneranno, così come gli obiettivi della sessione. Se sono disposti a partecipare alla sessione, puoi discutere con loro riguardo a quali meccanismi "di sicurezza" vorrebbero fossero messi in atto. Questi potrebbero includere il sapere che possono fare una pausa (chiedere un "time-out"); scegliere un "amico" nel gruppo che li supporterà e con il quale poter parlare individualmente se hanno difficoltà riguardo alle attività previste. **Scopo: chiarire i risultati di apprendimento previsti per la sessione** Spiega che l'apprendimento di oggi si concentrerà su come affrontare il cambiamento. In età scolare i bambini avranno sperimentato già cambiamenti diversi: • cambiamenti naturali (ad esempio, crescere ed essere in grado di fare più cose come camminare e parlare); • cambiamenti dovuti a scelte che hanno fatto; • cambiamenti imposti (come andare a scuola o cambiare scuola, l'arrivo di un fratellino o una sorellina, la separazione da qualcuno che amano, etc.). Alcuni di questi cambiamenti potrebbero essere ben accettati, mentre altri potrebbero non essere graditi. Spiega che, come adulti, abbiamo tanta esperienza relativa ai continui cambiamenti, grandi e piccoli (ad esempio, in ambito lavorativo, in ambito familiare diventando genitori, trasferimenti in nuove città o nazioni). Le due cose di cui possiamo essere sicuri sono: • il cambiamento avverrà • esso dà luogo a tutta una serie di sentimenti – alcuni confortevoli ed emozionanti, gli altri di disagio e angoscianti. Di' ai partecipanti che questa sessione si concentra su come noi, in quanto genitori e tutori, possiamo aiutare i bambini a comprendere i diversi tipi di cambiamento che sperimentano o si verificheranno in futuro, e a comprendere e gestire i sentimenti associati con essi utilizzando una varietà di strategie. L'obiettivo è quello di aiutare i bambini ad affrontare i cambiamenti in modo positivo. I risultati di apprendimento per la sessione sono: • Comprendo l'importanza di aiutare mio figlio a imparare nuovi modi di spiegare e gestire il cambiamento • So che il cambiamento può essere emozionante ma talvolta anche poco piacevole e che questo implica diverse fasi (sia per i bambini che per gli adulti) • So come aiutare mio figlio a parlare e affrontare i cambiamenti nella sua vita • Modello e parlo con mio figlio dei modi utili per far fronte al cambiamento		

45 minuti	**Attività – Il Cambiamento** **Scopo: incoraggiare i partecipanti a comprendere le strategie per far fronte ai cambiamenti e utilizzarle con i loro figli.** Man mano che l'età avanza e facciamo esperienze diverse, tutti noi sviluppiamo una gamma di strategie per affrontare il cambiamento e impariamo a riconoscere quelle che sono più efficaci per gestirlo. È proprio questo ciò che i nostri bambini devono apprendere. Bisogna riconoscere che a volte il cambiamento può travolgere le nostre vite e che potrebbero esserci momenti in cui noi, da genitori e tutori, dovremmo cercare il supporto necessario per affrontarlo prima di poter aiutare i nostri figli. **Suggerimento per il Facilitatore:** A questo punto può essere utile richiamare l'attenzione dei partecipanti su qualsiasi meccanismo o ente di supporto locale o nazionale. Se si dispone di un elenco dei servizi disponibili (come consigliato nella Sezione 6.1.3 di questa guida) si potrebbe mostrare ai partecipanti il contenuto e verificare se sono a conoscenza di tali meccanismi ed enti. **Attività 1: Perché il cambiamento è difficile? 20 minuti** **Preparazione:** Disponi i numeri 1 – 5 (Foglio delle Risorse 1) in fila sul pavimento. Nel disporli a terra, assicurati che la fila sia abbastanza lunga da poter far posizionare i partecipanti gli uni accanto agli altri. Visualizzazione Foglio delle Risorse 2: Domande sul cambiamento - posizionalo dove il gruppo può vederlo. Prepara un foglio da lavagna a fogli mobili per annotare le parole che descrivono sentimenti e sensazioni dei partecipanti, dividendolo in due colonne – "Sentirsi a proprio agio" e "Sentirsi a disagio". Chiedi ai partecipanti di pensare a un cambiamento nella loro vita che sarebbero felici di condividere con un partner. Chiedi loro di dare un "voto" a questo cambiamento e/o al momento vissuto in relazione ad esso. Il voto varia da 1 a 5 dove il numero "5" sta per "molto difficile" e "1" sta per "facile". Chiedi loro di posizionarsi davanti al numero sul pavimento che corrisponde alla loro valutazione. Poi, chiedi loro di sedersi in coppie per discutere del cambiamento e del voto ad esso assegnato. Per farlo, da' a ciascuna coppia una copia del Foglio delle Risorse 2: Descrivere brevemente il cambiamento Parlane • Si tratta di un cambiamento da te scelto e voluto oppure no? • È stato facile o difficile?	Una copia del Foglio delle Risorse 1 – tagliato in 5 singoli numeri/tessere Un foglio per lavagna a fogli mobili diviso in 2 colonne intitolate "Sentirsi a proprio agio" e "Sentirsi a disagio" Una copia del Foglio delle Risorse 2 per ogni coppia di partecipanti	

	• Che emozioni e sensazioni hai provato? Ti sei sentito a tuo agio o a disagio? • Che cosa ti ha aiutato a gestirlo? E che cosa non ti ha aiutato a gestirlo? Di' loro avranno circa 5 minuti a testa per parlare del cambiamento che hanno scelto. Avvisali quando il turno di ciascun partecipante per coppia è scaduto. Fai riferimento all'elenco di parole del gruppo e sottolinea che è normale trovare difficoltà nel cambiamento e avere sentimenti contrastanti su di esso - anche quando è un cambiamento che non vedevamo l'ora di fare. Il cambiamento di solito comporta alcuni sentimenti di perdita e ci porta fuori dalla nostra zona di comfort facendoci sentire poco fiduciosi e a disagio. Quando ci sentiamo in questo modo è normale che il nostro comportamento cambi: possiamo sentirci meno fiduciosi nel fare cose nuove, possiamo sentirci più timidi e meno inclini a parlare con le persone e possiamo cercare conforto nel fare solo cose "sicure" e in un modo che abbiamo sempre fatto. Dai ad ogni partecipante una copia del Foglio delle Risorse 3 - Regolare il cambiamento - e spiega che le persone tendono ad attraversare la stessa tipologia di fasi di fronte a un grande cambiamento nella loro vita. Passa in rassegna ciascuna delle fasi, dando esempi della tua esperienza. Chiedi loro di analizzare le fasi e di provare a capire se queste fasi riflettono la loro esperienza. **Attività 2: Aiutare i nostri bambini ad affrontare il cambiamento. PARTE 1: Il diario di Melanie (10 minuti)** Chiedi ai partecipanti di ascoltare la storia "Il diario di Melanie" (Foglio delle Risorse 4). Si tratta del diario di una ragazza di 10 anni chi ha cambiato casa e non è molto felice. Leggi i passi del diario e chiedi al gruppo di guardare il Foglio delle Risorse 3 per capire a quale fase del cambiamento di Melanie si riferisce ciascun passo letto. Quando la storia sarà finita, chiedi ai partecipanti di parlare a coppie per un minuto e provare a pensare a tutti i possibili cambiamenti che i bambini affrontano nella loro vita. Fai un feedback rapido e annota gli esempi su un foglio di lavagna. Se hanno difficoltà, potresti suggerire: • Un amico che si allontana • Un nuovo insegnante • Perdere un animale domestico • Un lutto in famiglia	Una copia del Foglio delle Risorse 3 per ogni partecipante. Una copia del Foglio delle Risorse 4 per il facilitatore	

	• Separazione o divorzio dei genitori • Una nuova scuola • Un nuovo bambino in famiglia • Un genitore o un tutore che ha iniziato un nuovo lavoro o sta perdendo il suo lavoro • Un nuovo tutore • Un cambiamento economico • Una diversa routine • Trasferirsi in una nuova città o in un nuovo paese dove tutto è diverso! Spiega ai partecipanti che il modo in cui i bambini affrontano il cambiamento varia da persona a persona. Per alcuni bambini, anche piccoli cambiamenti sono significativi e trovano difficile gestirli. Ricorda ai partecipanti che i cambiamenti che potrebbero sembrare insignificanti per gli adulti, ma non lo sono per i bambini. **Attività 3: Discussione: aiutare i nostri bambini ad affrontare il cambiamento. PARTE 2 (10 minuti)** Spiega che i bambini avranno le stesse preoccupazioni e le stesse sensazioni spiacevoli degli adulti nei confronti del cambiamento. Tuttavia, le loro paure possono essere maggiori rispetto agli adulti e poco realistiche, in quanto hanno poche esperienze di vita. Spiega ai partecipanti che ora penserete insieme ai modi in cui possiamo aiutare i bambini ad affrontare bene i cambiamenti nella loro vita. Chiedi loro di immaginare che ci sarà un cambiamento nella vita dei loro figli (o di pensare a un cambiamento realmente accaduto). Dovrebbero parlare in coppia per tre minuti su come pensano di poter aiutare il loro bambino - cosa potrebbero fare per prepararli o aiutarli a far fronte alle loro preoccupazioni o rabbia. Ricorda loro dell'importanza di ascoltare i bambini e di parlare dei sentimenti (come appreso nelle sessioni precedenti). Prendi un'idea da ogni coppia a turno, fino a quando tutte le idee saranno state condivise. Dai ai partecipanti una copia del Foglio delle Risorse 2, chiedi di leggere i consigli indicati e di sceglierne uno o due idee che ritengono particolarmente idonei o utili. Spiega che chiederai loro di condividere ciò che hanno scelto e pensato con il gruppo. Se c'è poco tempo, potresti chiedere a ciascuna coppia di concentrarsi su uno o due "consigli" piuttosto che leggerli tutti. **Suggerimento per il Facilitatore**: è importante essere sempre attenti alle esigenze linguistiche e di alfabetizzazione del gruppo, anche se i fogli delle risorse sono stati tradotti.	Una copia del Foglio delle Risorse 5 per ogni partecipante	

	Prendi il feedback dal gruppo sul consiglio scelto in quanto più utile e di come applicarlo sulla base delle loro esperienze. **Suggerimento per il Facilitatore:** Se hai accesso a Internet, potresti terminare la sessione con un videoclip che mostra come i bambini che rispondono a un cambiamento. Potresti anche optare per canzoni. Un esempio utile è dato dai personaggi di Sesame Street.		
15 minuti	. **Presentazione dell'attività Bambino / Genitore - Mappa del viaggio della Vita** **Scopo: preparare l'attività che genitori / tutori stanno per fare con i loro figli e spiegare il suo scopo.** Spiega che, quando i bambini si uniranno al gruppo dopo la pausa, lavoreranno insieme per creare una mappa del "viaggio della vita". Mostra il Foglio delle Risorse 6 come esempio e usalo per parlare di come funziona una mappa del "viaggio della vita". I punti principali da tener presente sono: • La "mappa" mostra gli eventi che sono stati importanti per il bambino nella sua vita. • La "strada" mostra l'ordine cronologico in cui gli eventi si sono verificati. • Il "cammino" inizia quando il bambino è nato, con importanti eventi segnati lungo la strada nell'ordine in cui sono accaduti. È importante indicare gli eventi più importanti per il bambino - questi potrebbero non essere necessariamente quelli che un adulto si aspetterebbe! • La mappa dovrebbe includere alcune indicazioni su come il bambino si sente o si è sentito nell'affrontare ciascun cambiamento (esempio: un sorriso o una faccina triste). **Suggerimento per il Facilitatore:** L'esempio fornito sul Foglio delle Risorse 6 è stato disegnato da un bambino americano di 16 anni. Potresti optare per un disegno fatto da un bambino che conosci. Ricorda ai partecipanti il lavoro che hanno fatto sull'ascolto verso i loro figli, utilizzando domande aperte e parlando con loro dei sentimenti che provano (in particolare, accettando eventuali pensieri negativi o sentimenti di disagio che il bambino potrebbe esprimere). Queste saranno le principali competenze che useranno per questa attività. Spiega che l'obiettivo non è quello di produrre un documento finito che sia bello e accurato, ma di avere l'opportunità di scoprire come si sente il loro bambino riguardo ai cambiamenti nella sua vita e di dare loro l'opportunità di parlare insieme di questi cambiamenti. Potrebbe essere utile ricordare ai partecipanti l'attività precedente e alcuni dei modi per aiutare i bambini a parlare del cambiamento.	Una copia del Foglio delle Risorse 6 stampato su carta A3 o disegnato su una lavagna a fogli mobili Carta per disegnare le mappe. Materiali da disegno e per colorare le mappe Faccine adesive o Emoji (se possibile) Una copia del Foglio delle Risorse 7 per ogni partecipante Fogli delle risorse opzionali • Cambiare scuola • Preparare i bambini per un divorzio o una separazione • Affrontare un lutto	

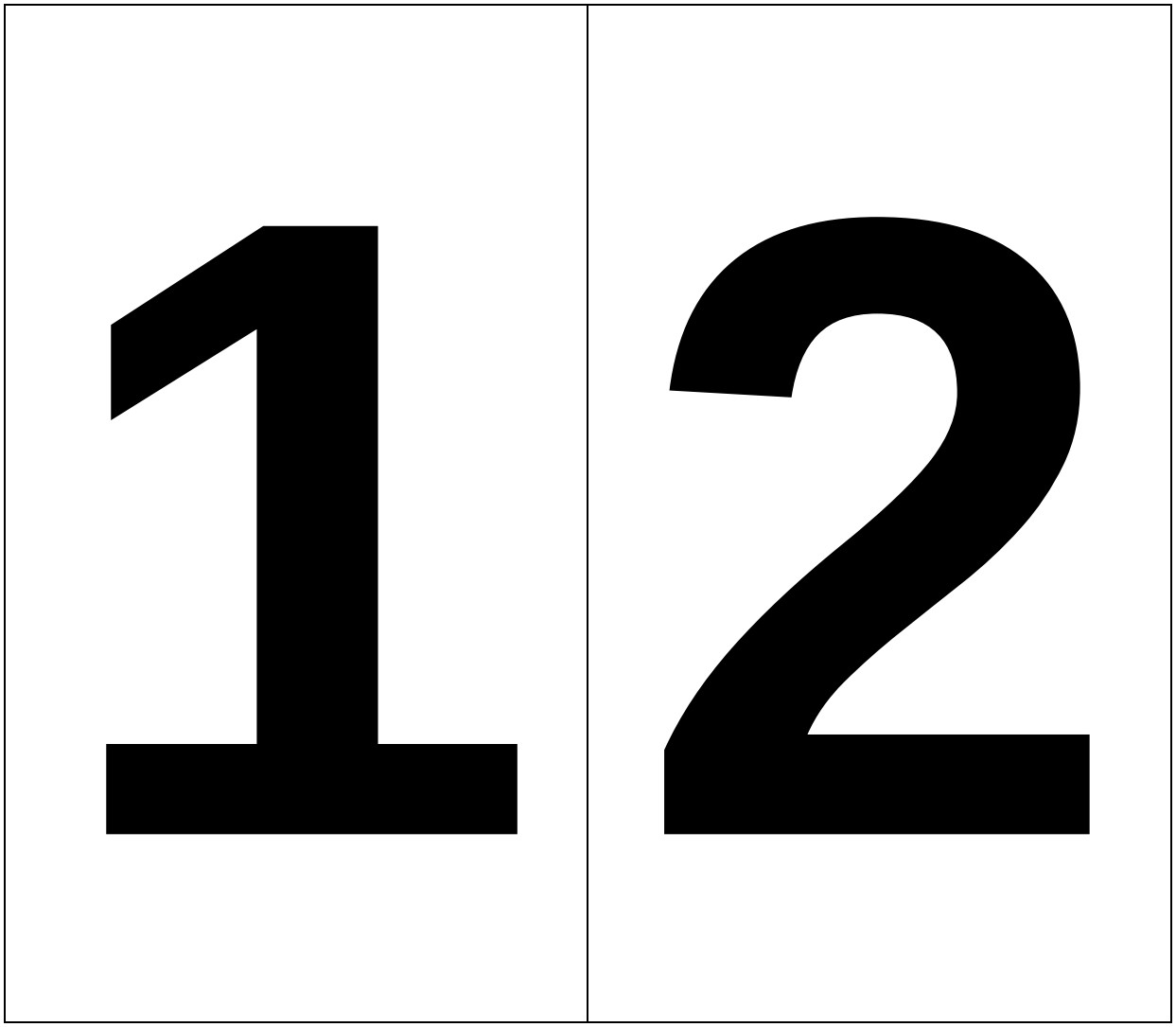
	Mostra ai partecipanti i materiali disponibili per disegnare la “mappa della vita”. **Suggerimento per il Facilitatore:** Se è possibile, fornisci “faccine adesive” o "emoji", per rappresentare i sentimenti provati dai bambini in relazione a eventi particolari. Questo mantiene viva l'attenzione sui sentimenti associati al cambiamento e rende più interessante il completamento della mappa. Verifica che siano entusiasti nell’intraprendere l'attività. Ricorda che possono parlare con te di eventuali dubbi o insicurezze durante la pausa. **Suggerimento per il Facilitatore:** puoi suggerire un'attività alternativa da far fare ai partecipanti con i loro figli (ad esempio: disegnare "3 cose felici che sono successe nella mia vita"), qualora ritengano che l'attività suggerita per questa sessione sia troppo difficile o emotivamente sconvolgente per se stessi o il loro bambino. **PRATICA A CASA** Termina la sessione sottolineando l'importanza di saper ascoltare i propri figli, parlare del cambiamento e accettare i sentimenti dei loro bambini. Chiedi al gruppo di pensare a quali opportunità potrebbero avere per farlo. È possibile dare alcuni suggerimenti: • Prova ad adottare e modellare un atteggiamento positivo per cambiare se stessi. Parla del mondo come un luogo emozionante, pieno di nuove opportunità e sfide per il futuro. • Aiuta i bambini a vedere i cambiamenti come una parte normale della vita - mostra loro foto di quando erano piccini e parla con loro di cosa possono fare adesso che non potevano fare prima, come lavarsi da soli, cambiarsi i vestiti senza essere aiutati, scegliere un programma alla TV, ecc. Mostra la magia dei cambiamenti in natura (i bruchi si trasformano in bachi da seta e bachi da seta in farfalle…). • Aiuta i bambini a sviluppare atteggiamenti positivi nei confronti del cambiamento sostenendoli nel fare scelte e cambiamenti per se stessi (per esempio: poter scegliere cosa indossare o avere il loro pezzo di giardino da curare). • Usa il gioco, i pupazzi, i libri, i programmi TV e le esperienze di altre persone per parlare dei cambiamenti nella vita delle persone e di come potrebbero sentirsi, di cosa potrebbero fare per far fronte ai cambiamenti. • Utilizza i "Suggerimenti principali" nel foglio delle risorse per aiutare i bambini a gestire i cambiamenti, grandi e piccoli, man mano che si presentano.		

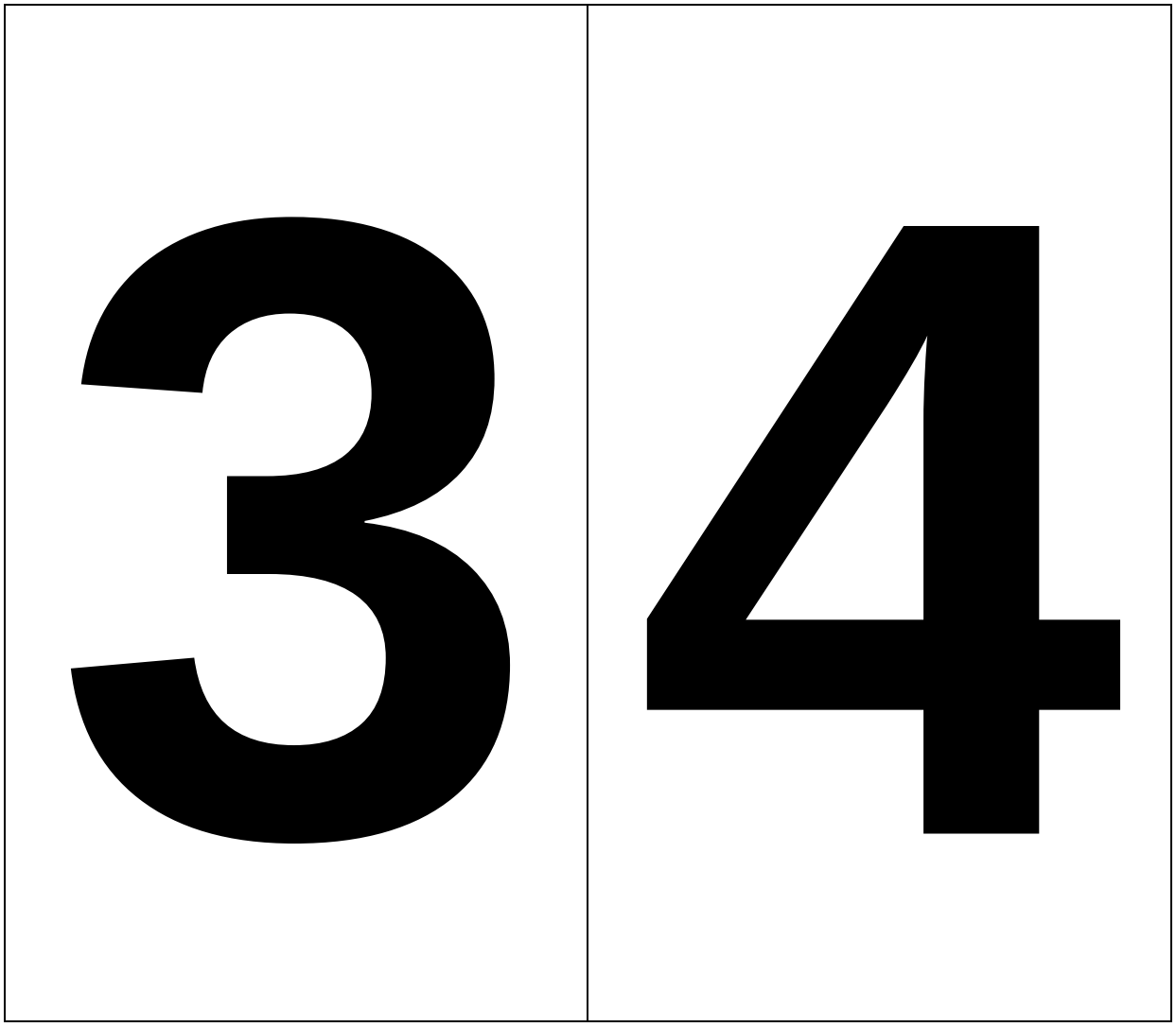
	Distribuisci il Foglio delle Risorse 7, Il foglio di promemoria, e spiega che questo è un utile promemoria da usare a casa su ciò che è stato appreso. Se c'è abbastanza tempo, puoi passare in rassegna i punti chiave. **Suggerimento per il Facilitatore:** ci sono anche dei Fogli delle Risorse aggiuntivi che forniscono ulteriori consigli su alcune aree comuni non trattate nel corso della sessione. Parlane con i partecipanti e da' loro i fogli qualora li richiedano. Le aree sono: • Cambiare scuola • Preparare i bambini per un divorzio o separazione • Affrontare un lutto Assicurarsi di avere abbastanza copie disponibili per i partecipanti.		
10 minuti	**Pausa**		
25 minuti	**Attività per bambini / genitori - Mappa della vita** Mostra ai partecipanti Il Foglio delle Risorse 6 e rispiega l'attività che i partecipanti faranno con i loro figli. **Suggerimento per il Facilitatore:** Se un partecipante ha indicato di non sentirsi a proprio agio nello svolgere questa attività, assicurati che sia davvero tutto chiaro riguardo all'attività prima di dare il via allo svolgimento. Accogli i bambini al gruppo e chiedi ai partecipanti di sedersi con il loro bambino e spiegargli l'attività. Spiega a tutti di iniziare quando sono pronti, assicurandoti che abbiano accesso ai materiali e ricordando loro di mettere in pratica le loro buone capacità di ascolto e le abilità di discussione acquisite. Mentre i partecipanti e i bambini costruiscono le loro mappe del viaggio, gira per la stanza, incoraggiandoli e modellando come parlare ai bambini dei cambiamenti che stanno registrando sulla loro mappa. **Suggerimento per il Facilitatore:** I partecipanti possono aver bisogno di ricordare che l'obiettivo non è quello di produrre un lavoro perfetto, e che non importa se ci sono errori, sbavature o una scrittura disordinata. Ricorda che, se vogliono, a casa possono riprodurre la mappa in bella copia.		

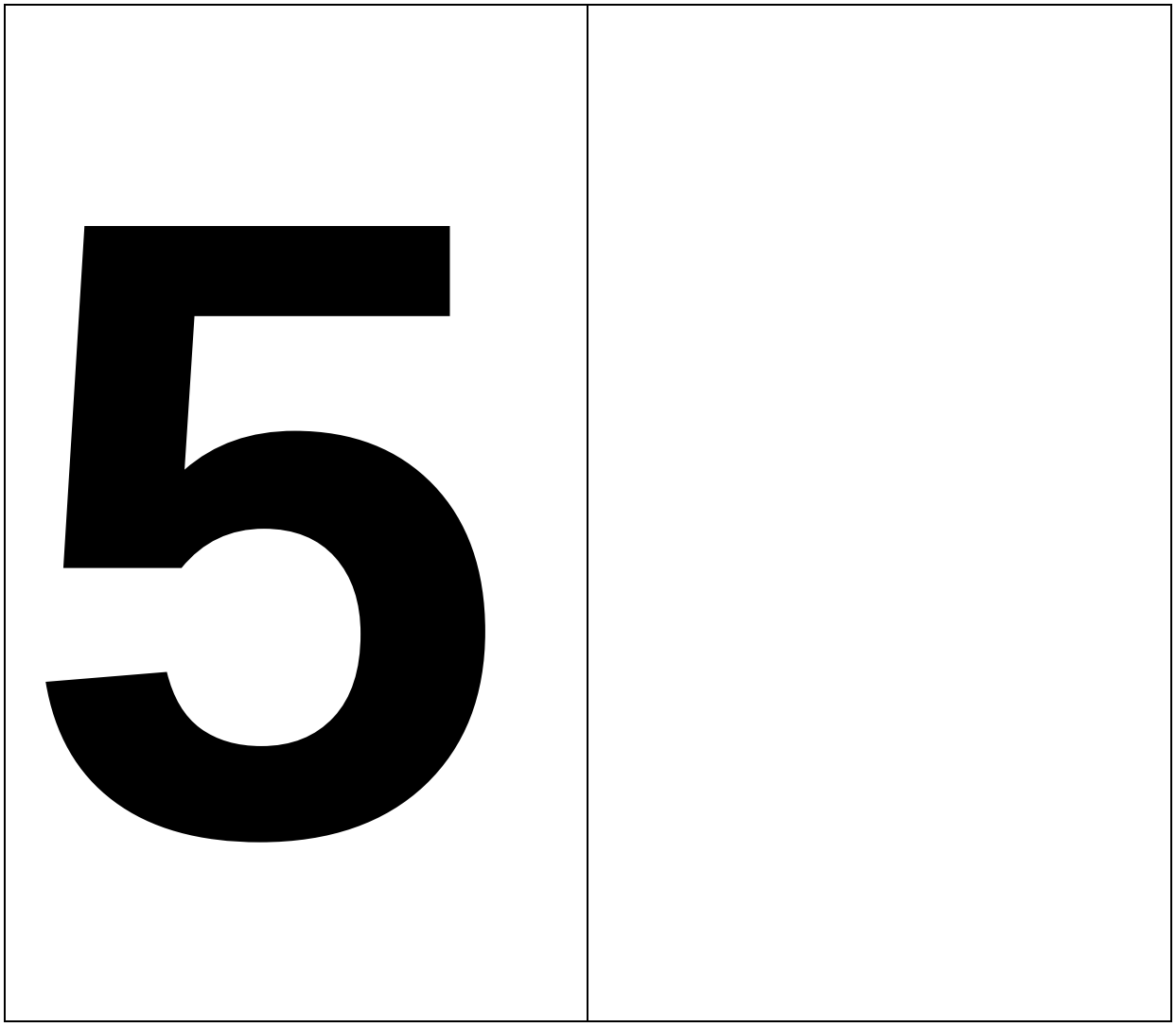
	Avvisali quando il tempo a disposizione sta per scadere (5 minuti prima). Ringrazia i partecipanti e i bambini per essersi impegnati nell'attività. Potresti invitare partecipanti e bambini a mostrare il loro lavoro al gruppo, se c'è tempo.		
Relax **5 minuti**	**Rilassamento: Soffia via le bolle** **Scopo: incoraggiare adulti e bambini a rilassarsi insieme prima della fine della sessione. Spiega che questa è un'altra attività che permette loro di rilassarsi con i propri figli a casa.** Spiega che si tratta un'attività rilassante che richiedere il soffiare via le bolle Mostra al gruppo gli strumenti per la creazione di bolle e mostra come far esplodere le bolle. Spiega che per fare delle buone bolle bisogna soffiare delicatamente con le labbra arricciate. Se si soffia troppo forte non vedrai nessuna bolla. Se si soffia troppo delicatamente la miscela per la bolla non lascerà la bacchetta. Ci vuole molta pratica! Spiega che il tipo di respirazione che si fa quando si soffiano le bolle è come quello della respirazione a 5 dita che facciamo per sentirci meglio quando siamo arrabbiati, spaventati o preoccupati. Lascia che bambini e adulti svolgano insieme l'attività, soffiando via le bolle e respirando lentamente. Modella l'attività. Leggi il Foglio delle Risorse 8, cioè il testo per soffiare bolle, con voce lenta e calma. Puoi usare della musica in sottofondo.	Una copia del Foglio delle Risorsa 8 per il facilitatore Musica (opzionale)	
10 minuti	**Scopo: incoraggiare i partecipanti a riflettere su ciò che hanno appreso e su ciò che provano riguardo all'esperienza lavorativa nel gruppo. Chiedere un feedback al gruppo.** **Valutazione** Di' al gruppo che condivideranno come si sentono, riassumendo la sessione in una sola parola! Potresti iniziare l'attività suggerendo una singola parola e annotandola su un foglio per lavagna a fogli mobili posizionato dove il gruppo può vederlo. Fai il giro del gruppo chiedendo ad ogni adulto e ogni bambino di dire una parola che spieghi come si sentono riguardo alle attività della sessione. Assicurati che ogni parola sia registrata sulla lavagna a fogli mobili, magari in diversi colori e stili per creare un poster accattivante. **Suggerimento per il Facilitatore:** Se qualcuno mostrerà disagio o scontentezza, parlane in privato a fine sessione. Se il problema non viene risolto, è probabile che la persona non ritorni più e non scoprirai mai il perché.		

	Chiusura: Ricorda ai partecipanti che potrebbero voler inserire un "Oggetto parlante" portato da casa loro e da utilizzare nella sessione successiva. Ricorda ai partecipanti di mettere in pratica la modellazione delle strategie che usano per gestire i cambiamenti a casa e di provare le idee che hanno discusso prima della sessione congiunta. Verifica che tutti abbiano una copia del Foglio delle Risorse 7: "Promemoria" e uno qualsiasi dei fogli di risorse facoltativi, se lo desiderano. **Suggerimento per il Facilitatore:** se non lo hai già fatto, potrebbe essere utile a questo punto richiamare l'attenzione dei partecipanti su qualsiasi meccanismo o ente di supporto locale o nazionale. Se si dispone di una rubrica dei servizi disponibili (come raccomandato nella Sezione 6.1.3 di questa Guida), è possibile mostrare ai partecipanti i contenuti e assicurarsi che sappiano che saranno supportati nella ricerca di aiuto. Ringrazia i partecipanti per la loro partecipazione. Ricorda ai partecipanti la data della prossima sessione e salutali.		

Sessione 6 Foglio delle Risorse 1- Numeri per la Linea di Valutazione




3
4

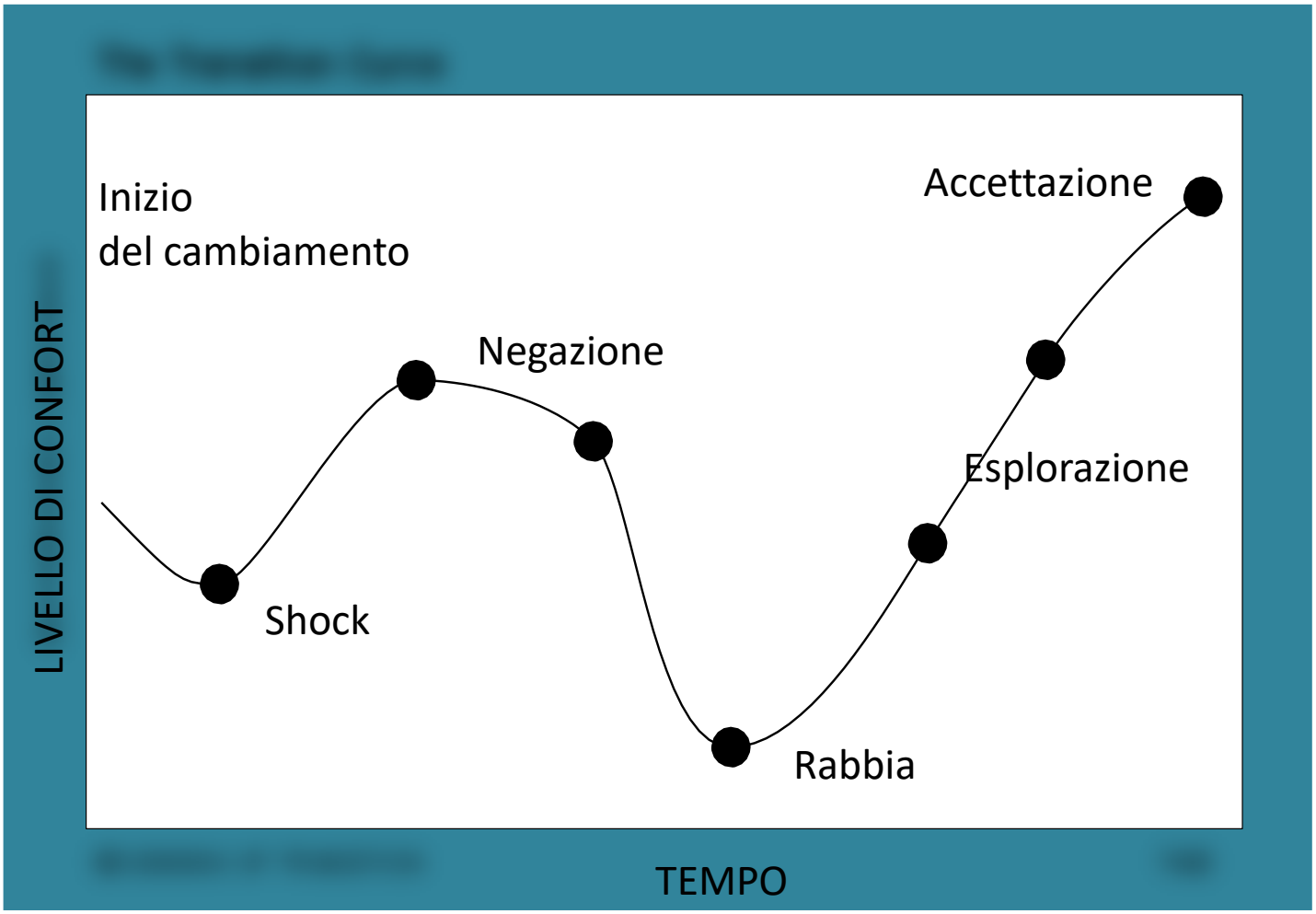

5

Descrivi brevemente il cambiamento

Parla di:

- se è stato un cambiamento che hai scelto e voluto oppure no
- se è stato difficile o facile
- i sentimenti che il cambiamento ha suscitato (confortevoli o di disagio)
- che cosa ti ha aiutato e che cosa non ti ha aiutato

Sessione 6 Foglio delle Risorse 3 – Regolare il cambiamento



Sessione 6 Foglio delle Risorse 4 - Il Diario di Melanie

11 Gennaio
Ieri è stato il mio decimo compleanno e abbiamo trascorso una bella giornata felice. E ora mi hanno detto che ci trasferiremo DI NUOVO! Non posso crederci. Come hanno potuto farmi questo? E i miei amici? La mia stanza? Ho appena attaccato le mie foto preferite al muro. E la mia insegnante? Ora che la conosco! Lei è la migliore insegnante che abbia mai avuto. Non riesco a smettere di pensarci. Non ci credo - non posso crederci. Mi sento male dentro - è semplicemente impossibile da accettare. Come hanno potuto??????

28 Gennaio
La mamma e il papà ne stanno ancora parlando, ma non sono sicura che succederà - non vedo come potrebbero gestirlo. Sarebbe un altro grande cambiamento anche per loro. La mamma ha appena trovato i migliori negozi della zona. Qui! Non penso che papà potrebbe trovare un lavoro se ci trasferissimo.

15 marzo
Non ci crederai - dopo settimane senza nemmeno parlarmene, dicono che è definitivo. PROSSIMA SETTIMANA - senza nemmeno chiedermelo - come se io non fossi importante. Cosa importa a loro se devo cambiare scuola e fare nuove amicizie? Sono così tanto egoisti - si preoccupano solo di se stessi. Quel che è peggio è che stiamo andando così LONTANO che non potrò nemmeno tornare per i fine settimana! I miei amici sono d'accordo con me. Non dovrebbe accadere! Ho voglia di scappare.

24 Marzo
È molto molto molto peggio di quanto avrei mai potuto immaginare. Odio la casa! Odio la scuola! Odio gli insegnanti! Odio gli altri bambini - non saranno mai miei amici! Non posso proprio dirti come mi fa sentire ogni giorno dover andare lì. Lo odio! Odio farlo! Nessuno si preoccupa nemmeno di parlarmi nel parco giochi. Faccio finta che non mi importi e leggo un libro. È semplicemente ingiusto. Mi mancano così tanto i miei amici. Vorrei poter tornare indietro.

15 Giugno
Ho appena letto quello che ho scritto a marzo. È strano - ho odiato tutto così tanto allora. Ma mi sento abbastanza bene adesso. Non che sia bello come lo era nella mia vecchia scuola, ma alcune ragazze sono OK - ho sbagliato io all'inizio! Quando abbiamo davvero parlato è venuto fuori che avevano pensato che fossi una persona ostile! Ad ogni modo, ho ricevuto molte lettere dai miei vecchi amici: è fantastico ricevere lettere e...indovina cosa? In estate starò con loro per due settimane. Non vedo l'ora!!!

30 Settembre
Bene - che estate! Non posso scrivere ora perché sono fuori con Roxy (prometto che ti racconterò presto di Roxy - è una persona straordinaria - non il mio migliore amico come lo erano i miei vecchi amici ma ci divertiamo molto insieme). Mi sento così fortunata in questo momento - ho avuto un'estate fantastica con i miei vecchi amici, ma ora sono tornata da quelli nuovi - sono fantastici e sono tutto iscritti ad associazioni sportive. Giocano a netball qui e io sono brava in questo gioco. In effetti il mio insegnante dice che posso provare a giocare in una squadra della contea! Ci sono alcune cose positive quando si va in una scuola più grande. Siamo andati a visitare la scuola secondaria dove andrò - è INCREDIBILE - dovresti vedere i computer e il teatro - non vedo l'ora di dirlo ai miei vecchi amici - lo adorerebbero. Vorrei che potessero trasferirsi qui. Sarebbe perfetto!

Sessione 6 Foglio delle Risorse 5

Dieci suggerimenti per aiutare il vostro bambino ad affrontare il cambiamento

1. Informa il bambino con largo anticipo in merito a qualsiasi cambiamento in arrivo che lo riguardi: sii onesto e concreto. Spiega, con parole semplici e comprensibili per lui, perché avverrà il cambiamento.

2. Rispondi con sincerità alle sue domande e non preoccuparti di dire "Non lo so ancora" o "Dovremo scoprirlo".

3. Attieniti alle routine il più possibile - prova a non cambiare tutto in una volta sola. Se c'è già una routine in atto (ad esempio: i rituali della buonanotte, i libri che leggi, i programmi TV che guardi), cerca di mantenerla.

4. Sii chiaro sulle differenze tra i cambiamenti che possono influenzare tuo figlio e quelli che non avranno alcuna influenza su di lui e le cui decisioni in merito spettano agli adulti. Tuttavia, quando un bambino capisce che non c'è nulla che possa fare per modificare la decisione, lo aiuterà molto avere la possibilità di dire la sua riguardo al MODO in cui il cambiamento si verificherà.

5. Cerca di dare al bambino quanto più controllo possibile sul modo in cui avviene il cambiamento (ad esempio, se stai cambiando casa, lascia che scelga la sua camera da letto e come sarà arredata). Anche una piccola dose di controllo può aiutare i bambini a sentirsi più positivi e ad affrontare in modo più efficace i cambiamenti nelle loro vite.

6. Ascolta i suoi pensieri e sentimenti riguardo al cambiamento, sia nell'immediato che quando sorge il problema. Aiuta il bambino a parlare dei suoi sentimenti ogni volta che ne avverte il bisogno.

7. Parla di tutte quelle cose che non muteranno quando si verificherà il cambiamento - i bambini amano la prevedibilità e il conforto dati da cose e abitudini familiari.

8. Lascia che si senta triste. Deve essere in grado di dire addio alle cose vecchie prima di poter accettare e adattarsi a quelle nuove. Ad esempio, se state cambiando casa aiuta il bambino a trovare il modo di salutare i suoi amici e rassicuralo sul fatto che rimarrà in contatto con loro.

9. Ricorda al bambino di tutte quelle volte in cui ha affrontato difficili cambiamenti nel passato e ciò che lo ha aiutato a gestirli.

10. Riconosci eventuali pensieri negativi e sentimenti spiacevoli che il bambino può provare riguardo a un cambiamento imminente e prova a trovare esempi di quando i precedenti cambiamenti hanno avuto esiti positivi inaspettati (es. *"Ricordi che non ti piaceva dover andare in quella nuova classe? Eppure, poi hai conosciuto il tuo migliore amico Ahmed"*).

Sessione 6 Foglio delle Risorse facoltativo

Cambiare scuola

Quando si cambia scuola o casa, il bambino ha bisogno di:

- Avere tutte le informazioni pratiche e avere un primo approccio con la nuova scuola. Potrebbe visitare la scuola, incontrare alcuni dei bambini che la frequentano e parlare con il suo nuovo insegnante, conoscere quale sarà il tragitto verso scuola e con quali mezzi sarà fatto (magari facendo un giro di prova), sapere come sarà la sua nuova uniforme e quali saranno gli orari delle lezioni, ecc.
- Avere l'opportunità di esprimere ed esplorare i suoi sentimenti riguardanti il cambiamento.
- Essere rassicurato sul fatto che non c'è nulla di anomalo nei sentimenti che prova riguardo al cambiamento.
- Ricevere supporto nell'affrontare le sue preoccupazioni – bisogna aiutarlo ad essere specifico riguardo ai suoi dubbi e alle sue perplessità e a trovare idee per risolverli.
- Potresti sostenerlo attirando l'attenzione sulle cose che non muteranno nonostante il cambiamento.
- Parlare dei cambiamenti che ha affrontato con successo in passato e di cosa lo ha aiutato.
- Aiutarlo a creare due elenchi delle cose buone e delle cose preoccupanti del cambiamento. Alcune cose positive potrebbero essere: la possibilità di un nuovo inizio; nuovi amici; strutture migliori; lasciarsi dietro insegnanti che non gli piacciono.
- Infine, avrà bisogno di opportunità per poter dire addio alla sua vecchia scuola, agli amici e al personale scolastico (e alla sua vecchia casa se il cambiamento è il risultato di un trasferimento). L'addio potrebbe assumere la forma di bigliettini, regali, una festa con gli amici, ecc. Potrebbe aver bisogno di essere rassicurato sul fatto che tornerà a fargli visita o che potrà continuare a contattare i suoi amici tramite lettere, e-mail, chat.

Sessione 6 Foglio delle Risorse facoltativo

Preparare i figli al divorzio o alla separazione

- Discutete i vostri piani con i vostri figli prima della separazione.
  Come guida: per i bambini in età prescolare questo dovrebbe accadere 1 o 2 settimane prima dell'evento reale; un mese o due prima per i bambini di età compresa tra 5-8 anni; mentre per i bambini più grandi occorre un periodo maggiore.

- Prendete spunto dalle esperienze di amici o familiari separati per aiutare i bambini a relazionarsi con la situazione.

- Quando parlerete con i bambini, fatelo insieme se possibile. Se dovete farlo separatamente, cercate di evitare di accusarvi a vicenda. I bambini non dovrebbero mai essere messi in una posizione in cui sentono di dover prendere le parti di uno dei due genitori.

- Rassicurate i bambini che li amate ancora e sempre li amerete, che sarete sempre i loro genitori e vi prenderete cura di loro. Se possibile, fategli sapere che potranno continuare a vedere entrambi.

- Spiegate ai bambini che non potete più vivere insieme, che avete bisogno di vivere in case diverse e che non c'è nulla che possano fare per cambiare la decisione che avete preso. È qualcosa che gli adulti, non i bambini, devono decidere.

- Mettete in chiaro che non è successo a causa di qualcosa che i bambini hanno fatto.

- Assicuratevi che i vostri figli sappiano che possono parlare con voi in qualsiasi momento se hanno domande, preoccupazioni o vogliono parlare di come si sentono. Quando vogliono parlare, cercate di trovare del tempo per loro e di essere dei "buon ascoltatori".

- Accettate i loro sentimenti (possono sentirsi sconvolti, arrabbiati, insicuri o confusi) e rispondete a tutte le loro domande onestamente e concretamente. Non abbiate paura di dire "*Noi non lo sappiamo ancora*".

- Quando sono pronti (questo potrebbe non accadere durante la prima conversazione in quanto i bambini potrebbero essere sopraffatti dalle emozioni), discutete del da farsi in termini pratici, dando loro la possibilità di fare scelte se possibile.

- Assicuratevi di avere una buona rete di supporto in modo da non dover fare affidamento sui vostri figli per essere voi stessi supportati.

Sessione 6 Foglio delle Risorse facoltativo

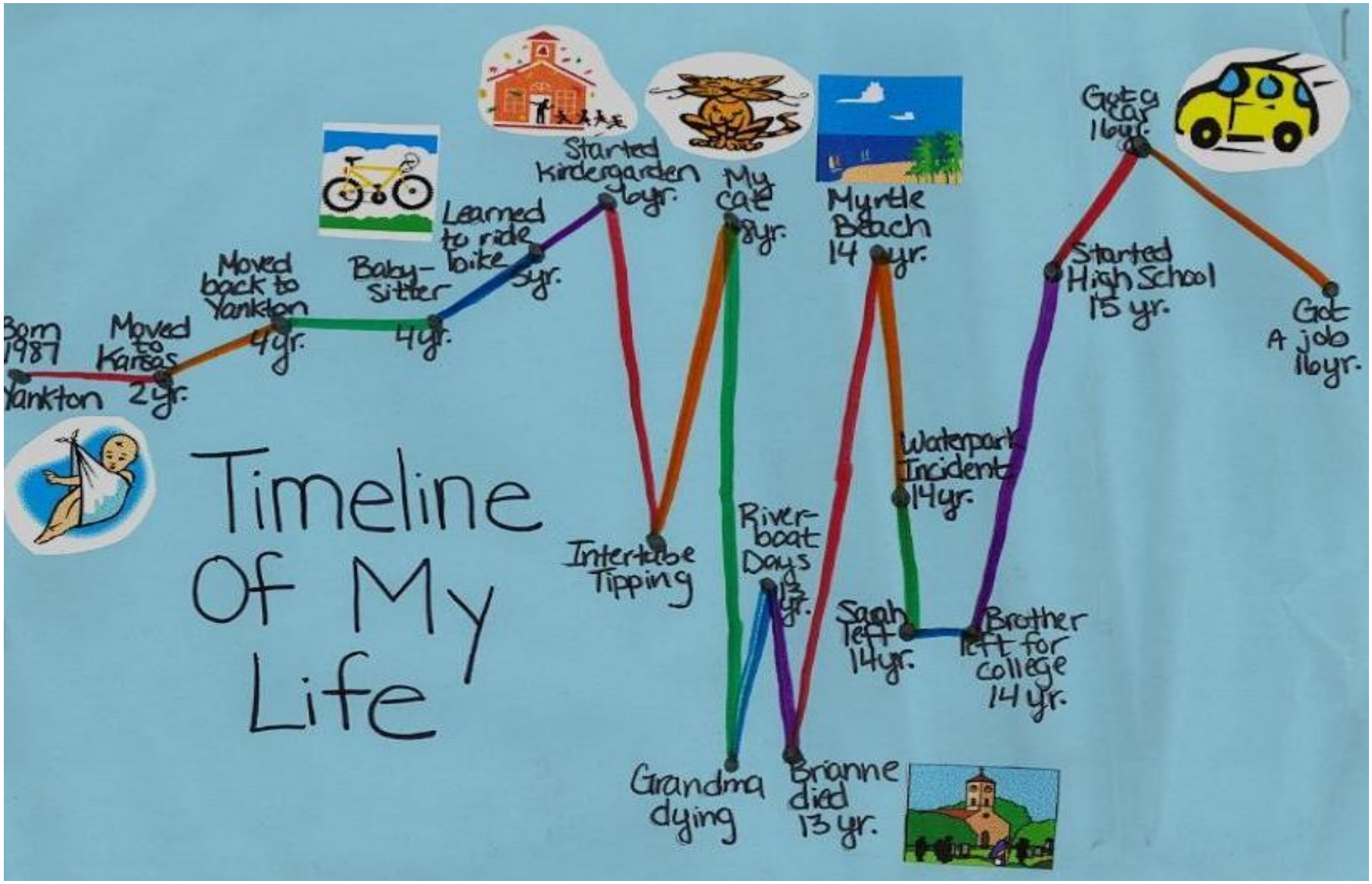
Affrontare un lutto

- Non evitare di parlare della perdita: riconosci che è successo.
- Utilizzare un linguaggio concreto – dicendo *“Abbiamo perso Zio Tom”* o *“Nana si è addormentata e non si è più svegliata”* i bambini potrebbero preoccuparsi perché nessuno sta cercando zio Tom o potrebbero aver paura di andare a letto per timore di non risvegliarsi più.
- Essere chiari su ciò che la morte significa – che è diverso da dormire, che la persona non può sentire o pensare più né che tornerà.
- Far loro sapere che nessuno è colpevole (compresi loro stessi) e che non possono fare niente per riportare in vita la persona.
- Generalmente partecipare al funerale aiuta i bambini a dire addio alla persona morta – ancora meglio se possono aiutare a pianificarlo suggerendo canzoni, poesie o letture ecc. Spiega esattamente cosa succederà al funerale e assicurati che il bambino sappia che è bene fare qualsiasi domanda voglia.
- Non pensare che dovresti cercare di trovare qualcosa di positivo riguardo alla perdita (ad esempio dicendo "*Forse ora sta meglio* ...").
- Mostrare che è giusto che il bambino rida e si diverta ancora - non bisogna sorprendersi dalla velocità con cui ai bambini riescono a passare dalla tristezza alla "normalità" e viceversa. Tutto questo va bene.
- Prepararsi ai diversi modi in cui il dolore potrebbe emergere. La cosa più importante che si possa fare, in qualsiasi momento, è essere disponibili ad ascoltare quando i bambini sono pronti parlare.
- Essere dei “buoni ascoltatori” per fargli sapere che i loro sentimenti sono importanti per noi. Non giudicare o essere scioccati dai sentimenti che i bambini esprimono. Accettare i loro sentimenti, abbracciarli e coccolarli.
- Lasciare che facciano domande o ritornino sulle stesse cose quante volte vogliono o ne hanno bisogno - non cambiare mai argomento.
- Creare un posto speciale - un “angolo di coccole” per i bambini più piccoli con coperte e giocattoli, o un "posto tranquillo" per i bambini più grandi, magari con le foto della persona amata, oggetti speciali, coperte, poesie o altri libri ecc.
- Aiutarli ad affrontare i loro sentimenti in modo non distruttivo per se stessi e per gli altri. Ad esempio, se provano un sentimento di rabbia travolgente e hanno voglia di distruggere tutto, aiutali ad esprimere la sensazione e ad accettarla per poi spiegare che i sentimenti di impotenza possono spesso portare alla rabbia. Parla di come possono tranquillamente sbarazzarsi di questa sensazione - magari dando un pugno a un sacco o correndo dieci volte in giardino, ricordando che provare una vasta gamma di sentimenti va bene, ma non tutti tipi di comportamento vanno altrettanto bene.
- Non aver paura di condividere i propri sentimenti. Va bene se i bambini ti vedono piangere e ti sentono parlare di quanto ti manchi una persona cara. Questo li aiuta a sapere che non sono i soli.
- Cercare di conservare la propria routine il più possibile. Azioni di routine come mangiare determinati cibi, andare a scuola, guardare alcuni programmi TV ecc. possono fornire la stabilità e la prevedibilità di cui i bambini hanno bisogno quando tutto il resto sembra incerto e insicuro.
- Lasciare che prendano tutto il tempo di cui hanno bisogno per vivere la loro sofferenza - non intervenire in questo con consigli o azioni! Ognuno si addolora a modo suo.

- Se sei preoccupato che il bambino si sia "bloccato" (ad esempio in caso di rifiuto) o se il suo dolore sta interferendo seriamente con gli aspetti importanti della vita (mangiare, andare a scuola) chiedi aiuto al medico di famiglia, all'infermiere della scuola o a uno specialista.
- Condividere ricordi, foto, aneddoti e parlare della persona che è morta – le sue qualità (comprese le cose che non ti piacevano!). Questo può essere doloroso all'inizio, ma col tempo questi ricordi saranno una sorgente di serenità e conforto.
- Celebrare la persona deceduta può aiutare enormemente i bambini. Parla con tuo figlio di ciò che potrebbe fare, magari mettendo insieme le foto per fare un album sulla persona morta, piantando un albero o costruendo qualcosa come una casa degli uccelli per la sua memoria, oppure scrivere una lettera alla persona cara spiegando come si sente riguardo alla sua perdita. Consultarti con uno specialista può esserti utile.
- Assicurati che tu, in quanto adulto, stia ricevendo il supporto di cui hai bisogno. Se sei sopraffatto dal dolore, non sarai in grado di supportare il tuo bambino. Contatta un gruppo di supporto e fatti aiutare dalla tua famiglia, dai tuoi amici o dai tuoi vicini di casa.

Sessione 6 Foglio delle Risorse – Mappa del Viaggio della Vita

(Puoi adattare la mappa traducendola nella lingua del paese ospitante)



Sessione 6 Foglio delle Risorse 7 - Foglio dei Promemoria

Ricorda!

I cambiamenti possono farci sentire a nostro agio o a disagio.

Pensieri negativi e sentimenti di disagio sono normali.

Accettare il cambiamento spesso coinvolge diverse fasi.

Se qualcuno impiega molto tempo per affrontare un cambiamento difficile, o se questo sta stravolgendo la sua vita, è importante ricevere aiuto. Un medico può essere in grado di aiutare.

Ricorda: Nei momenti di cambiamento

Usa la tua buona capacità di ascolto e le domande aperte quando parli con tuo figlio.

Ricorda che ciò che può sembrare insignificante per te può essere importantissimo per lui.

Incoraggia il tuo bambino a identificare e condividere i propri sentimenti, preoccupazioni e pensieri. Accettali e dimostra di aver capito.

Condividi le informazioni sui prossimi cambiamenti che lo riguardano.

Sii onesto - va bene dire "*Non lo so ancora".*

Attenersi alle routine il più possibile.

Incoraggia il bambino a pensare alle cose che non cambieranno.

Fa' in modo che il bambino possa avere del controllo sul cambiamento.

Ricordagli di come è riuscito a gestire precedenti cambiamenti grazie alle sue competenze e abilità.

Ricorda

Modella un atteggiamento positivo per cambiare te stesso.

Parla con tuo figlio dei cambiamenti nella tua vita e di come li hai gestiti.

Usa il gioco, i pupazzi, i libri, i programmi TV e le esperienze di altre persone per parlare con tuo figlio dei cambiamenti: come potrebbero sentirsi i personaggi e cosa potrebbero fare.

Usa attività congiunte rilassanti e divertenti per aiutare il bambino a calmarsi quando è preoccupato o stressato.

Non dimenticarti della prossima sessione!
Data _____
Ora _____

E magari porta un oggetto interessante per parlarcene nella prossima sessione di gruppo. Potremmo usarlo come nostro "Oggetto Parlante".

Sessione 6 Foglio delle Risorse 8 – Soffia via le bolle! Testo

Soffia via le preoccupazioni

"Se c'è qualcosa che ti preoccupa, usa le bolle per allontanare le tue preoccupazioni.

Ogni bolla rappresenta una preoccupazione.

Immagina una preoccupazione mentre soffi la bolla.

Riempi le bolle con tutte le preoccupazioni e guardala a fluttuare.

Ora ti sentirai calmo e rilassato.

Non devi portare queste preoccupazioni dentro di te".

Ricordi felici

"Se ti senti triste, immagina dei ricordi felici.

Immagina tutte quelle volte in cui ti sei sentito davvero felice.

Potrebbe trattarsi di compleanni, vacanze, giochi che hai fatto con i tuoi amici, momenti trascorsi con qualcuno che ami.

Immagina di riempire queste bolle con ognuno di questi ricordi felici.

Guarda tutte le bolle che ti circondano, tutti i ricordi felici che ti circondano. Puoi sentirti felice ora."

Sessione finale - Chiusura
Prendersi cura di se stessi

Punti principali di apprendimento

- **Posso dirti alcune cose che le altre persone apprezzano e ammirano in me**
- **So come prendermi cura di me stesso in modo da poter sostenere anche i miei figli**
- **So come posso continuare a ricevere tutto il supporto di cui ho bisogno quando le sessioni di gruppo saranno finite**

Risorse per la sessione

Registro e penne

Rinfresco (per l'inizio della sessione e la pausa)

Etichette adesive e pennarelli per i nomi dei partecipanti

Programma delle sessioni (data, orario, luogo) - da mostrare

"Oggetto parlante" per le attività di Circle Time

"Come lavoriamo insieme" scritto e messo dove tutti possono vederlo

Proforma per condividere i contatti (opzionale)

Una scatola di fazzoletti

Un “oggetto omaggio” (uno per partecipante): ad esempio, pietre colorate, spillette, dolci confezionati, ecc.

Una copia dei fogli di promemoria di ognuna delle 6 sessioni precedenti posti accanto alle “carte tematiche” corrispondenti

Timer

Informazioni sui gruppi di sostegno nazionali o locali, linee telefoniche, siti web ecc. (facoltativo)

Plastificatore (opzionale)

Un giornale, forbici e rotolo di nastro adesivo per ogni gruppo di 2 adulti e 2 bambini.

Materiali per ciascuna delle attività di relax

Fogli delle Risorse	Numeri di copie
1. Faccine dei sentimenti	Una copia per ogni partecipante
2. Foglio di promemoria della sessione	Una copia per ogni partecipante
3 Valutazione	Una copia per ogni partecipante
4. Carte tematiche	Una per ogni foglio di promemoria corrispondente
5. Il mio kit di sopravvivenza	Una copia per ogni partecipante
6. Scala di valutazione	Una copia per ogni adulto e bambino
7. Certificato	Una copia per ogni adulto

Preparazione

Controllare che la stanza sia pronta - calda, accogliente e organizzata in modo appropriato per le attività da svolgere.

Assicurarsi che il programma delle sessioni venga visualizzato

Assicurarsi che il cartellone con le regole - "Come lavoriamo insieme" - sia messo dove tutti possano vederlo

Preparare i rinfreschi all'inizio della sessione e per la pausa

Assicurarsi che i fogli delle risorse siano preparati come specificato nelle istruzioni di ciascuna attività

Assicurare che i materiali sono disponibili e accessibili per le varie attività.

Tempo	Attività	Risorse	Note
20 minuti	**Benvenuto e riscaldare** **Scopo: accogliere i partecipanti e aiutarli a concentrarsi sull'argomento della sessione.** **Arrivo** Accogli i partecipanti individualmente mentre entrano. Offri loro dei rinfreschi e chiedi di scrivere il proprio nome (nella loro lingua madre o nella lingua del paese ospitante) sull'etichetta e indossarla. Chiedi ai partecipanti di trovare un posto all'interno del cerchio quando sono pronti. **Cerchio** Dare il benvenuto a tutti nel gruppo, congratulandosi con loro per aver trovato il tempo di dare la priorità all'educazione e alla felicità dei loro figli prendendo parte al gruppo. Spiega che oggi, invece, impareranno a dare priorità se stessi! Chiedi se qualcuno ha portato qualcosa che può essere usato come "Oggetto Parlante". Se più di un partecipante ne ha portato uno, stabilisci un ordine per usarli nelle sessioni.	Registro e penne Rinfreschi Etichette adesive per i nomi dei partecipanti Oggetto parlante	

	Chiedi se il partecipante che ha introdotto l'Oggetto Parlante vorrebbe condividere con il gruppo la ragione per cui l'oggetto è speciale o interessante per lui. Questa è un'opportunità per i membri del gruppo di conoscersi l'un l'altro. Ricorda ai partecipanti l'importanza di ascoltare tutti nel gruppo e parlare solo quando si tiene in mano l'Oggetto parlante. Poiché questa è la sessione finale, spiega che inizierai la sessione con un "check-in". Spiega che è normale per le persone provare una gamma di vari sentimenti quando qualcosa sta volgendo al termine e che spesso è utile identificare e condividere quei sentimenti. Spiega ai partecipanti che ripeterai l'attività di “check-in” fatta nella Sessione 3: Comprensione e gestione dei sentimenti. Dai ad ogni coppia una copia del Foglio delle Risorse 1 e chiedi loro se riescono a ricordare la sensazione che ogni immagine mostra. Spiega al gruppo che avranno due minuti per parlare a un partner di come si sentono e per trovare una parola per descrivere quella sensazione. Ricorda loro che a volte possiamo provare più di una sensazione alla volta e che è difficile sapere esattamente che nome dare a quelle sensazioni. Modella i nomi delle emozioni raccontando al gruppo come ti senti oggi, aggiungendo una semplice spiegazione del perché. Chiedi ai partecipanti se desiderano mostrare l'immagine che hanno scelto. Di' ai partecipanti che non devono per forza dire cosa provano se non vogliono. Invece, possono pensare a come si sentono e che nome potrebbero dare a quella sensazione. Possono farlo in privato o confrontandosi con un partner. **Riscaldamento: Complimentarsi** Dare a ogni partecipante un “oggetto omaggio” per fare un complimento. Di’ al gruppo che, dopo aver trascorso un certo numero di sessioni insieme, abbiamo notato molte qualità e attributi positivi su ciascuna persona. Spiega che non abbiamo spesso l'opportunità di condividere ciò che ci piace o ammiriamo di un'altra persona direttamente con lei e che questa attività darà loro l'opportunità di farlo. Ricorda ai partecipanti che nella Sessione 1 si è considerata l'importanza di lodare i figli. Spiega che è importante che anche gli adulti ricevano lodi. Fai a una persona del gruppo un complimento (realistico!) e chiedile come si è sentita nel riceverlo. È probabile che la persona che riceve il complimento si senta un po' a disagio o in imbarazzo. Ciò accade perché spesso è difficile per noi ascoltare qualcuno farci un complimento e non riusciamo a focalizzarci su di esso. Potresti mostrare alcuni modi comuni di reagire a un complimento: • *“Oh no, non sono davvero molto bravo in questo”*	Una copia del Foglio delle Risorse 1 per ciascun partecipante Un “oggetto omaggio” per ciascun partecipante	

	• *“Ma tu sei molto più bravo di me!”* • Ridere o sminuire il commento *“Oh! È capitato. La mia è solo fortuna.”* Spiega che si accingono a praticare come accettare un complimento. Modella le reazioni del destinatario al complimento: • Usando il contatto visivo mentre ascolta (senza interruzione) • Dicendo "*grazie*" (e nient'altro) e sorridendo. Spiega che chiederai a ogni persona nel cerchio di dare il proprio “oggetto omaggio” mentre fa un complimento alla persona alla sua sinistra /destra dicendo qualcosa di positivo su questa persona. Spiega che potrebbe trattarsi di: • qualcosa sul suo carattere che hanno notato (cura degli altri, laboriosità ecc.) • qualcosa che hanno notato che facevano (essere gentili con qualcuno, far ridere, essere onesti, condividere le loro idee, aiutare sempre con le pulizie, ecc.) • qualcosa di piccolo che a loro piace (un braccialetto, bei capelli, un capo di abbigliamento che piace particolarmente, ecc.) Modella l’attività e poi incoraggia i partecipanti nel cerchio a proseguire a turno facendo e accettando un complimento.		
15 minuti	**Focus del nostro apprendimento di oggi** **Scopo: far concentrare i partecipanti sui risultati di apprendimento previsti per questa sessione e, allo stesso tempo, riflettere su tutto il programma delle sessioni. Il focus sarà, quindi, su ciò che hanno imparato, come verrà applicato l'apprendimento, come si prenderanno cura di se stessi affinché siano in grado di supportare i loro bambini.** **Rivedere tutte le sessioni precedenti** Spiega che, poiché questa è la sessione finale, si esaminerà l'intero programma delle sessioni anziché solo i risultati di apprendimento della sessione precedente. Distribuisci il Foglio delle Risorse 2 e spiega che esso sintetizza alcuni degli argomenti trattati e le attività che hanno intrapreso durante le sessioni. Distribuisci il Foglio delle Risorse 3 e analizzate insieme ciascun elemento in esso presente, chiedendo ai volontari di condividere una cosa che avrebbero scelto per ogni categoria (usa il Foglio delle Risorse 2 per aiutarli nella scelta). Per esempio: Una cosa che ricorderò: *"Dare a mio figlio tutta la mia attenzione quando vuole dirmi qualcosa"* Una cosa che cestinerò: *“Urlare a mio figlio quando è arrabbiato”*	Una copia dei Fogli delle Risorse 2 e 3 per ciascun partecipante	

	Una cosa che userò: *"La respirazione a cinque dita"* Una cosa che mi ha fatto riflettere: *"Come usare le domande aperte per aiutare mio figlio a parlare di ciò che prova"* Una cosa che mi ha commosso: '*Quando Shona ha detto ...*' Falli lavorare in coppia o individualmente per completare il Foglio delle Risorse 3 con le loro idee. Chiedi se qualcuno è disposto a condividere ciò che ha scritto o detto al suo partner. **Regole gruppo** Ricorda ai partecipanti che hanno concordato alcune "regole" per il gruppo – "Come lavorare insieme"' e leggete insieme il cartellone. Ricorda ai partecipanti che è importante attenersi a queste regole, in modo che tutti si sentano a proprio agio e possano imparare insieme. Congratulati con il gruppo sull'aver rispettato le regole nel corso di tutte le sessioni e su come questo abbia aiutato il gruppo a lavorare e imparare insieme. **Concentrarsi sulla cura di se stessi** Spiega che il gruppo rappresenta la migliore e più importante risorsa per lo sviluppo della fiducia, della salute emotiva e del benessere dei bambini. Spiega che l'apprendimento di oggi si concentrerà su come potrebbero applicare ciò a cui hanno pensato nelle sessioni precedenti per imparare prendersi cura di se stessi. Introduci il concetto di "maschera di ossigeno", spiegando che su un aereo gli adulti sono incaricati di mettersi le maschere di ossigeno prima di aiutare i loro figli a farlo. Chiedi: *In che modo questo esempio si può collegare al loro ruolo di genitore/tutore?* Sottolinea il fatto fondamentale che è più difficile soddisfare i bisogni dei nostri figli se siamo infelici e se i nostri bisogni non vengono soddisfatti. Spiega che, in questa sessione, avranno l'opportunità di considerare che cosa possono fare da soli per assicurarsi che i loro bisogni di salute emotiva e di benessere siano soddisfatti in modo che siano in una posizione migliore per sostenere i loro figli. I risultati di apprendimento per la sessione sono: • Posso dirti alcune cose che le altre persone apprezzano e ammirano in me • So come prendermi cura di me stesso in modo da poter sostenere anche i miei figli • So come posso continuare a ricevere tutto il supporto di cui ho bisogno quando le sessioni di gruppo saranno finite		

40 minuti	**Attività: Il mio kit di sopravvivenza** **Scopo: aiutare i partecipanti a riconoscere le strategie che possono utilizzare per migliorare il proprio benessere e, quindi, la loro capacità di aiutare i propri figli.** **Preparazione:** Disporre ciascuno dei sei fogli del Foglio delle Risorse 4 "Carte tematiche" sui tavoli o attaccandolo al muro della stanza con sedie posizionate in corrispondenza di esse in modo che ciascuna coppia di partecipanti possa sedersi accanto ad esse. Inserire una copia del "Promemoria" dalla sessione pertinente accanto a ciascuna “carta tematica”. Ricorda al gruppo che hanno imparato molte abilità che saranno utili per aiutare i loro figli a diventare felici e ad avere successo. Gran parte della conoscenza e molte delle competenze sono utili anche per noi come adulti. Non possiamo sostenere gli altri se non sosteniamo prima noi stessi. Spiega che, poiché ora l'attenzione è rivolta alla cura di noi stessi, questa sessione darà loro l'opportunità di considerare come ciò che hanno appreso può aiutarli a prendersi cura della propria salute sociale ed emotiva. I partecipanti creeranno il proprio "foglio di promemoria" da portare via con loro (invece di dargliene uno come nelle precedenti sessioni). Esso prenderà la forma di un "kit di sopravvivenza" che potranno riempire di idee e strategie per prendersi cura di se stessi. Mostrare ai partecipanti le 6 carte tematiche e spiegare che ciascuna fornisce uno spazio per il pensiero su uno degli argomenti trattati nel corso. Gli argomenti sono: Il bisogno di lode: sentirsi bene con noi stessi La necessità di essere ascoltati La necessità di imparare a gestire sentimenti forti Essere in grado di calmarci La necessità di avere strategie per affrontare il conflitto La necessità saper affrontare i cambiamenti nella nostra vita Avranno cinque minuti da spendere su ogni scheda, insieme a un partner, per discutere l'argomento e scrivere una cosa che faranno quando torneranno a casa. Attira l'attenzione sulle domande presenti sulle schede tematiche. Di’ loro che c'è un promemoria accanto a ogni scheda tematica e che possono usarlo per ricordare ciò che hanno appreso in ogni sessione.	Una copia di ciascuno dei sei fogli del Foglio delle Risorse 4 posizionata accanto al foglio di promemoria corrispondente. Una copia della scheda di promemoria da ciascuna delle sessioni 1 - 6 Una copia del Foglio delle Risorse 5 per ogni partecipante Timer	

	Dai ad ogni partecipante una copia del Foglio delle Risorse 5 - Il mio kit di sopravvivenza - e spiega che dovranno completarlo con idee per prendersi cura di se stessi. Potranno portarlo a casa come promemoria. Modella il processo per il primo tema, spiegando che l'intero gruppo ne discuterà insieme, anche se si dovrà lavorare a coppie per discutere gli argomenti rimanenti. Leggi le domande, dicendo loro che hanno 4 minuti per condividere i loro pensieri: *Chi mi fa sentire bene con me stesso?* *Che cosa mi fa sentire bene con me stesso?* *Che cosa ho imparato che posso usare quando voglio sentirmi bene con me stesso?* Chiedi ai partecipanti di condividere le loro risposte ed essere pronti ad aggiungere la tua. Dopo 4 minuti, chiedi loro di scegliere UNA COSA che faranno regolarmente per sentirsi bene con se stessi. Questo potrebbe essere, per esempio, - incontrare spesso un amico che li fa sentire bene - ricordare una cosa bella o in cui sono riusciti prima di andare a dormire - fare una breve passeggiata all'aria aperta ogni giorno Dovrebbero scrivere o disegnare questo sul loro foglio del “kit di sopravvivenza” nella casella appropriata. Fai lavorare i partecipanti in coppie e chiedi di scegliere un tema su cui lavorare. Ricorda loro che avranno 4 minuti per discutere dell'argomento e 1 minuto per scrivere una cosa che metteranno nel loro "kit di sopravvivenza". Potrebbero trovare utile consultare il "Foglio dei promemoria" sul tavolo. Avvisali quando i 4 minuti stanno per scadere e ricordagli che hanno solo un minuto per scrivere o disegnare nella casella appropriata l'azione da fare. Trascorso 1 minuto, chiedi ai partecipanti di avvicinarsi a un'altra scheda tematica e ripetere l'attività. Se c'è abbastanza tempo, potresti chiedere a dei volontari di condividere con il gruppo ciò che hanno inserito nel loro "kit di sopravvivenza". Se i partecipanti non hanno avuto tempo per completare il foglio, suggerisci di farlo a casa, utilizzando i pertinenti “fogli promemoria” che sono state dati. È possibile plastificare i fogli del kit di sopravvivenza per i partecipanti da conservare.	Informazioni sui gruppi di sostegno nazionali o locali, linee telefoniche, siti web ecc. (opzionale) Plastificatore (opzionale)	

10 minuti	**Presentazione dell'attività bambino /genitori: Il Serpente di giornali** **Scopo: utilizzare una divertente attività come un'opportunità per i genitori/tutori di praticare le competenze che abbiamo discusso** **Suggerimento per il Facilitatore:** Assicurarsi che tutti i giornali utilizzati in questa attività siano adatti all'utilizzo da parte dei bambini piccoli, controllando prima ogni singola pagina. Potrebbe essere necessario rimuovere immagini o articoli angoscianti o inadatti. Spiega che, quando i bambini si uniranno al gruppo dopo la pausa lavoreranno insieme in gruppi di due coppie adulto-bambino per rendere il "serpente" più lungo e che hanno 15 minuti per farlo. L'obiettivo è quello di divertirsi con i loro figli e di mettere in pratica alcune delle competenze che hanno appreso, questa volta però in una situazione “naturale”. Spiega che a ogni gruppo di quattro persone sarà dato un giornale, un paio di forbici e del nastro adesivo. Di’ loro che alla fine dell'attività chiederai di condividere una cosa che ciascuno dei loro compagni di squadra (adulti e bambini) ha fatto bene - una competenza che hanno dimostrato, o una qualità positiva. Si potrebbero offrire alcuni esempi come: - Condivisione delle risorse - Ha lavorato molto - Suggerisce molte idee - Ha svolto bene un particolare compito - Supera i problemi - Fa’ ridere e divertire durante lo svolgimento dell’attività **Suggerimento per il Facilitatore:** Questa attività può essere eseguita utilizzando catene di fogli di giornali, se disponibili. Le coppie di partecipanti possono essere create sulla base di diversi criteri: amicizia, una lingua comune o consentire loro di selezionare i propri partner. L'abbinamento può anche essere casuale.	Dei giornali, un paio di forbici e un rotolo di nastro adesivo per ogni gruppo di 2 adulti e 2 bambini Delle copie dei fogli di promemoria Proforma per i contatti (opzionale)	

	Sii chiaro con gli adulti riguardo al compito che intraprenderanno con il loro bambino e ricordagli che divertirsi con il loro bambino fa bene alla salute emotiva e al benessere di entrambi i genitori! Ricorda ai genitori che l'attività rappresenta un'opportunità per parlare con i propri figli, per ascoltarli, per mostrare che apprezzano le loro idee e li lodano. **FARE PRATICA A CASA** Ricorda ai partecipanti che questa è l'ultima sessione e sottolinea che è importante che continuino ad usare le strategie che hanno imparato a casa con i loro figli, come hanno fatto nelle ultime settimane. Ricorda loro il focus della sessione di oggi e incoraggiali a usare il loro "kit di sopravvivenza" il più possibile. Saranno più preparati a sostenere il loro bambino se si prenderanno cura di se stessi. Se non si è in grado di offrire la possibilità per i genitori di continuare a incontrarsi periodicamente, ad esempio come gruppo autogestito, è possibile chiudere qui la sessione. Se si è in grado di offrire un'opportunità di continuare come gruppo autogestito, puoi parlarne con loro prima dell'arrivo dei bambini. Una guida sulle forme che un tale gruppo potrebbe assumere e le idee per strutturare una discussione iniziale possono essere trovate nella Sezione 10 di questa guida. **Suggerimento per il Facilitatore:** In tal caso, i tempi indicati per la sessione dovrebbero essere modificati di conseguenza.		
10 minuti	**Pausa**		

20 minuti	**Attività: Il serpente di giornali** Chiedi ai genitori di formare le coppie e dai ad ogni gruppo una scorta di giornali, un paio di forbici e un rotolo di nastro adesivo. Fai una breve spiegazione dell'attività al gruppo e di' loro che hanno 15 minuti per lavorare insieme. Avvisali quando l'attività inizia. Gira per la stanza mentre i gruppi lavorano insieme e annota esempi di aspetti positivi. Potresti vedere bambini o adulti lavorare bene insieme, essere gentili, essere amichevoli, superare ostacoli, affrontare la frustrazione e avere buone idee. Assicurati di trovare almeno un aspetto positivo per ogni membro di ciascun gruppo. Inoltre, annota le abilità che gli adulti dimostrano - ad esempio usando lodi specifiche, ascoltando attentamente i loro figli, modellando le strategie per calmarsi, ecc. Avvisali quando i 15 minuti a disposizione stanno per scadere. Spiega al gruppo che non giudicherai quale serpente è il più lungo e chiedi loro se ne sono sorpresi. Di' loro che quello che stavi cercando era il modo in cui i gruppi lavorano bene insieme e le capacità e le qualità che ognuno ha messo in atto nel compito, piuttosto che il risultato. Chiedi agli adulti di dirti cosa è stato utile per loro mentre lavoravano con il loro gruppo e poi condividi l'elenco delle cose positive che hai notato, assicurando che ci sia almeno un aspetto positivo per ogni persona. **Suggerimento per il Facilitatore:** Molto raramente un bambino o un gruppo si può intristire sapendo che non ci sarà un riconoscimento per il risultato dell'attività (i.e. il serpente più lungo, in questo caso). A questo punto, potresti mettere in palio un piccolo "premio" per ogni squadra e, in base al tipo di gruppi che partecipano, decidere se assegnare un premio per il serpente più lungo, se questo ridurrà la potenziale distrazione.		
20 minuti	**Relax, valutazione e chiusura** **Rilassamento** Puoi consentire ai partecipanti di scegliere quale attività di rilassamento vorrebbero fare tra quelle precedentemente utilizzate, o sceglierne una dalle sessioni precedenti. Eccole: Sessione 1: Statue di ne Sessione 2: Yoga	Risorse per attività di rilassamento Una copia del Foglio delle Risorse 6: Scala di valutazione Un certificato per ogni adulto	

Sessione 3: Respirazione a cinque dita

Sessione 4: Rilassamento (testo)

Sessione 5: Massaggio alle mani

Sessione 6: Soffia via le bolle

Valutazione

Distribuisci il Foglio delle Risorse 6 -Scala di valutazione - a ogni adulto e bambino, e spiega che mostreranno quanto hanno apprezzato le sessioni - non solo questa sessione ma tutte - indicandolo con un numero sulla linea.

Spiega che 10 significa "Mi sono davvero piaciute le sessioni" e 1 significa "Non mi sono piaciute molto le sessioni".

Da' al gruppo del tempo per considerare il proprio punteggio.

Chiusura

Suggerimento per il Facilitatore: Se non lo hai già fatto, potrebbe essere utile a questo punto richiamare l'attenzione dei partecipanti su qualsiasi meccanismo di supporto locale o nazionale. Se si dispone di una rubrica di servizi disponibili (come raccomandato nella Sezione 6.1.3 di questa Guida), è possibile mostrare ai partecipanti i contenuti e assicurarsi che sappiano che saranno supportati nella ricerca di aiuto.

Annuncia che la sessione di gruppo è giunta al termine.

I partecipanti possono condividere i loro sentimenti se vogliono.

Ringrazia tutti per aver frequentato il corso e consegna i certificati.

Distribuisci, eventualmente, anche i "kit di sopravvivenza" già plastificati.

Potresti finire con una breve attività di chiusura come quella descritta nel suggerimento del facilitatore di seguito, o un'attività divertente di Circle Time. Esempio "passa il sorriso" (ogni persona si rivolge alla persona accanto a sé e sorride). In alternativa potresti chiedere ai partecipanti di concedersi un "giro di applausi" (ogni persona applaude in un grande cerchio la persona di fronte a sé) o una "pacca sulla spalla" (la mano destra batte sulla scapola sinistra).

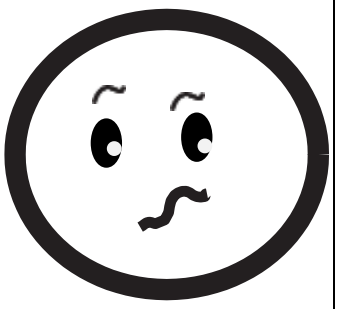
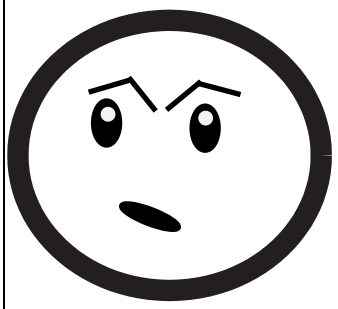
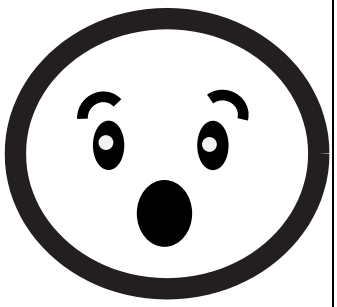
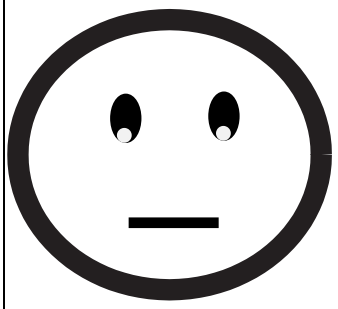
Suggerimento per il Facilitatore: Un'attività energizzante con cui terminare è "Nuvole di Pioggia".

1) Tutti nel cerchio si accovacciano con le mani sul pavimento.

2) Inizi a produrre un suono basso e morbido e il gruppo ti copia.

	3) Conduci il gruppo sollevando e abbassando i loro corpi e / o le mani. Il tono e il volume del suono si alzano con le mani. 4) Assumi le posizioni alte e basse, alterando il suono di conseguenza. 5) Termina con un suono alto e rumoroso, alzando le mani in alto nell'aria. Saluta individualmente ciascun partecipante e ringrazia per aver partecipato.		

Sessione Finale Foglio delle Risorse 1- Faccine dei Sentimenti

ECCITATO	**PREOCCUPATO** 	**ARRABBIATO**	**? PERPLESSO** 
SORPRESO 	**FELICE**	**INSODDISFATTO**	**ANNOIATO** 

Sessione finale Foglio delle Risorse 2 - Promemoria

	Cosa abbiamo fatto	Come ci siamo rilassati
Sessione 1: L'importanza della lode	• Elogi utili • Tre strumenti di lode • Realizzare lo Scudo di Famiglia	Statue di neve
Sessione 2: L'importanza dell'ascolto	• Buon ascolto • Utilizzare domande aperte. • Carte CHAT	Yoga
Sessione 3: Comprensione e gestione dei sentimenti	• Il check-in dei sentimenti • Il Ventaglio dei Sentimenti • La giornata di Duane: essere un Detective dei sentimenti!	Respirazione a cinque dita
Sessione 4: Esplorare sentimenti di rabbia	• Trova il tuo partner: Sentimenti • Mongolfiera • Il Signor Rabbia • Esplosione di rabbia - fuochi d'artificio • Secchi d'acqua / Calmarsi • Fare un "libro a fisarmonica": Andrei si arrabbia	Rilassamento - testo
Sessione 5: Risoluzione dei conflitti	• Districare il nodo! • Soluzione Pacifica del Problema • Storie di burattini • Massaggio alle mani	Massaggio
Sessione 6: Gestione del cambiamento	• Musica • Fasi del cambiamento • Il diario di Melanie • 10 Suggerimenti • Mappa del viaggio della vita	Bolle

Sessione finale Foglio delle Risorse 3- Valutazione

	Qualcosa che mi ha fatto pensare
	Qualcosa che mi ha commosso
	Qualcosa che ricorderò
	Qualcosa che butto via
	Qualcosa che userò

TEMA 1

Tutti abbiamo bisogno di lodi ...

Chi mi fa sentire bene con me stesso?

Che cosa mi fa sentire bene con me stesso?

Cosa ho imparato ad usare quando voglio sentirmi meglio con me stesso?

TEMA 2

Tutti abbiamo bisogno di essere ascoltati...

Chi mi ascolta?

Con chi posso parlare quando ho un problema?

Che cosa ho imparato ad usare quando ho bisogno che qualcuno mi ascolti?

TEMA 3

Tutti noi dobbiamo imparare a gestire sentimenti forti...

Con chi posso parlare dei miei sentimenti?

Cosa posso fare per gestire sentimenti forti?

Che cosa ho imparato ad usare per gestire i miei sentimenti?

TEMA 4

Dobbiamo tutti essere in grado di calmarci...

Chi mi aiuta a calmarmi?

Cosa mi aiuta a calmarmi?

Che cosa ho imparato ad usare per calmarmi?

TEMA 5

Abbiamo tutti bisogno di strategie per affrontare il conflitto ...

Chi può aiutarmi a gestire il conflitto?

Cosa mi aiuta quando vivo una condizione di conflitto?

Che cosa ho imparato ad usare per gestire i conflitti nella mia vita?

TEMA 6

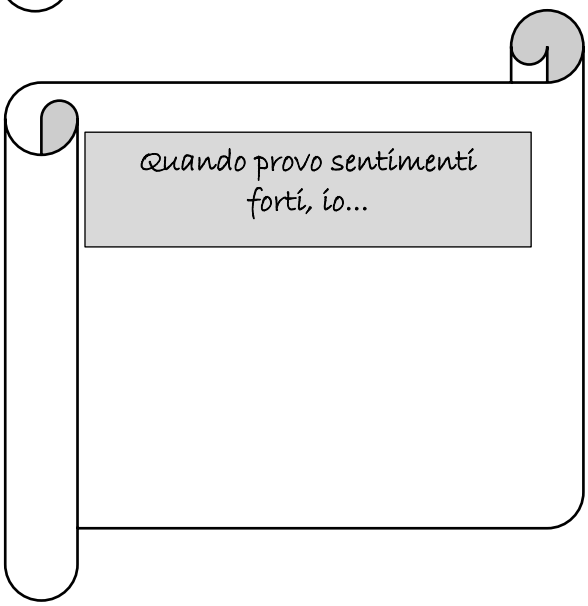
Abbiamo tutti bisogno di strumenti per affrontare i cambiamenti nelle nostre vite ...

Chi può aiutarmi a gestire il cambiamento?

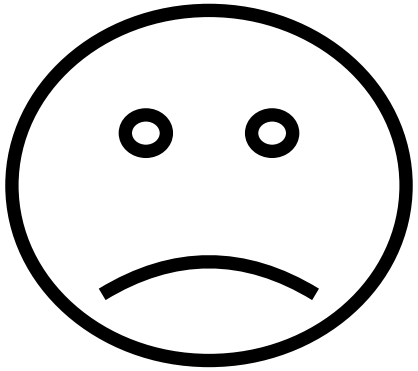
Cosa mi aiuta a gestire il cambiamento?

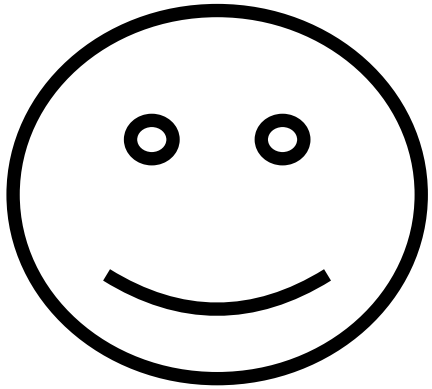
Che cosa ho imparato per gestire i cambiamenti nella mia vita?

Sessione finale Foglio delle Risorse 5 – Il mio kit di sopravvivenza



Sessione finale Foglio delle Risorse 6 - Scala di valutazione





1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ICAM
including children affected by migration

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Attestato di frequenza

.....

Contribuito alle sessioni ICAM per genitori, tutori e figli a .....

da ..... a .....

icaro CONSORZIO DI COOPERATIVE SOCIALI

NORTHAMPTON Centre for Learning BEHAVIOUR
Learning behaviour together

cece

ESI PRAHOVA

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Including Children Affected by Migration

Sessione facoltativa
gruppo genitori / tutori

Che cosa è il trauma?
Che cosa possiamo fare per supportare i bambini che hanno vissuto un trauma?

Sviluppato da Northampton Centre for Learning Behaviour

Introduzione

Questa sessione è diversa dalle sette sessioni per genitori/tutori fornite nell'ambito del programma ICAM perché:

a) è più lunga (dura tre ore);

b) i bambini non sono inclusi nella sessione (è solo per gli adulti).

Può essere utilizzata come sessione autonoma, per un gruppo che non ha seguito le altre sette sessioni, o come sessione aggiuntiva, per un gruppo che ha già seguito le sessioni ICAM.

Sebbene l'obiettivo di questa sessione sia quello di consentire ai genitori / tutori di supportare i loro figli, è probabile che **alcuni partecipanti abbiano subito traumi nelle loro vite**. Alcuni potrebbero non aver parlato apertamente e in precedenza del trauma o dei suoi effetti su di loro e la sessione potrebbe suscitare in loro sentimenti forti e scomodi.

Sarebbe saggio per i facilitatori parlare ai partecipanti individualmente prima della sessione, delineando gli argomenti che saranno trattati e le attività in cui si impegneranno, nonché gli obiettivi della sessione - come potrebbe aiutare loro e i loro figli. Qualora siano disposti a partecipare alla sessione, i facilitatori potrebbero discutere con loro quali meccanismi di "sicurezza" vorrebbero fossero messi in atto. Questi potrebbero includere il sapere che possono fare delle pause (chiedere un "time-out") in qualsiasi momento, oppure scegliere all'interno del gruppo un "partner-amico" col parlare individualmente ogni volta che si troveranno in difficoltà (sul modello del "buddying system" N.d.T.) e che sarà possibile optare per attività alternative nel corso della sessione.

I **"controlli sulla sicurezza"** sono incorporati in tutta la sessione. Ad ogni modo i facilitatori dovrebbero essere sempre vigili e notare eventuali segnali di angoscia o ri-traumatizzazione nei partecipanti al fine di adottare le misure appropriate.

Ai partecipanti in difficoltà può essere chiesto di fare delle pause, parlare in privato con qualcuno all'interno del gruppo o scegliere di fare un'attività alternativa che li focalizzi su pensieri più positivi (queste dovrebbero essere preparate in anticipo).

Se la sessione diventa troppo dolorosa e sconvolgente per loro, non dovrebbero essere incoraggiati a continuare. Se scelgono di abbandonare il gruppo, sarebbe utile accompagnarli o contattarli il prima possibile dopo la sessione. La persona che li contatta dovrebbe essere qualcuno con cui hanno un rapporto di fiducia. Potrebbe essere necessario un ulteriore follow-up.

I facilitatori dovrebbero assicurarsi di aver preparato a fondo ogni aspetto della sessione tenendo conto dei contesti specifici dei partecipanti.

I Facilitatori Nazionali ICAM dovrebbero compilare un elenco di linee guida e informazioni accessibili a tutti i partecipanti.

Esempi in inglese sono:

FARE UN ELENCO DI MANUALI, ARTICOLI, VIDEO, SITI INTERNET DA VISITARE RELATIVI ALLA GESTIONE DEL TRAUMA IN ADULTI E BAMBINI.

Che cosa è il trauma? Cosa possiamo fare per sostenere i bambini che l'hanno sperimentato?

Punti principali di apprendimento

- **Conosco la differenza tra un trauma e un normale evento stressante.**
- **Conosco alcune risposte comuni al trauma**
- **So quando e come parlare a mio figlio di un evento traumatico**
- **Conosco alcune cose da fare per aiutare mio figlio se ha subito un trauma**
- **So come e quando cercare più aiuto**
- **So come prendermi cura di me stesso**

Risorse per la sessione

Registro e penne

Rinfresco (per l'inizio della sessione e la pausa)

Etichette adesive e pennarelli per i nomi dei partecipanti

Una scatola di fazzoletti

Timer

Risultati di apprendimento per la sessione visualizzati su un foglio da lavagna o una diapositiva PPT

Foglietti adesivi o Post-it, una penna o una matita per ogni coppia di partecipanti

Informazioni su gruppi di supporto locali o nazionali, linee telefoniche di assistenza, siti Web, un elenco di servizi scolastici che supportano le persone (adulti e bambini) che hanno subito un trauma.

Penne, matite o pennarelli di diversi colori per ogni coppia di partecipanti.

Per i gruppi precedenti coinvolti in altre sessioni genitori/ tutori ICAM:

Programma delle sessioni (data, orario, luogo) - da mostrare

Accordo di lavoro "Come lavoriamo insieme" scritto e visualizzato dove tutti possono vederlo

"Oggetto parlante" per le attività di Circle Time

Fogli di risorse: una copia per ogni partecipante

1. Luoghi che amo
2. Un cattivo accordo di lavoro di gruppo

3. Che cos'è il trauma?
4. Trascrizione del video clip (opzionale)
5. Parlarne: perché, quando e come
6. Utile o inutile?
7. Aiutare il bambino dopo un trauma
8. Cosa c'è nella scatola?
9. Ricevere aiuto.
10. Cosa accadrà dal dottore?
11. Cinquanta modi per prendersi una pausa

Preparazione

Controllare che la stanza sia pronta - calda, accogliente e organizzata in modo appropriato per le attività da svolgere.

Preparare i rinfreschi all'inizio della sessione e per la pausa

Assicurarsi che i fogli delle risorse siano pronti

Assicurare che i materiali siano disponibili e accessibili per le varie attività.

Visualizzare i risultati di apprendimento per la sessione su un foglio da lavagna o una diapositiva di PPT

Tempo	Attività	Risorse	Note
10 minuti	**Benvenuto e riscaldamento** **Scopo: accogliere i partecipanti e aiutarli a sentirsi a proprio agio nel gruppo** **Arrivo** Accogli i partecipanti individualmente mentre entrano. Offri loro dei rinfreschi e chiedi di scrivere il loro nome sull'etichetta e di indossarla. Chiedi ai partecipanti di trovare un posto all'interno del cerchio quando sono pronti. **Cerchio** Dare il benvenuto a tutti nel gruppo. ***Gruppo precedente:*** *se il gruppo ha seguito le altre sessioni per genitori / tutori ICAM, potresti utilizzare l'oggetto parlante e discutere di come questa sessione sarà diversa dalle altre (è più lunga, dura tre ore e*	Registro e penne Rinfreschi Etichette adesive per i nomi dei partecipanti Una copia del Foglio delle Risorse per ogni partecipante ***Per il gruppo precedente:*** *Oggetto parlante*	

	non ha un'attività che include i bambini). È possibile quindi utilizzare un'attività di riscaldamento alternativa (ad esempio presa da una di quelle sessioni) piuttosto che l'attività introduttiva descritta di seguito. **Nuovo gruppo - attività di riscaldamento** **Scopo: aiutare i partecipanti a iniziare a conoscersi** Chiedi ai partecipanti di presentarsi alla persona seduta accanto a loro e, quindi, di parlare per due minuti riguardo alle immagini sul Foglio delle Risorse 1 – *Luoghi che amo*- per dire quale preferiscono e perché. Dopo due minuti, riunisci il cerchio. Spiega il perché del sedersi in un cerchio: - tutti possono vedere tutti; - tutti possono avere la possibilità di parlare, se lo desiderano (spiega che durante le attività di Circle Time chiunque può "passare il turno di parola" se non vuole dire nulla); - è importante tutti ascoltino tutti. Invita i partecipanti a condividere ciò che il loro partner ha condiviso con loro: qual è la loro immagine preferita e perché (assicurando in primo luogo che il loro partner sia felice di farlo). Fai il giro del cerchio e invita ogni persona a dire il proprio nome e condividere una cosa su se stesso o il proprio bambino. **Suggerimento per il Facilitatore:** Sarebbe utile iniziare modellando il processo da soli. I partecipanti potrebbero non sentirsi ancora pronti a condividere idee e sensazioni con gli altri. Incoraggia le persone a prendere parte all'attività, ma non forzarle. Qualora non vogliano parlare, di' loro che possono semplicemente indicare l'immagine che hanno scelto.	*Risorse per l'attività di riscaldamento*	
10 minuti	**Focus del nostro apprendimento di oggi** **Scopo: concentrare i partecipanti sui risultati di apprendimento per questa sessione sul trauma.** Spiega che questa sessione si concentra sul trauma. Essa tratterà gli aspetti seguenti: • Che cos'è il trauma • Risposte comuni a eventi traumatici • Come e quando possiamo parlare ai bambini del trauma • Come possiamo sostenere i nostri figli se hanno subito un trauma • Come decidere se i nostri figli potrebbero aver bisogno di più aiuto • Come ricevere aiuto e cosa è attualmente disponibile	Risultati di apprendimento per la sessione visualizzati su un foglio di lavagna a fogli mobili o una diapositiva PPT Una copia del Foglio delle Risorse 2: "Un cattivo accordo di lavoro di gruppo" per ogni partecipante Foglietti adesivi e una penna o una matita	

	• L'importanza di prendersi cura di se stessi Mostra i risultati di apprendimento per la sessione: • Conosco la differenza tra un trauma e un normale evento stressante. • Conosco alcune risposte comuni al trauma • So quando e come parlare a mio figlio di un evento traumatico • Conosco alcune cose da fare per aiutare mio figlio se ha subito un trauma • So come e quando cercare più aiuto • So come prendermi cura di me stesso **CONTROLLO DI SICUREZZA**: Alcuni partecipanti potrebbero aver subito traumi. Di' loro che è normale essere emotivi e sconvolti quando parliamo o ricordiamo eventi angosciosi. • Rassicura i partecipanti che non devono di condividere nulla a meno che non si sentano a loro agio nel farlo. • Sottolinea che culture diverse hanno opinioni diverse sulla condivisione delle informazioni personali e che queste opinioni saranno rispettate. • Di' loro possono prendersi una pausa in qualsiasi momento e che verrà offerta la possibilità di parlare con qualcun altro da soli, se preferiscono. • Spiega che sarai disponibile dopo la sessione (o in un momento specifico) per parlare in privato alle persone **Accettare le regole di gruppo** **Scopo: stabilire un accordo di lavoro di gruppo per la sessione** **Gruppo precedente -** Ricorda ai partecipanti le regole di "Come lavoriamo insieme" che sono state concordate dal gruppo e che è importante attenersi a queste regole in modo che tutti si sentano a proprio agio e in grado di apprendere. **Nuovo gruppo -** Spiega che è importante che tutti si sentano a proprio agio nel gruppo e che per far sì che questo accada dovremmo concordare quali "regole" o accordi avremo. Mostra ai partecipanti il Foglio delle Risorse 2 - Un cattivo accordo di lavoro di gruppo - e ragionate insieme sul fatto che un gruppo che segue queste regole non sarebbe efficace! Chiedi ai partecipanti di lavorare in coppia per 3 minuti, dando a ciascuna coppia alcuni foglietti adesivi sui quali scrivere le nuove regole.	per ogni coppia di partecipanti	

	Chiedigli di scrivere sui foglietti adesivi delle regole "buone" per sostituire le regole "cattive". Dopo 3 minuti, chiedi alle coppie di tornare nel cerchio. Prendi un grande foglio intitolato "Come lavoriamo insieme". Chiedi ai volontari di suggerire una "regola" per sostituire ciascuna delle "cattive" regole elencate nel Foglio delle Risorse 3 e di apporla su quella da rimpiazzare fino a che non saranno state tutte coperte. Assicurati che le regole coprano: - Ascoltarsi l'un l'altro - Essere gentile e rispettoso verso gli altri - Non nominare gli altri all'interno o all'esterno del gruppo senza il loro permesso - Protocolli relativi ai telefoni cellulari Discuti e sottolinea la questione della riservatezza, rassicurando i partecipanti sul fatto che ciò che dicono sarà mantenuto riservato (eccetto nei casi in cui ciò sia in conflitto con le questioni legali). Ribadisci la funzione dell'accordo: garantire che tutti si sentano a proprio agio e lavorino insieme come gruppo coeso e felice.		
20 minuti	. **Cos'è il trauma e come ci influenza?** **Scopo: esplorare la comprensione da parte dei partecipanti del trauma e fornire una definizione.** Chiedi ai partecipanti di parlare in coppie per due minuti circa su che cosa intendono con la parola “trauma”. Chiedi loro di pensare a cosa rende qualcosa “traumatico” piuttosto che “solo stressante”. Potresti chiedergli di pensare a esempi di eventi stressanti ed eventi traumatici. Raccogli i feedback e riassumi i temi comuni. Distribuisci il Foglio delle Risorse 3: "Cos'è un trauma?" e analizzate insieme la definizione della parola “trauma”. Se i partecipanti hanno trovato esempi di eventi stressanti ed eventi traumatici, potresti discuterne in relazione alla definizione data. Spiega che tutti noi viviamo eventi stressanti e abbiamo modi diversi di affrontarli affinché non influenzino la nostra vita quotidiana. La differenza con un evento traumatico è che esso travolge i nostri meccanismi di “coping” e ha come risultato i seguenti effetti: • dura a lungo, anche dopo che l’evento traumatico reale è finito; • interferisce con le nostre vite quotidiane.	Una copia del Foglio delle Risorse 3 per ogni partecipante	

Per la maggior parte dei bambini, un evento traumatico è una nuova esperienza al di fuori della loro comprensione. L'ignoto aggiungerà solo confusione. Il trauma può significativamente sfidare le credenze e i punti fermi che il bambino ha, minando la stabilità e la sicurezza del suo mondo.

Di' al gruppo che descriverai alcune delle risposte comuni (e del tutto normali) a un evento traumatico.

CONTROLLO DI SICUREZZA: Ricorda ai partecipanti che se hanno sperimentato egli eventi traumatici potrebbero essere in grado di riconoscere alcune delle risposte e che ciò può essere fastidioso. Ricorda loro che possono prendersi una pausa in qualsiasi momento, o parlarne in privato in seguito.

Risposte a un evento traumatico

Scopo: rendere i partecipanti consapevoli delle risposte comuni ai traumi

In primo luogo, spiega che le reazioni agli eventi traumatici sono diverse da persona a persona. Per i bambini faranno la differenza i seguenti aspetti:

- la loro età e fase di sviluppo
- il loro temperamento
- quanto il bambino ha capito del pericolo
- chi era con loro e come ha risposto

Le "risposte normali" (che possono durare per qualche tempo, non solo nell'immediato dopo l'evento traumatico) includono sentimenti, pensieri, comportamenti ed effetti fisici. Sottolinea che è probabile che tutti li sentano - nessuno di questi rende una persona debole o non abbastanza brava. Attira l'attenzione sulla sezione "Risposte comuni al trauma" del Foglio delle Risorse 3 e passa in rassegna l'elenco con il gruppo, aggiungendo esempi.

Sentimenti forti:

Questi possono includere: shock, rabbia, senso di colpa, vergogna, confusione, ansia.

Il bambino può sentirsi arrabbiato per le ingiustizie subite da lui o dalla sua famiglia, oppure sentirsi in colpa perché lui sta bene mentre altre persone no. Il senso di colpa potrebbe anche scaturire da un sentimento di impotenza per non aver potuto impedire che certe cose accadessero.
Potrebbe inoltre non riferire i sentimenti che prova né ciò che è successo.

Pensieri:

I bambini possono continuare a pensare all'evento e possono porre le stesse domande più e più volte. Stanno cercando di dare un senso a qualcosa che potrebbe non avere alcun senso.

	Probabilmente non ricordano esattamente come sono andate le cose: i loro ricordi sono spesso frammentati e nell'ordine sbagliato. I bambini piccoli possono credere di poter cambiare il passato, ad esempio comportandosi meglio o chiedendo scusa. Un bambino il cui padre è stato fisicamente attaccato vorrebbe poter costruire una macchina del tempo in modo da poter tornare indietro e cambiare ciò che è successo. L'evento può ripetersi nella loro mente più e più volte. **Comportamenti:** I bambini (e gli adulti) spesso vivono con un duraturo senso di ansia dopo un trauma e restano facilmente sorpresi. Potrebbero non sentirsi al sicuro anche dopo che il pericolo o l'evento traumatico sono passati. Possono diventare più appiccicosi, vogliono più coccole, non vogliono dormire da soli, e possono essere riluttanti a lasciare i propri cari (ad esempio per andare a scuola). Possono tornare a comportamenti tipici dei bambini più piccini di età, ad esempio bagnando il letto o succhiando il pollice. Più e più volte, possono disegnare o riproporre l'evento traumatico giocando. Possono ritirarsi e non voler vedere gli amici. Potrebbero non apprezzare le cose che amavano fare prima. Potrebbero non volerne parlare più! **Aspetti fisici:** Possono lamentare dolori fisici, ad esempio mal di pancia. Possono avere difficoltà a dormire. Possono avere poco appetito. Possono sentirsi malaticci o influenzati. **Suggerimento per il Facilitatore**: se hai accesso a Internet, potresti trovare una clip di un genitore che parla della reazione del figlio. Una clip utile in inglese può essere trovata su: https://www.minded.org.uk/families/index.html#/id/56cc7831a55aa90a52727c3a (4 minuti) La trascrizione la traduzione sono disponibili sul Foglio delle Risorse 5.		

	Spiega ai partecipanti che gli effetti che seguono un evento traumatico spesso non sono noti o riconosciuti e che è utile conoscerli poiché possiamo capire meglio il comportamento dei nostri figli se sappiamo cosa è normale. Di' loro che questi effetti possono durare un po' dopo l'evento e non scompariranno solo perché l'evento è finito e il bambino è al sicuro. Tuttavia, è bene assicurarsi che, col tempo e nella maggior parte dei casi, gli effetti diventino meno frequenti e meno angoscianti. **Discussione e feedback:** Chiedi ai partecipanti se desiderano condividere qualcosa con il gruppo relativo a ciò che è stato appena discusso e di rifletterci per un momento. Spiega che la buona notizia è che la ricerca ha dimostrato che i genitori/tutori possono fare molto per aiutare il loro bambino per affrontare anche le esperienze più angoscianti e che questa sessione vedranno quali strumenti utilizzare. **CONTROLLO DI SICUREZZA:** Discutere di queste reazioni al trauma può portare a ricordi o sentimenti difficili per i partecipanti. Ricorda loro che possono prendersi una pausa se vogliono in qualsiasi momento, o parlare in seguito in privato.		
45 minuti	**Parlare dell'evento traumatico con il bambino** **Scopo: incoraggiare i genitori a rispondere al bisogno del loro bambino di discutere dell'evento traumatico e offrire alcune strategie per farlo in modo efficace.** Chiedi ai partecipanti di parlare in coppia o in piccoli gruppi delle loro opinioni sull'opportunità o meno di parlare ai bambini di un evento traumatico che hanno vissuto. Chiedi loro di pensare a cosa potrebbe intralciare il modo in cui i genitori / tutori parlano con il loro bambino (le barriere) e quali potrebbero essere le loro preoccupazioni. Prendi i feedback dal gruppo e registra le risposte su una lavagna a fogli mobili. Riconosci che è difficile sapere cosa. Il feedback con il gruppo potrebbe includere: - Paura di peggiorare le cose - Preoccuparsi di ricordare al bambino un momento difficile - Il bambino non vuole parlare o si sconvolge se l'evento è menzionato - Noi stessi non vogliamo ricordarci degli eventi traumatici - Non avere alcuna risposta - Non sappiamo cosa e quanto dire al bambino - Credenze culturali o personali sui sentimenti e su di essi (ad esempio: i ragazzi non piangono, dovremmo essere forti e in grado di superare i nostri sentimenti, stiamo facendo storie per nulla, è peggio parlarne)	Una copia del Foglio delle Risorse 5 per ogni partecipante Una copia del Foglio delle Risorse 6 per ogni partecipante Lavagna a fogli mobili e pennarello	

	- Preoccupazioni per le persone che pensano che ci sia qualcosa di sbagliato in noi o nei nostri figli o che ci etichettano come "instabili" o "pazzi" (Di' ai partecipanti che si parlerà di questo importante argomento più avanti nella sessione). **Perché dovremmo parlare del trauma?** Fa' presente che queste sono delle preoccupazioni comprensibili e comuni ma anche degli ostacoli alla comunicazione. La ricerca mostra che i bambini guariscono molto meglio dagli effetti del trauma quando possono parlarne e condividere i loro sentimenti, e che i genitori / tutori sono solitamente le persone migliori per parlare (anche quando è difficile). Distribuisci il Foglio delle Risorse 5 e spiega che esso elenca alcuni dei motivi per cui è importante parlare. Leggete l'elenco insieme. I bambini devono capire cosa è successo (a un livello appropriato alla loro età). Più il bambino si rende conto di chi, cosa, dove, perché e come funziona il mondo degli adulti, più è facile per lui "dare un senso" ad esso. L'imprevedibilità e l'ignoto sono due cose che renderanno un bambino traumatizzato più ansioso e pauroso. Senza informazioni reali, i bambini (e gli adulti) "speculano" e riempiono gli spazi vuoti per darsi una spiegazione completa. Nella maggior parte dei casi, le paure e le fantasie del bambino sono molto più spaventose e inquietanti della verità. Possono creare degli equivoci su ciò che è successo e incolpare se stessi. Hanno bisogno di sentirsi dire che quello che è successo non è accaduto per colpa loro e che in nessun modo avrebbero potuto impedirlo. Potrebbero aver bisogno di sentirselo dire ripetutamente. I bambini hanno bisogno degli adulti per separare la realtà da ciò che crede, ad esempio: quando nascondono i giocattoli sotto al letto lo fanno perché temono che arrivi "l'uomo cattivo viene con una pistola". I bambini hanno bisogno di rassicurazioni sul fatto che questo non è vero. Senza un adulto che li aiuti, i bambini possono sviluppare paure relative a luoghi o momenti particolari. Ad esempio: "Le cose brutte accadono di venerdì". Hanno bisogno di essere rassicurati sul fatto che ciò che sentono è una normale risposta ad un evento anormale nelle loro vite. **Quando dovremmo parlare del trauma?** Spiega che spesso non siamo sicuri di quando o come sollevare l'argomento dell'evento traumatico. Esistono due linee guida utili (fare riferimento alla sezione pertinente del Foglio delle Risorse 5): 1. Non farlo apparire come un segreto. Non aver paura di parlare dell'evento e sii onesto su come ti senti. 2. Lascia che il tuo bambino ti guidi quando ne parli. Se il bambino non lo chiede o lo menziona, non farlo neanche tu. Ma, se si riferisce direttamente ad esso, se parla di come		

	si sente o se ripete l'evento nei suoi giochi o disegni, chiedigli gentilmente se vuole parlarne. **Discussione:** Dai ai partecipanti due o tre minuti per parlare con un partner sull'utilità di queste linee guida. Offri ai partecipanti l'opportunità di condividere le loro esperienze se desiderano farlo. **Come dovremmo parlare del trauma?** Ci sono ancora alcune linee guida utili (consultare la sezione pertinente nel Foglio delle Risorse 5) che possono aiutarci a parlare con i nostri bambini di un argomento difficile. ***Gruppi precedenti- Ascolto e domande aperte:*** *Se il gruppo ha seguito già le sessioni per genitori / tutori ICAM, potresti ricordare ai partecipanti le due attività che hanno completato nella Sessione 2: L'importanza dell'ascolto. Queste attività si sono concentrate su come ascoltare bene (attività 1: come ci si sente? e attività 2: domande aperte e chiuse). L'apprendimento di queste due attività è di particolare importanza quando si parla ai bambini di un evento traumatico.* *Leggi l'elenco e dai ai partecipanti l'opportunità di pensare e parlare dei suggerimenti.* **Attività: utile o non utile?** Distribuisci il Foglio delle Risorse 6: "Utile o inutile?". Chiedi ai partecipanti di lavorare a coppie, di guardare i diversi commenti nelle bolle e decidere se ciascuno è utile o non utile quando si parla con un bambino che ha subito un trauma. **Discussione e feedback:** Concedi ai partecipanti due o tre minuti per parlare con un partner di quello che hanno imparato. Se vogliono, possono condividere le loro esperienze in merito a questo.		
15 minuti	**Pausa**		
45 minuti	**Supportare il bambino dopo un evento traumatico** **Scopo: far familiarizzare i partecipanti con le tre aree chiave in cui possono aiutare il loro bambino a riprendersi da un trauma e offrire alcune strategie da utilizzare a casa con i propri figli.** Spiega che esaminerai diversi modi per sostenere i bambini che sono stati colpiti da un trauma (indipendentemente dal fatto che ne vogliano parlare) in tre aree: **1. Aiutandoli a sentirsi al sicuro** **2. Aiutandoli ad affrontare sentimenti forti** 3. **Sviluppare la loro capacità di recupero** **CONTROLLO DI SICUREZZA:** Ricorda ai partecipanti che, se hanno vissuto eventi traumatici, probabilmente avranno anche bisogno di supporto in queste tre aree. A volte riconoscere il nostro bisogno di aiuto dopo essere stati forti per così tanto tempo può essere fastidioso o seccante. Ricorda		

	ai partecipanti i meccanismi di sicurezza che avete discusso insieme e di' loro che si parlerà più tardi di quello che potrebbero fare per se stessi, così come e dove trovare aiuto. **Aiutare i bambini a sentirsi al sicuro** Spiega che una delle reazioni più comuni dopo aver sperimentato un trauma è quella di non si sentirsi al sicuro. Quando non ci sentiamo sicuri, siamo costantemente in uno stato di "massima allerta" e potremmo trovare difficile concentrarci o rilassarci. I bambini spesso hanno bisogno di sostegno per sentirsi di nuovo al sicuro dopo aver subito un trauma. Distribuisci il Foglio delle Risorse 7 e passa in rassegna le idee di seguito proposte. • Dire al bambino (anche tante volte se necessario!) che è al sicuro e che tu e altre persone siete lì per proteggerlo. Dopo un trauma è possibile che si vedano minacce ovunque, anche dove non ci sono. Questa è una risposta normale che svanirà nel tempo, poiché il bambino arriva gradualmente a credere di essere al sicuro. • Fare tante coccole e permettere al bambino di essere più "attaccato a noi" del normale. Questa cosa passerà! • Fornire uno schema coerente e prevedibile per la giornata. • Cercare di avere orari coerenti e precisi per i pasti, la scuola, i compiti, il tempo libero, i momenti di gioco e le faccende domestiche. • Se sono previste attività nuove o diverse, dirlo in anticipo al bambino e spiegarne il perché. • Non sottovalutare quanto sia importante per i bambini sapere che i loro genitori/tutori hanno il pieno controllo della situazione. È spaventoso per i bambini traumatizzati sentire che anche le persone che si prendono cura di loro sono in preda all'ansia. • Proteggere il bambino. Non esitare a interrompere attività che potrebbero in qualche modo turbarlo o ricordargli il trauma. • Comunicare alla scuola e ad altri "adulti chiave" cosa è successo e come si sente il bambino, in modo che possano capire il suo comportamento. **Discussione e feedback:** Concedi ai partecipanti due o tre minuti per discutere con un partner riguardo a questi suggerimenti. Se vogliono, possono condividere le loro esperienze con il resto del gruppo. ***Gruppo precedente:*** *Se il gruppo ha già seguito le sessioni per genitori/tutori ICAM, potresti ricordare loro le idee e le attività che hanno esplorato nelle Sessioni 3 e 4: "L'importanza dei sentimenti" e "Gestire i sentimenti di rabbia".* Spiega che è normale che i bambini provino forti emozioni e che, a volte, queste possano venire fuori dal nulla e cogliere te e loro di sorpresa! È importante che i bambini sappiano che tutte le emozioni vanno	Una copia del Foglio delle Risorse 7 per ogni partecipante Una copia del Foglio delle Risorse 8 per ogni partecipante	

	considerate come risposte emotive normali, ma che questo non vale per tutti i comportamenti. Fa' riferimento al Foglio delle Risorse 8 e leggi le idee in esso presentate. Puoi anche aggiungere: • Possono aiutare il loro bambino parlando dei propri sentimenti in una conversazione generale e chiedendogli regolarmente come si sente (prendendo spunto dai sentimenti dei personaggi in storie, film, DVD ecc.) • Forti sentimenti di paura e rabbia spesso si manifestano a seguito di traumi. Chiedere di prendere in considerazione ciò che aiuta se stessi e i loro figli a gestire tali sentimenti. Spiega che è più utile accettare che il sentimento che venga espresso (mostrare empatia) e ricorrere a delle attività per calmare il bambino, piuttosto che dire al bambino di non provare certe emozioni. **Attività: La Scatola della Calma** Se un bambino è molto arrabbiato, preoccupato o spaventato, una strategia utile è quella di avere una "scatola della calma" per aiutare il bambino ad affrontare i propri sentimenti e tornare a uno stato mentale tranquillo. Una "scatola della calma" è una scatola di cose che il bambino trova confortanti o rilassanti. La ricerca ha dimostrato che alcune attività hanno un effetto calmante quando stiamo vivendo emozioni forti come paura o rabbia. Incoraggia i partecipanti a condividere brevemente le attività di gruppo che li aiutano a sentirsi calmi o rilassati - cosa li aiuta (e cosa no). Condividi le tue idee (queste potrebbero includere attività rilassanti come accendere una candela profumata, leggere un libro, guardare fotografie o immagini, fare un bagno di bolle, fare una passeggiata, lavorare a maglia o cucinare). ***Gruppo precedente**: se il gruppo ha già seguito le sessioni di genitori / tutori ICAM, è possibile ricordare ai partecipanti le diverse "attività di rilassamento" che hanno esplorato durante i workshop.* Suggerisci di creare una "scatola della calma" a casa con il loro bambino e riempirla con le cose che il bambino sceglie. Questa può essere usata quando il bambino sente un'emozione forte e può contenere attività da fare insieme o da solo. Distribuisci il Fogli o delle Risorse 8: "Cosa c'è nella scatola?" e chiedi ai partecipanti di lavorare con un partner per decidere come riempire la scatola. Spiega ai partecipanti che un altro modo importante per aiutare i loro figli a gestire i sentimenti forti è insegnare loro alcune tecniche di rilassamento. Spiega che la sessione terminerà con un'attività di rilassamento che possono utilizzare a casa con il loro bambino. **Suggerimento per il Facilitatore:** Potresti fornire un elenco o un opuscolo con attività attraverso cui i genitori / tutori possono rilassarsi con i loro figli e le tecniche che possono utilizzare.		

	Aiutare i bambini a sviluppare la resilienza Spiega ai partecipanti che uno dei modi principali per aiutare il bambino a riprendersi dal trauma consiste nel costruire in lui la "resilienza". La capacità di recupero è la nostra capacità di riprenderci da difficoltà e battute d'arresto per andare avanti. La resilienza implica credere che abbiamo le capacità e le qualità per avere successo in quello che vogliamo fare e che abbiamo il controllo su ciò che ci accade. Fai riferimento alla Sezione pertinente al Foglio delle Risorse 8 e leggi l'elenco dei modi per costruire la resilienza (aggiungendo i dettagli dal testo sottostante, a seconda dei casi). • Tornare alla normalità. Tutti i bambini traggono beneficio dal mangiare sano, dormire abbastanza e svolgere attività divertenti con la famiglia e con gli amici. Per i bambini che hanno subito un trauma questi aspetti sono particolarmente importanti. Recupereranno la loro resilienza più rapidamente se la loro salute fisica ed emotiva e il loro benessere sono buoni. • Spiega che i bambini diventano resilienti quando si sentono stimati e amati. Possiamo aiutarli elogiandoli e celebrando ciò che fanno bene. • È utile ricordare ai bambini le loro capacità e qualità, nonché parlare dei modi in cui hanno affrontato situazioni difficili o stressanti in precedenza. • I bambini spesso si sentono impotenti e non hanno alcun controllo dopo aver subito un trauma. Possiamo aiutarli a sentirsi in controllo di ciò che accade nei seguenti modi: o includendo i bambini nelle decisioni familiari il più possibile (ad esempio: quale cibo comprare, di che colore dipingere la loro camera da letto ecc.); o offrendo loro delle "scelte strutturate" quando è possibile (ad esempio: "Vuoi giocare con la X-Box o in giardino?", "Vuoi usare pennarelli o pastelli?", "Vuoi che il tuo amico venga mercoledì o venerdì?"). ***Gruppo precedente:*** *Se il gruppo ha già seguito le sessioni di genitore / tutore ICAM, potresti ricordare le idee e le attività esplorate nella Sessione 1: L'importanza della lode. Queste includevano i tre strumenti di elogio e lo "Scudo di famiglia" come modo per celebrare le abilità e le qualità dei membri della famiglia.* **Discussione e feedback:** Dai ai partecipanti due o tre minuti per discutere con un partner su come i suggerimenti dati possano aiutare a costruire la resilienza nel bambino. Se vogliono, possono condividere le proprie esperienze con il gruppo.		

20 minuti	**Come e quando devo cercare più aiuto?** **Scopo: spiegare quale tipo di supporto è disponibile e aiutare i partecipanti a sapere quando potrebbe essere opportuno cercare ulteriore aiuto.** **Suggerimento per il facilitatore:** alcuni gruppi culturali presenti all'interno del gruppo partecipante potrebbero avere atteggiamenti diversi da quelli della popolazione ospitante in termini di ricerca di aiuto. Per esempio, potrebbero associare le questioni di "benessere mentale" a stigma e vergogna. Il linguaggio utilizzato in questa sessione è progettato per garantire che non siano suscettibili a preconcetti negativi e riescano a normalizzare le risposte correlate al trauma. Tuttavia, i facilitatori dovrebbero essere pronti a conoscere e riconoscere sensibilmente le associazioni negative. È anche importante essere consapevoli del fatto che alcuni partecipanti potrebbero non essere consapevoli del fatto che i medici possono affrontare e aiutare a risolvere problemi psicologici, oltre che fisici, e che alcuni potrebbero evitare i medici, considerandoli parte del sistema burocratico. Se tali convinzioni diventano evidenti, è importante assicurarsi che i partecipanti sappiano che sei disponibile a parlare con loro in privato e a sostenerli. Spiega che gli effetti del trauma di cui hai parlato nella sessione possono durare diversi mesi e che di solito diventeranno meno pronunciati in questo periodo. Bambini e adulti scopriranno gradualmente che possono ricominciare a godersi la vita, sentirsi più rilassati e provare un po' di eccitazione per il futuro. A volte gli effetti del trauma possono durare a lungo e, anche quando facciamo tutte le cose di cui abbiamo parlato, le condizioni non sembrano migliorare. Riconoscere che è difficile sapere cosa fare e se chiedere aiuto al di fuori della famiglia o della scuola, specialmente quando non lo hai mai fatto prima. Spiega che questa breve sezione descrive quale aiuto è disponibile per i genitori / tutori e offre alcune linee guida da utilizzare per decidere se i bambini hanno bisogno di ulteriore supporto. **Quando dovrei cercare aiuto per mio figlio?** Distribuisci il Foglio delle Risorse 9: "Come ottenere aiuto". Parla attraverso i punti chiave della sezione pertinente, aggiungendo informazioni dai seguenti punti come appropriato: • Le risposte ai traumi di solito durano pochi mesi. Durante questo periodo si riducono gradualmente in gravità e frequenza (non sono così forti e si verificano meno spesso). • È probabile che le risposte negative si ripetano, anche dopo diversi mesi, quando viene rievocato il trauma (ad esempio, sentendo forti rumori o guardando disastri trasmessi in TV). • Se le risposte sono sempre più frequenti o più gravi per un periodo di mesi prolungato, il bambino potrebbe avere bisogno di ulteriore supporto. • Se le risposte si stanno intromettendo nella vita di tutti i giorni (ad esempio il bambino si rifiuta di andare a scuola, si sta isolando o si fa del male), si dovrebbe cercare aiuto.	Una copia del Foglio delle Risorse 9: "Come ottenere aiuto"	

	• A volte non esiste un legame evidente tra il comportamento del bambino e il trauma. Se non sei sicuro, ma hai notato dei cambiamenti nel comportamento del tuo bambino che ti preoccupano, sarebbe una buona idea cercare aiuto. **Dove dovrei andare per ottenere aiuto?** **Suggerimento per il Facilitatore:** È una buona idea mettere a disposizione dei partecipanti un elenco di organizzazioni locali e nazionali che forniscono supporto e consulenza nell'area (incluse attività e organizzazioni scolastiche). Questo dovrebbe includere qualsiasi gruppo di sostegno culturale o per rifugiati. Chiedi ai partecipanti se sarebbero disposti a condividere con il gruppo qualsiasi tipo di esperienza personale a tal riguardo. Parlare attraverso i punti chiave nell'apposita sezione del Foglio delle Risorse foglio 9 - “Ricevere Aiuto”: • Spiega che una visita dal medico è il miglior primo passo nel decidere se un bambino ha bisogno di ulteriore supporto. I medici sono stati formati per aiutare le persone ad affrontare gli alti e bassi della vita e i relativi problemi fisici. • Rassicura i partecipanti che tutto ciò che dicono al dottore resterà confidenziale e che la maggior parte della gente va dal medico anche per motivi estranei ai disturbi fisici. • Spiega ai partecipanti che i dottori sono contenti se portano un amico o un familiare con loro. • I medici considerano lo stress un problema serio e molto reale e hanno molti modi per aiutarci ad affrontarlo. • Di' loro che comprendi che a volte c'è una sorta di stigmatizzazione sull'andare dal dottore per una ragione che non è correlata a una malattia o a una ferita fisica - potremmo preoccuparci che penseranno che noi o i nostri bambini siamo "pazzi". Parla attraverso il diagramma del continuum di salute mentale sul Foglio delle Risorse 9, spiegando che i medici non distinguono tra due categorie: "mentalmente normale" e "malato mentale". Anzi, intendono la salute emotiva e il benessere in termini di "scala mobile" o un continuum, e considerano normale che le persone si muovano su e giù per la scala della loro salute emotiva e del loro benessere generale (i.e. quanto si sentono bene) in momenti diversi della loro vita, e in risposta a diversi eventi. Potresti condividere esempi concreti ad esso relativi. ***Gruppo precedente:*** *Se il gruppo ha già seguito le sessioni di genitori / tutori ICAM, potresti ricordare ai partecipanti le idee e le attività che hanno esplorato nella Sessione 6: Cambiamento, nonché le strategie per affrontare con i forti sentimenti associati ad esso.* **Che cosa accadrà se vado a visita dal dottore?** Da’ ad ogni partecipante una copia del Foglio delle Risorse 10 e chiedi loro di lavorare in coppia. Da’ a ciascuna coppia due penne, matite o pennarelli di diversi colori.	Una copia del Foglio delle Risorse 10	

	Spiega che il loro compito è decidere cosa succederà e cosa non succederà a visita dai medici. Dovrebbero leggere ogni affermazione e decidere se potrebbe verificarsi o meno, evidenziandola, sottolineandola o segnandola in diversi colori, magari creando una legenda. Dopo alcuni minuti, elenca le affermazioni che descrivono cosa succederebbe o non succederebbe. **Il medico:** • sarà contento che tu sia venuto • farà alcune domande su quanto accaduto e quando • ti chiederà di descrivere che cosa ti preoccupa • ti porrà alcune domande sul comportamento del tuo bambino (ad esempio: "tuo figlio sta mangiando bene?", "dorme bene?", "si diverte con le stesse cose di prima?", "ha degli incubi?", "si spaventa facilmente?") • ascolterà • comprenderà • prenderà sul serio le tue preoccupazioni **Il dottore <u>NON</u>:** • ti dirà che tu o il tuo bambino siete pazzi • chiederà perché stai sprecando il suo tempo • suggerirà di portarti via tuo figlio • giudicherà o ti darà la colpa **Quale aiuto potrebbe essere offerto?** Spiega che ci sono una serie di cose che il dottore potrebbe suggerire. Parla attraverso i punti chiave nella sezione pertinente al Foglio delle Risorse 9: "Come ottenere aiuto", concordando che il medico potrebbe: • chiederti di annotare, per un certo periodo di tempo, che cosa accade • far parlare tuo figlio con qualcuno (un consulente o un terapeuta) • suggerire alcune cose che puoi fare a casa • fissarti un altro appuntamento dopo un certo periodo di tempo per verificare come stanno andando le cose	Due penne, matite o evidenziatori di colori diversi per ogni coppia di partecipanti.	

	• discutere se prendere dei farmaci potrebbe essere utile (questo è improbabile che accada al primo appuntamento e medici non forzeranno voi oi vostri figli a prendere le medicine) • mandarti da un altro professionista (qualcuno che è specializzato nell'aiutare le persone che hanno subito traumi). **CONTROLLO DI SICUREZZA:** I partecipanti possono aver sentito parlare di Disturbo Post-traumatico da Stress (PTSD - Post-Traumatic Stress Disorder) e preoccuparsi che loro o il loro bambino siano etichettati come "pazienti aventi questo disturbo". Questo potrebbe accadere se le problematiche di salute mentale sono stigmatizzate nella cultura del partecipante. Potresti condividere con loro che il PTSD è semplicemente una forma più lunga e più grave dei problemi che hai esplorato nella sessione, che ci sono molti modi per superarlo che il medico o lo specialista li spiegherà. Di' loro che avranno sempre il controllo su ciò che accade ai loro figli e che non saranno mai costretti a fare qualcosa contro la loro volontà (all'interno delle linee guida sulla protezione dei minori).		
15 minuti	**Prendersi cura di se stessi** **Scopo: incoraggiare i partecipanti a prendersi cura dei propri bisogni in modo che possano sostenere i propri figli.** Ricorda ai partecipanti che hai precedentemente menzionato quanto sia importante, nel sostenere i nostri figli, che ci prendiamo cura di noi stessi e ci assicuriamo che i nostri bisogni siano soddisfatti. Su un aereo ci viene detto di indossare la nostra maschera di ossigeno prima di aiutare i nostri figli a indossare la loro. Chiedi ai partecipanti il perché e di metterlo in relazione con la cura di noi stessi in modo da essere in grado di sostenere i nostri figli. Possono accedere al supporto degli altri, e la sezione precedente sulla visita dal medico è altrettanto importante per loro quanto lo è per il loro bambino se hanno difficoltà come quelle discusse nella sessione. Ci sono molte cose che possono fare per sostenere la loro salute emotiva e il loro benessere, e che la prossima attività potrebbe aiutarli a pensare a cosa potrebbero fare. **Attività: 50 modi per fare una pausa** Dare ai partecipanti una copia della Foglio delle Risorse 11: “Cinquanta modi per prendersi una pausa” e chiedere loro di discutere a coppie ciò che leggono.	Foglio delle Risorse 11	

	Suggerimento per il Facilitatore: A questo punto potresti ricordare ai partecipanti l'elenco delle agenzie e organizzazioni di supporto che operano a livello locale e nazionale. Chiedi loro di decidere tre cose che faranno per prendersi cura di se stesse ogni settimana. Queste possono essere piccole cose ma possono fare una grande differenza. Sottolinea che le cose che scelgono dovrebbero essere realistiche e gestibili - altrimenti non le faranno. Potresti suggerire di scrivere queste tre cose promettendo a se stessi che vi daranno la priorità. Potrebbero fare la loro lista personalizzata e attaccarla sul frigo, scegliendo tre diverse attività ogni settimana.		
5 minuti	**Rilassamento: Respirazione- esercizio delle 5 dita** **Scopo: incoraggiare gli adulti a sostenere i propri figli nell'imparare a rilassarsi. Spiega che questa è un'attività che possono fare a casa (per loro stessi o con i loro figli).** **Suggerimento per il Facilitatore:** Esistono molte tecniche brevi per il relax. I facilitatori potrebbero suggerirne delle altre. ***Gruppo precedente:*** *Se il gruppo ha già seguito le sessioni per genitori / tutori ICAM, potresti ricordare le idee e attività che hanno esplorato in relazione al rilassamento. Queste includono: "Statuine di neve" dalla sessione 1, "Yoga" dalla sessione 2, "Rilassamento - testo" dalla sessione 4, "Massaggio alle mani" dalla sessione 5, o "Soffiare via le bolle" dalla sessione 6. Puoi scegliere di sostituire l'esercizio di respirazione a 5 dita con una di queste attività.* Spiega ai partecipanti che è importante trovare modi per rilassarsi o calmarsi quando loro o i loro figli stanno vivendo forti emozioni. Uno di questi è “la respirazione a 5 dita". • Chiedi a tutti di alzare una mano e allungare le dita. • Di' loro di immaginare che il primo dito dell'altra mano sia una matita che useranno per disegnare lentamente attorno all'altra mano, iniziando dalla parte inferiore del pollice. • Lascia che ti seguano lentamente "disegnando intorno alla mano", su per il pollice, appoggiandoti in alto e poi in basso, poi su per il dito successivo e così via, finché la "matita" non si trova nella parte inferiore del mignolo. • Ora spiega che lo faranno di nuovo, questa volta respirando lentamente mentre muovono la loro "matita" verso l'alto, e poi lentamente verso il basso fino a completamento. • Parla per modellare l'esercizio. Spiega che se ci sentiamo a disagio, preoccupati o spaventati, respirare profondamente ci aiuta molto. Ricorda loro che potranno ripetere l'esercizio in qualsiasi momento ne sentiranno la necessità e ovunque!		

5 minuti	**Chiusura** **Scopo: assicurarsi che i partecipanti non lascino la sessione provando sentimenti scomodi o dubbi irrisolti e sappiano come accedere ad ulteriore supporto, immediatamente o in una data successiva.** Spiega che la sessione è giunta al termine. Fa' presente che sai che l'argomento che hanno esplorato potrebbe essere stato emotivamente complesso e difficile per alcuni partecipanti, ma che speri che le informazioni fornite siano utili per loro. Congratulati per la bravura e le competenze che hanno dimostrato durante la sessione, nonché per: • La loro apertura e onestà • Essere andati avanti nonostante le difficoltà • Avere il senso dell'umorismo • Aver ascoltato • Essere stati gentili con gli altri • Aver superato situazioni difficili • Essere genitori / tutori eccellenti! Svolgi una breve attività di Circle Time in cui ogni persona completa la frase "*Una cosa che farò quando tornerò a casa è* ..." oppure "*Una cosa che ho trovato interessante / apprezzato è*...". Modella una frase per iniziare e ricorda ai partecipanti che possono anche non dire nulla (se non se la sentono di parlare). Termina la sessione con un "check-out" - chiedendo ai partecipanti di indicare come si sentono (se vogliono condividere) con "pollice in alto", "pollice in giù" o "pollice orizzontale". Mostra loro le tre posizioni del pollice, affermando che cosa significa chiaramente ogni posizione e poi chiedi ai partecipanti di "mostrare i pollici" quando dai il segnale. (Assicurati di parlare in privato a tutti i partecipanti che sembrano non sentirsi a proprio agio). Ringrazia i partecipanti per la partecipazione e verifica che tutti abbiano le copie dei vari fogli delle risorse. **CONTROLLO DI SICUREZZA:** Assicurati di includere un promemoria finale sul supporto disponibile, sia di breve che di lunga durata. Si potrebbe delineare qualsiasi supporto che la scuola è in grado di offrire (sottolineando l'importanza di una comunicazione aperta con la scuola e indicando nello specifico chi contattare). Ricorda ai partecipanti l'elenco delle organizzazioni di supporto disponibili.		

Foglio delle Risorse 1 - I luoghi che amo

Accordo di lavoro di gruppo

1. Tutti devono parlare contemporaneamente.
2. A nessuno è permesso ascoltare quando qualcuno sta parlando.
3. Le persone più rumorose dovrebbero parlare tutto il tempo.
4. Le persone timide non devono mai avere la possibilità di parlare.
5. Le persone sono incoraggiate a parlare di ciò che gli altri dicono al di fuori del gruppo.
6. Le persone dovrebbero sempre ridere delle idee altrui e fare in modo che gli altri si sentano a disagio.
7. Le persone del gruppo devono avere sempre lo sguardo fisso sui loro telefoni cellulari.

Foglio delle Risorse 3 - Cos'è il trauma?

Definizione:

Un evento traumatico è un evento in cui una persona sperimenta (testimonia o si confronta con):

- Morte o minacce di morte
- Ferite gravi
- Minacce fisiche alla propria persona o a qualcuno di importante

Al momento del trauma la persona sperimenterà:

- Paura intensa
- Orrore
- Impotenza

Un evento traumatico sopraffà la nostra capacità di coping.

Risposte comuni al trauma:

Sensazioni forti - I bambini potrebbero provare: • Shock • Rabbia • Senso di colpa • Vergogna • Confusione • Ansia e paura	**Pensieri – I bambini potrebbero:** • Continuare a pensare all'evento traumatico. • Fare le stesse domande più e più volte. • Avere un'idea sbagliata di come sono andate le cose. • Credere di poter cambiare il passato. • Ripetere l'evento nella loro mente più e più volte.
Comportamenti – I bambini possono • Avere un senso persistente di ansia. • Essere facilmente spaventati. • Non sentirsi al sicuro anche dopo che il pericolo o l'evento traumatico sono passati. • Diventare più "attaccati alle persone". • Avere atteggiamenti tipici dei bambini più piccoli di età. • Disegnare o riproporre nel gioco l'evento traumatico più e più volte. • Non voler vedere gli amici e non apprezzare le cose che amavano fare prima. • Avere incubi (che possono o non possono ricordare). • Volerne parlare oppure no.	**Risposte fisiche - I bambini potrebbero:** • Lamentare dolori fisici, ad es. mal di pancia • Avere difficoltà a dormire • Sperimentare cambiamenti di appetito

Foglio delle Risorse 4 - Trascrizione dell'audio

(Tradotto e adattato da: https://www.minded.org.uk/families/index.html#/id/56cc7831a55aa90a52727c3a)

Dottore: Buongiorno. Ho saputo dal tuo medico di famiglia che volevi parlarmi prima di far visitare tuo figlio.

Madre: Sì. Vero! Sentivo che sarebbe stato più facile se fossi venuta e avessi spiegato cosa è successo prima che mio figlio venga visitato. Noto che è molto turbato e molto angosciato. Tre settimane fa è andato in gita scolastica e c'è stato un incidente in autostrada. C'è stata una collisione con un altro camion e molti dei bambini sono rimasti feriti, anche se non gravemente. Ma c'era un bambino, Jamie, che ha battuto la testa contro la finestra e ha avuto una commozione cerebrale. Era il migliore amico di Joe. Beh, almeno pensavano che fosse solo una commozione cerebrale, ma si è scoperto che è morto il giorno dopo. E dovevamo dirlo a Joe, perché la scuola avrebbe fatto preghiere per Jamie. Joe non parla dell'incidente. È completamente chiuso in se stesso. Ha degli incubi e bagna il letto. Mi sento così male per lui. Voglio dire, gli mancano due, tre giorni di scuola ma sono in grado di costringerlo ad andare a scuola. Gli insegnanti a scuola dicono che quando è lì, è molto tranquillo e non gioca nei momenti di pausa. Sento che... l'unica cosa di cui sono grata è che non erano seduti l'uno accanto all'altro in classe, sebbene fossero molto amici. Un'altra cosa: a lui non piace nemmeno più andare in auto. E questo è qualcosa che amava davvero tanto. Cosa dovremmo fare per aiutarlo? Dovremmo parlare di Jamie? Dovremmo parlare dell'incidente?

Dottore: È ancora all'inizio. Sono solo i primi giorni. Jamie ha imparato che la vita è molto fragile e probabilmente ciò di cui ha bisogno al momento è sentirsi al sicuro e protetto. Forse ha bisogno di maggiore conforto fisico da te - magari qualche coccola in più. Forse vuole che di notte tu stia un po' più accanto a lui, prima di andare a dormire. Non lo spingerei a parlare dell'incidente al momento, ma fagli sapere che sei lì e che può parlarti quando vuole. In questo modo, è più probabile che voglia venire a parlartene. Sono davvero contento di sapere che la scuola ha organizzato una specie di cerimonia per Jamie. Deve essere stato difficile per Joe e per tutti gli altri bambini, ma cose come queste di solito aiutano davvero.

Madre: Non so se sia stato utile. A volte penso che Joe si incolpi, o forse pensa che gli altri bambini lo incolpano. Non lo so.

Dottore: I bambini possono entrare in confusione con i loro pensieri. Compreso sentirsi in colpa senza motivo. Se Joe è pronto a parlare, potresti dirgli che l'incidente non è stata colpa sua, sicuramente, e nessuno lo incolpa per questo. Rivolgersi a qualcuno al di fuori della famiglia che parli con Joe di questo potrebbe aiutare, e io gli parlerò di ciò quando lo vedrò

Foglio delle Risorse 5 – Parlare del trauma: perché, quando e come.

Perché dovremmo parlare del trauma?

- Aiutare i bambini a capire cosa è successo:
  senza informazioni concrete, i bambini inventano storie per colmare le lacune.
- Evitare che i bambini incolpino di se stessi:
  hanno bisogno di sentirsi dire che quello che è successo non è stata colpa loro e non avrebbero potuto fare nulla per evitarlo.
- Evitare che credano a cose spaventose:
  il bambino ha bisogno degli adulti per separare la realtà dai suoi pensieri fittizi e infondati che sono spesso più spaventosi della realtà stessa.
- Ridurre le paure:
  senza un adulto che li corregga, i bambini possono sviluppare paure legate a date o luoghi particolari (esempio: "Le cose brutte accadono di venerdì")
- Aiutare i bambini a sentirsi "normali":
  i bambini hanno bisogno di essere rassicurati sul fatto che ciò che sentono è normale e che anche gli altri potrebbero sentirsi come loro.

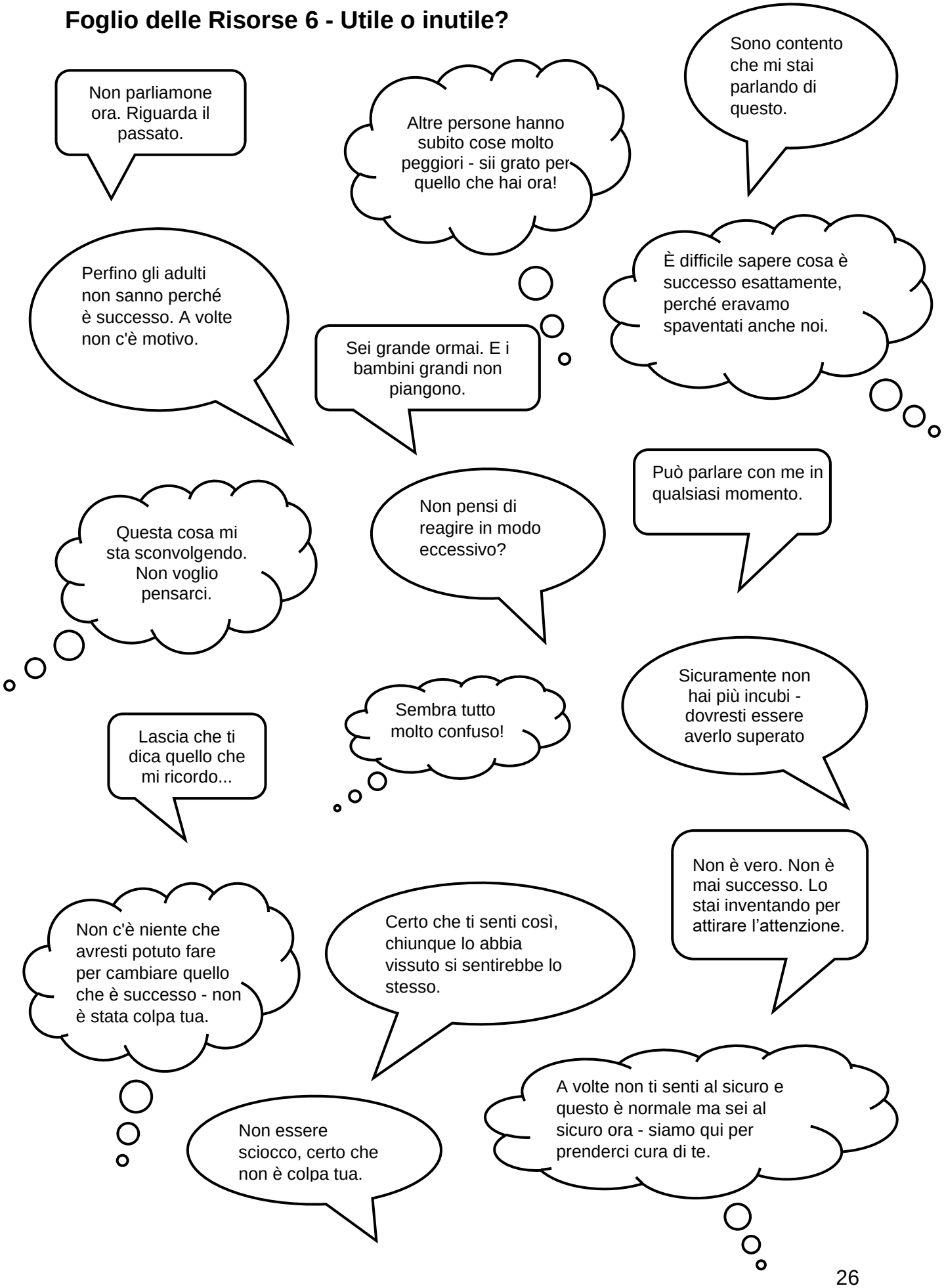
Quando dovremmo parlare del trauma?

- Non farlo apparire come un segreto.
  Se tuo figlio sente che sei triste o sconvolto, non te ne parlerà.
- Lascia che il tuo bambino ti guidi quando ne parli.

Come dovremmo parlare del trauma?

- **Sii pronto:** Pensa a quanto il bambino ha bisogno di sapere di ciò che è successo.
- **I suoi sentimenti:** Spiega che i sentimenti che prova sono normali. Non minimizzare o sorvolare sui sentimenti.
- **Modella che va bene parlarne:** Digli che sei contento che ne state parlando e che sai che per lui è difficile.
- **Scopri cosa sa:** Chiedi di dirti cosa sa o comprende di quello che è successo
- **Ascolta:** Semplicemente ASCOLTA. Probabilmente ciò che racconterà sarà confuso, ma non interromperlo o correggerlo.
- **Mostra che stai ascoltando:** Fai in modo che tu possa prestare tutta l'attenzione e l'interesse dovuti.
- **Di' cosa ricordi:** Usa parole di facile comprensione. Il bambino potrebbe chiedere le stesse cose più e più volte. Ciò è normale.
- **Rassicuralo:** Digli che nulla di ciò che è accaduto era colpa sua e niente di ciò che ha fatto o non ha fatto avrebbe potuto fare la differenza.
- **Impara a dire "Non lo so**": Non preoccuparti se non hai le risposte a tutte le sue domande. Spiega che a volte gli adulti non capiscono perché le cose sono successe, e che a volte non c'è un motivo.
- **Digli che è al sicuro:** Rassicuralo che è al sicuro ora e che continuerai a tenerlo al sicuro.

Foglio delle Risorse 6 - Utile o inutile?



Foglio delle Risorse 7 - Aiutare il bambino dopo un trauma

Aiutare il bambino a sentirsi al sicuro

- Informa il bambino (tante volte quante necessario) che ora è al sicuro.
- Fagli molte più coccole e permettigli di stare più "attaccato a te" del normale.
- Dagli uno schema coerente e prevedibile per la giornata. Assicurati che il bambino conosca il modello della giornata con le relative cose da fare.
- Cerca di avere orari coerenti per i pasti, la scuola, i compiti, il tempo libero, la cena e le faccende domestiche.
- Quando vengono incluse attività nuove o diverse, dillo in anticipo al bambino e spiegane il perché.
- Fai sapere che hai “il controllo”. È spaventoso per i bambini sentire che le persone che si occupano di loro non hanno il controllo di ciò che fanno o accade, andando in ansia.
- Proteggi il bambino. Non esitare a interrompere le attività che possano sconvolgere emotivamente il bambino e rievocare il trauma.
- Informa la scuola e altri adulti chiave di ciò che è accaduto e di come si sente il bambino, in modo che possano capire il suo comportamento.

Aiutare il bambino ad affrontare sentimenti forti

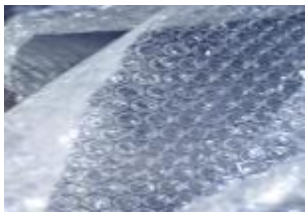
- Parla dei tuoi sentimenti in un modo quotidiano e pratico.
- Chiedi a tuo figlio come si sente, spesso. Digli spesso che è normale provare determinati sentimenti.
- Sii comprensivo quando tuo figlio è arrabbiato. Parla di cosa è possibile fare quando prova sentimenti di rabbia, cosa lo aiuterebbe. Digli che va bene provare qualsiasi tipo di sentimento, ma non tutti i comportamenti vanno bene.
- Crea e usa una "scatola della calma"

Aiutare il bambino a sviluppare la capacità di recupero (la resilienza)

- Mantieni le cose il più normali possibile. Assicurati che il bambino:
  - mangi sano,
  - dorma abbastanza
  - faccia cose divertenti con la famiglia e con gli amici.
- Mostra a tuo figlio che è apprezzato e amato. Elogialo e parla delle cose buone cha fa.
- Ricordagli di quando ha affrontato situazioni difficili o stressanti in passato e di quanto sia stato bravo in questo.
- Dagli la possibilità di avere un certo controllo sulle cose. Per esempio:
  - includere il bambino nelle decisioni familiari il più possibile (quale cibo comprare, cosa mettere nel suo portapranzo, di quale colore dipingere la sua camera da letto ecc.)
  - dagli delle "scelte strutturate" quando è possibile

Foglio delle Risorse 8 - Che cosa c’è nella scatola?

Cosa metteresti nella scatola per il tuo bambino?

Oggetti morbidi da accarezzare	**?**	**Un peluche o un burattino**	**?**
Libri adesivi	**Giocattoli**	**?**	**Bolle da soffiare**
Carta bollicine 	**?**	**Foto preferite**	**Libri preferiti**
?	**Colorare**	**?**	**Puzzle**

Foglio delle Risorse 9 – Ricevere aiuto

Quando dovrei cercare aiuto per mio figlio?

Ricorda che è normale che le risposte dei bambini al trauma durino alcuni mesi dopo il trauma stesso. È anche normale che sentimenti, pensieri e comportamenti sgradevoli si ripresentino quando viene rievocato il trauma (ad esempio da forti rumori o disastri visti in TV) anche dopo un lungo periodo di tempo.

Dovresti cercare più aiuto se:

- sei preoccupato che le risposte negative al trauma di tuo figlio durino più a lungo, per esempio anche alcuni mesi dopo il trauma;
- i pensieri, i comportamenti o le emozioni scomode del bambino stanno diventando più frequenti o più gravi;
- le risposte del bambino stanno intralciando la vita di tutti i giorni (ad esempio il bambino si rifiuta di andare a scuola, si isola o si fa del male).

A volte non esiste un legame evidente tra il comportamento del bambino e il trauma. Se non sei sicuro, ma hai notato dei cambiamenti nel comportamento del tuo bambino che ti preoccupano, è una buona idea cercare aiuto.

Dove dovrei andare per ottenere aiuto?

- Una visita dal medico è il primo passo per decidere se un bambino ha bisogno di ulteriore supporto.

Ricorda:

- *I medici sono stati formati per aiutare le persone ad affrontare gli alti e bassi della vita e i relativi problemi fisici.*
- *Molte persone vanno dal medico quando si sentono giù di morale o stressate.*
- *Tutto ciò che dirai al medico rimarrà confidenziale.*
- *Puoi portare con te un parente o un amico quando andrai dal medico.*
- *I medici considerano lo stress come un problema serio e molto reale e sanno come gestirlo.*
- *Può capitare che nelle nostre comunità ci sia una "stigmatizzazione" sull'andare dal dottore per una ragione che non è correlata a una malattia o a una ferita fisica. Il dottore non penserà che noi oi nostri figli siamo "pazzi".*

Salute mentale

In momenti diversi, ci muoviamo su e giù per la freccia del diagramma sottostante, che mostra l'avanzamento della nostra salute mentale e quanto bene potremmo sentirci e gestire i problemi da affrontare.

Bene **Male**

Produttivo	**Irritato**	**Arrabbiato**	**Aggressivo**
Energico	**Sopraffatto**	**Nel panico**	**Chiuso in se stesso**
Buona gestione	**Preoccupato**	**Stanco**	**Depresso**
Dormire bene!	**Distratto**	**Irrequieto**	**Ansioso**

Quale aiuto potrebbe essere offerto?

Il medico potrebbe:

- Chiederti di annotare ciò che accade (sentimenti, pensieri, incubi, ecc.) a tuo figlio per un dato periodo di tempo.
- Suggerirti qualcuno con cui tuo figlio possa parlare (un consulente o un terapeuta).
- Suggerirti alcune cose che puoi fare a casa.
- Fissarti un altro appuntamento dopo un certo periodo di tempo per verificare come stanno andando le cose.
- Discutere se l'assunzione di farmaci potrebbe essere utile.
- Indirizzarti a un altro professionista (qualcuno che è specializzato nell'aiutare le persone che hanno subito traumi).

Chiedere alla scuola ulteriori informazioni sulle organizzazioni nazionali e locali a cui rivolgerti quando sei preoccupato per te stesso o per tuo figlio.

Nelle pagine successive di questa guida troverai alcuni contatti.

Foglio delle Risorse 10 - Cosa succederà se andiamo dal dottore?

Leggi le seguenti frasi e decidi se il medico lo farebbe o meno.

Evidenzia le cose che pensi **potrebbero accadere** con un unico colore e quelle che pensi **non accadrebbero** con un altro colore.

- Sarà contento che tu sia venuto.
- Farà alcune domande su quanto accaduto e quando.
- Ti dirà che tu o il tuo bambino siete pazzi.
- Ti chiederà di descrivere che cosa ti preoccupa.
- Ti chiederà perché stai sprecando il suo tempo.
- Ti porrà alcune domande sul comportamento del tuo bambino (ad esempio: "tuo figlio sta mangiando bene?", "dorme bene?", "si diverte con le stesse cose di prima?", "ha degli incubi?", "si spaventa facilmente?").
- Suggerirà di portarti via tuo figlio.
- Ascolterà.
- Comprenderà.
- Giudicherà o ti darà la colpa.
- Prenderà sul serio le tue preoccupazioni.

Foglio delle Risorse 11

50 Modi per fare una pausa

(Si ringrazia Gwent Attachment Service)

Fai il bagno	Vai al fiume, al lago o al mare	Fai un pisolino	Ascolta musica	Guarda le nuvole
Accendi una candela	Riposati appoggiando le gambe al muro	Fai un sospiro.	Fai volare un aquilone	Scrivi una lettera
Impara qualcosa di nuovo	Ascolta una tecnica di rilassamento guidato	Osserva gli uccelli	Leggi un libro	Cammina per la città
Leggi una poesia	Fai alcuni respiri molto profondi	Scrivi su una rivista	Chiama un amico	Muoviti due volte più lentamente del solito
Guarda il tuo corpo	Compra dei fiori	Trova un profumo rilassante	Fai un giro in bicicletta	Spegni tutti gli apparecchi elettronici
Abbraccia un animale peloso	Esci	Prenditi un caffè o un tè	Vai a una mostra di opere d'arte	Vai al parco

Mangia un pasto in silenzio	Esamina un oggetto quotidiano con occhi nuovi	Guida andando in posti nuovi	Leggi o guarda qualcosa di divertente	Colora con i pastelli
Suona della musica	Sii gentile con qualcuno	Perdona qualcuno	Lascia andare qualcosa	Fai shopping in un mercatino
Fai dei movimenti dolci	Fai della meditazione	Sali su un albero	Scrivi una breve poesia	Dipingi qualcosa di diverso
Ringrazia	Guarda le stelle	Metti su della musica e balla	Vai a correre	Fai una nuotata

Appendice: Consulenza e supporto

I facilitatori possono offrire ai partecipanti i dettagli per contattare agenzie locali e nazionali che offrono supporto a coloro che hanno subito traumi.

Di seguito è riportato un elenco di alcune agenzie in Italia:

Consiglio per i rifugiati

DA COMPLETARE!!!