



cesvi



UNITÀ DI RICERCA
SULLA RESILIENZA
UNIVERSITÀ CATTOLICA
DEL SACRO CUORE



Diari di bordo



Raccolta di attività e workshop implementati nel
corso della sperimentazione
del Modello “Tutori di Resilienza” nella Rete “IoConto”



INTRODUZIONE

Il Diario di Bordo raccoglie alcune delle attività, workshop e azioni implementate nel corso della sperimentazione del Modello “Tutori di Resilienza” con bambini, ragazzi e famiglie all’interno di centri diurni, comunità d’accoglienza o altri servizi collocati nei territori di Bari, Bergamo e Napoli.

Tutte le attività descritte sono state ideate dai professionisti che hanno preso parte alla sperimentazione a partire dal paradigma della resilienza, dagli strumenti presentati e dai quattro principi guida del modello trasmessi dal team di RiRes al termine della formazione (**vedi Capitolo 4 del Manuale “Tutori di Resilienza nella Rete loConto”**). In particolare è stato richiesto agli operatori di selezionare le attività e i workshop che, dal loro punto di vista, sono risultati essere efficaci nel raggiungimento del principio base ad esso connesso. Attività e workshop sono raggruppati in quattro sezioni a partire dai principi guida che ne sono alla base.

L’idea di riunire le attività implementate in un Toolkit nasce dal desiderio di “mettere in rete” e condividere esperienze e buone pratiche di lavoro con bambini, ragazzi e famiglie che si trovano in situazioni di vulnerabilità.

L’invito al lettore è quello di utilizzare lo strumento proposto come spunto orientativo per il proprio lavoro, plasmandolo con creatività e fantasia, per adattare le attività e i workshop proposti ai bisogni e agli interessi dei propri utenti.



INDICE

Cambiare il punto di vista

Sotto la lente di ingrandimento	7	Crew-up I CAN	18
La banca delle risorse	7	Music Borders (9-15)	19
Tangram	8	La Rete (9-10)	19
Il villaggio del successo	9	Laboratorio Pyssla (6-8)	20
Storia dell'ostrica	9	Un nido per volare	21

Il lavoro sulla risorse I CAN

Autoefficacia

	11	Free park - Avventura	22
		Laboratori manuali	23
		Carta d'identità	24
Costruiamo la nostra Bag	11	La cassetta degli attrezzi (11-14)	24
Supereroi	12	Officina delle competenze	25
Peer-tutoring	13	Circo sociale	26
Laboratorio di falegnameria	13		
Sport e risorse	14	Proiezione di sé nel futuro	27
Laboratorio di cucina peer-to-peer	14	La lettera dei desideri	27
Risorse per merenda	15	Il buco della serratura (9-11)	28
Due mani, qualità e non...	16	Macchina del tempo	29
Cura degli spazi	17	Stesura curriculum (+14)	29
Manualità	18		



Il lavoro sulle risorse I AM		Parole normali, voci speciali	40
Identità e storia di vita	31	Sperimentare empatia	40
Autoritratto biografico	31	Come ti sentiresti se...?	41
Ti racconto...	32	Corpo ed emozioni	41
Laboratorio di Rap	32	Laboratorio di boxe	42
Il baule dell'auto	33	Ascoltarsi per leggersi	43
Scrigno di vita	33		
Scrigno di VITE	34	Coping	44
		Film e coping	44
Emozioni	35	Consiglio cooperativo di comunità	44
Laboratorio musicale: senti e balla	35	Troviamo la strategia	45
Indovina l'emozione	35	Laboratorio teatrale	45
Faccia a faccia con le emozioni	36		
Collage emotivo	37	Il lavoro sulle risorse I HAVE	
Alla scoperta delle emozioni	37	La famiglia	47
Sensazioni del corpo, sensazioni del cuore	38	Cambiare le lenti	47
I colori delle emozioni	38	Giochiamo io e te!	47
Che faccia è?	39	Guido io o guidi tu?	48
La musica guida la mano	39	Domeniche in famiglia	48



Emozioni in gioco	49
L'animale che sarei	50
Bambini specchio dei genitori - "Children see... children do"	50
Non aspettare di...	51
La rete - Il palazzo dei controlli	51
Serate con i genitori	52
Relazioni tra pari	53
Le virtù della mia rete	53
Aperitivi all'esterno	54
Il mio sistema solare è	55
Laboratorio di terapeutica artistica	56
Laboratorio di integrazione sociale (11-13)	57
Scopriamo chi e cosa ci circonda!	58
Uno per tutti, tutti per uno!	58
Spesa insieme	59
Consiglio di cooperazione	59
In giro giocando: il Ludobus	60
Teatro e disabilità	60



Cambiare il punto di vista





Sotto la lente di ingrandimento

Obiettivo dell'attività: mettere in luce le risorse invece di evidenziare solo gli aspetti disfunzionali dei singoli ragazzi o del gruppo, cambiando così l'impostazione di fondo dell'equipe.

Materiali: fogli bianchi, penne

Spiegazione e svolgimento: L'attività è rivolta agli operatori. Gli educatori si trovano mezz'ora prima dell'inizio dell'equipe e preparano l'ordine del giorno individuando 6 ragazzi da mettere sotto la lente di ingrandimento. I ragazzi vengono così scelti:

- due ragazzi che durante la settimana hanno mostrato particolari risorse e capacità di far fronte a situazioni di difficoltà;
- due ragazzi che durante la settimana sono rimasti nell'ombra e dei quali è importante parlare per aiutarli a emergere;
- due per i quali hanno bisogno di confronto a fronte di difficoltà emerse.

La banca delle risorse

Obiettivo dell'attività: creare degli strumenti che nei momenti di difficoltà possano essere d'aiuto all'equipe per ricordare gli aspetti positivi e di evoluzione dei ragazzi.

Materiali: raccoglitore, cartellette, fogli bianchi, penne

Spiegazione e svolgimento:

L'attività è rivolta agli operatori. L'equipe crea un faldone contenente una cartella per ciascun ragazzo in cui raccogliere risorse e talenti che vengono individuati nella quotidianità. Le cartelle verranno aggiornate al termine di ogni equipe e possono essere consultate al bisogno.



Tangram

Obiettivo dell'attività: dimostrare ai bambini come il punto di vista degli altri possa arricchirli, attraverso l'attività manuale del Tangram.

Materiali: fogli bianchi, forbici, matite da disegno, colorate o pennarelli

Spiegazione e svolgimento:

- I bambini, divisi a coppie, hanno il compito di colorare e ritagliare le diverse figure geometriche che compongono il Tangram.
- A turno, ogni bambino per coppia le posiziona in modo tale da creare una figura che per lui abbia un senso o che possa ricondurre ad un oggetto o un animale individuabile.
- Fatto ciò, il compagno, seduto di fronte al primo, osserva la figura realizzata e prova a darne una interpretazione; successivamente si ripete l'ultimo passaggio invertendo i ruoli.





Il villaggio del successo

Obiettivo dell'attività: porre l'accento sulle azioni, eventi e risorse positive del sé.

Materiali: cartoni e cartoncini colorati, fogli bianchi, pennarelli, penne.

Spiegazione e svolgimento

- I ragazzi hanno costruito con un cartoncino un palazzo, con delle aperture che rappresentano le finestre del palazzo, sulla parte posteriore hanno posto un foglio bianco in modo da poter scrivere all'interno delle finestre costruite.
- In ogni finestra ognuno di loro ha descritto qualcosa di positivo accaduto durante il mese trascorso, qualcosa che mettesse in luce una loro risorsa e/o un traguardo raggiunto.



Storia dell'ostrica

Obiettivo dell'attività: Raggiungere la conclusione che lacrime possono trasformarsi in perle e alla considerazione che il dolore non è una malattia bensì una ferita aperta che si può cicatrizzare. Insieme si può fronteggiare il dolore.

Materiali: fogli bianchi, matite colorate, pennarelli

Spiegazione e svolgimento:

- Viene raccontata una storia (inventata ex novo dalla conduttrice dell'attività) dove i personaggi principali sono dei granellini di sabbia e un'ostrica.
- Dopo si chiede ai partecipanti di chiudere gli occhi e, in silenzio, di pensare a un evento, persona o cosa che li ha resi tristi o che li ha fatti piangere e stare male.
- Si invitano i bambini a scriverlo o rappresentarlo.
- Condivisione volontaria dei propri pensieri ed emozioni.
- Si restituisce e sintetizza il contenuto dei racconti giungendo all'epilogo finale con la creazione di un "consiglio-soluzione" ai granelli di sabbia emersi.



Risorse I CAN





Autoefficacia

Costruiamo la nostra BAG

Obiettivo dell'attività: sperimentare nuove competenze e costruire un contenitore mentale e fisico che racchiuda il percorso di resilienza di bambini e ragazzi. Ciò è di supporto per dare un significato al laboratorio e per definire uno spazio fisico, definito, dove avverrà l'esperienza.

Materiali: cartoncini colorati, fogli bianchi, matite colorate, pennarelli, forbici, colla

Spiegazione e svolgimento:

- Individuazione degli ambienti del centro che saranno destinati alle attività di resilienza.
- Costruzione di una borsa personalizzata, la "BAG", che conterrà i prodotti della sperimentazione sulla Resilienza e che verrà riempita man mano durante il percorso.



Supereroi

Obiettivo dell'attività: accompagnare i ragazzi a vedere, attraverso gli occhi degli operatori, alcuni lati di sé da loro non ancora riconosciuti, in modo da attivare un dialogo riflessivo con gli educatori rispetto alle proprie risorse. L'idea è che con il tempo i ragazzi riescano a far proprio questo modo di pensare e riflettere su loro stessi e sulle loro caratteristiche personali, tanto da potersi identificare con le risorse che hanno e trovarne di nuove.

Materiali: fogli bianchi grandi, matite colorate, pennarelli colorati, stampante, scotch, colla.

Spiegazione e svolgimento:

- L'equipe prepara la sagoma di un supereroe diversa per ogni singolo ragazzo.
- I ragazzi personalizzano la propria sagoma trasformandola nel proprio "supereroe" e decidendo un nickname.
- I ragazzi stampano una foto da applicare sulla sagoma.
- Le sagome vengono appese sulle pareti del Centro in modo da renderle visibili.
- Le sagome verranno aggiornate di volta in volta.





Peer-tutoring

Obiettivo dell'attività: valorizzare le risorse e le competenze di bambini e ragazzi all'interno di una relazione di cooperazione.

Materiali: penne, matite da disegno, libri scolastici.

Spiegazione e svolgimento:

- Si chiede a bambini e ragazzi di affiancare e sostenere un compagno nell'affrontare compiti e difficoltà didattiche.

Laboratorio di falegnameria (11-14)

Obiettivo dell'attività: permettere ai ragazzi di sperimentarsi in un'attività nuova, scoprendo capacità personali attraverso la sperimentazione di tecniche di decorazione non conosciute.

Materiali: legno, metro, seghetto per legno, colla per legno, pennarelli colorati per legno, colori acrilici, stencil.

Spiegazione e svolgimento:

- Si fornisce a ciascun ragazzo un asse di legno e si formano coppie di lavoro che misurino e segnino le assi da tagliare.
- Si procede al taglio delle assi in pezzi strumentali all'oggetto da costruire.
- Si formano, poi, nuove coppie di lavoro per incollare le parti di legno con precisione fino a ottenere una scatola.
- Si procede alla ricerca di tecniche di decorazione e alla loro applicazione (stencil, acrilico, disegno a mano libera, decoupage, ecc.).





Sport e risorse

Obiettivo dell'attività: valorizzare e scoprire nuove e diverse competenze, favorire l'aggregazione e la sperimentazione del sé e delle dinamiche di gruppo.

Materiali: materiali sportivi a seconda degli sport selezionati.

Spiegazione e svolgimento:

- Sperimentarsi in attività sportive non convenzionali e non competitive: HOCKEY, BASKET, ROLLER, EQUITAZIONE, FRISBEE, PATTINAGGIO.



Laboratorio di cucina peer-to-peer (11-14)

Obiettivo dell'attività: facilitare la trasmissione di conoscenze valorizzando le abilità e le capacità personali.

Materiali: fogli bianchi, penne, ingredienti (a seconda del piatto da preparare).

Spiegazione e svolgimento:

- Si chiede ai ragazzi di scegliere un piatto che sono in grado di preparare e di scriverne la ricetta.
- Ciascun ragazzo avrà a disposizione un incontro di laboratorio per eseguire un tutorial dal vivo e guidare i compagni nella realizzazione del suo piatto forte.



Risorse per merenda

Obiettivo dell'attività: rafforzare la percezione di autoefficacia nei ragazzi attraverso il "fare qualcosa per gli altri", diventando risorsa per il gruppo; accrescere le proprie abilità e potenzialità.

Materiali: ingredienti per la preparazione della merenda, utensili da cucina.

Spiegazione e svolgimento:

- Questa attività consiste nella preparazione della merenda in piccolo gruppo,
- Si cerca di attribuire ad ogni minore un incarico personale e preciso in linea con le sue abilità, potenzialità e preferenze.
- L'attività può essere preceduta da un'uscita per la spesa, per acquistare il necessario mancante oppure si può optare per una "spesa solidale" trasformando quello che c'è in un "piatto gustoso" (ad es. preparazione di macedonia, frullati, frappè, fragole con gelato e/o panna, spremute, torta, tè, pane e nutella).
- I piatti da preparare vengono concordati tra i bambini e gli educatori partendo dagli alimenti disponibili, oppure appagando il desiderio dei ragazzi di preparare cibi preferenziali da condividere con il gruppo.

* Note e suggerimenti: È' possibile affiancare questa attività con un lavoro quotidiano con i ragazzi, garantendo piccoli incarichi e mansioni: apparecchiare, sparecchiare, pulire tavoli e sedie, passare il pavimento (essi sono da concordare e definire precedentemente ed esporre in un luogo ben visibile a tutti).



Due mani, qualità e non...

Obiettivo dell'attività: riconoscere le proprie qualità e i propri talenti, scoprendoli attraverso lo sguardo dell'altro. Riconoscere le proprie fragilità, scoprendole attraverso lo sguardo dell'altro in un clima non giudicante.

Materiali: Fogli bianchi, pennarelli, matite colorate, matite da disegno, gomma per cancellare, temperamatite.

Gruppi di lavoro: Gruppi da 5 ragazzi.

Spiegazione dell'attività e svolgimento:

- Realizzare un veloce brainstorming sul concetto di talento/qualità.
- Creare gruppi di 5 ragazzi e far accomodare ogni gruppo a un tavolino in cerchio.
- Chiedere a tutti i partecipanti di riprodurre una sagoma della propria mano sul foglio e scrivere sul retro il proprio nome.
- Invitarli a disegnare o scrivere un proprio talento/qualità, in corrispondenza del pollice.
- Far girare il foglio al bambino in modo che gli altri non lo possano vedere.
- Passare il proprio foglio al compagno alla destra.
- Chiedere a ciascuno di disegnare/scrivere, su un altro dito della mano, un talento/qualità che pensano che il loro compagno abbia.
- Ripetere la stessa operazione fino a che ogni ragazzo avrà nuovamente davanti la propria mano e potrà leggere ciò che gli altri hanno pensato di lui.
- Chiedere agli altri ragazzi se vogliono spiegare meglio o dire qualcosa rispetto a ciò che hanno scritto.
- Si possono appendere le mani in un posto ben visibile.
- Disegnare un'altra mano su un nuovo foglio.
- Se l'atmosfera del gruppo lo permetterà, chiedere ad ognuno di attribuirsi un "difetto", "fatica", l'educatore deve stare molto attento che non si crei un clima giudicante, ma che si lavori in chiave "aspetti da migliorare".
È importante sfruttare il contesto positivo e di fiducia che nasce dalla prima mano.
- Rifare gli stessi passaggi precedentemente effettuati.



Cura degli spazi

Obiettivo dell'attività: Valorizzare competenze, sentir proprio lo spazio che si vive e sentirsi riconosciuti dentro al "Saper Fare".

Materiali: a seconda dell'attività di decorazione/manutenzione da effettuare.

Spiegazione e svolgimento:

- Piccole attività di manutenzione del Centro Diurno.
- Attività di decorazione e personalizzazione del Centro.





Manualità (6-8)

Obiettivo dell'attività: avvicinare i bambini all'utilizzo di tecniche semplici di manipolazione, sperimentare capacità poco approfondite e rinforzare l'autostima.

Materiali: materiali di recupero, materiali da cartoleria.

Spiegazione e svolgimento:

- Con l'utilizzo di materiali di recupero e di cartoleria, si realizzano dei piccoli lavori decorativi per il Natale.
- Lo strumento privilegiato per guidare la creazione è un tutorial dal vivo in cui i bambini osservano la tecnica eseguita dall'educatore e la riproducono senza l'ausilio di ulteriore supporto, scoprendosi capaci.

Crew up I CAN

Obiettivo dell'attività: valorizzazione dell'autonomia e della responsabilizzazione.

Materiali: maglietta/cappellino per distinguere il ruolo del ragazzo come "aiuto animatore".

Spiegazione e svolgimento:

- Durante il Centro Ricreativo Estivo ai ragazzi è stato dato l'incarico di "aiuto animatori" ad un evento organizzato.
- I ragazzi si occupano della gestione di alcune attività come arbitrare, di affiancare gli esperti esterni e della progettazione dei laboratori relativi alle tematiche di: migrazioni, dipendenze, autismo.





Music borders (9-15)

Obiettivo dell'attività: laboratorio interattivo per introdurre i ragazzi alla cultura musicale e far scoprire loro capacità e attitudini nuove.

Materiali: a seconda dell'attività specifica proposta dopo l'ascolto.

Spiegazione e svolgimento:

- Il laboratorio ha l'obiettivo di introdurre i ragazzi alla cultura musicale permettendo la conoscenza di strumenti e musiche mai ascoltati in precedenza, attraverso attività di ascolto dal vivo ed elaborazione di quanto vissuto con attività specifiche come circle time, role playing, e attività artistiche.

La rete (9-10)

Obiettivo dell'attività: consentire ai ragazzi di scoprirsi capaci nella realizzazione di qualcosa di nuovo, di cui non pensavano di essere capaci, con tecniche mai utilizzate.

Materiali: reticolo per disegno, acquerelli o tempere.

Spiegazione e svolgimento:

Attività grafico – pittorica che permetta ai ragazzi di sperimentarsi in attività di disegno e pittura ad acquerello. Il lavoro viene svolto con l'utilizzo di un reticolo tale da consentire a tutti di essere all'altezza dell'attività.



Laboratorio Pyssla (6-8)

Obiettivo dell'attività: il progetto dei Pyssla ha come scopo quello di stimolare le capacità artistico-manipolativo in ogni singolo bambino attraverso l'utilizzo di una tecnica nuova quale quella delle perline colorate da stirare (pyssla). Questa tecnica richiede concentrazione e pazienza ma permette nello stesso tempo di ottenere creazioni semplici, belle e gratificanti. Altri obiettivi prefissati:

- Stimolare la creatività;
- Stimolare le capacità artistico manuali del bambino;
- Stimolare la precisione;
- Acquisire la capacità di concentrarsi e stimolare la pazienza;
- Saper lavorare volentieri individualmente e in gruppo;
- Potenziare la fiducia nei propri mezzi;
- Sviluppare la disciplina e l'autocontrollo.

Materiali: perline colorate, telai con figure a tema, ferro da stiro.

Spiegazione e svolgimento:

- Il laboratorio dei Pyssla prevede la produzione di manufatti attraverso l'utilizzo delle perline colorate. Con precisione e attenzione, le perline vanno inserite su un apposito telaio secondo schemi pronti per la realizzazione di figure a tema che saranno in seguito stirate (con l'aiuto e l'attenta supervisione dell'educatore) per divenire creazioni semplici e colorate.
- Col tempo e l'acquisizione di maggiore competenza, i bambini si sono cimentati nella creazione di altri oggetti tridimensionali di maggiore difficoltà nella realizzazione.



Un nido per volare

Obiettivo dell'attività: oltre a sensibilizzare i minori rispetto alla possibilità di instaurare legami significativi al di fuori del nucleo familiare, l'attività permette di sperimentare abilità manuali e recitative in cui i bambini possono scoprire i loro talenti.

Materiali: carta da riciclo, fogli bianchi, penne, forbici, matite colorate, pennarelli, scotch, carta crespata.

Spiegazione e svolgimento:

- Ai bambini viene fatta leggere la favola intitolata “Cip e Cep” e successivamente viene discusso in gruppo il significato ed il messaggio che la storia racchiude.
- Al termine della discussione ciascun minore realizza un nido con carta riciclata, al cui interno posiziona dei cuori con scritto il nome delle persone a lui care che compongono la sua rete sociale.
- Successivamente ai minori viene chiesto di realizzare con carta, colori, forbici e scotch, gli accessori dei personaggi della favola.
- Ogni bambino sceglie un personaggio da interpretare indossando i costumi realizzati e recitando brevi battute; uno di loro, invece, svolge il ruolo di narratore, leggendo la favola agli spettatori.





Free park - Avventura

Obiettivo dell'attività: sperimentare nuove abilità e riflettere sulla possibilità di compiere azioni diverse dalle solite, anche nel proprio vissuto quotidiano.

Materiali: equipaggiamento necessario per l'escursione.

Spiegazione e svolgimento:

- Con un esperto esterno o un educatore proporre un'uscita in un luogo del proprio territorio ad esempio una collina, un torrente.
- Seguendo le indicazioni dell'operatore riguardo le modalità di movimento del singolo e del gruppo (si cammina o si corre, si rimane insieme o si può proseguire in autonomia) proporre un itinerario alternativo, che cambi il punto di vista abituale. Ad esempio, risalire una collina non passando dalla solita strada ma da un sentiero più difficile, risalire un torrente in secca, fino ad arrivare al fiume principale.
- Porre attenzione al cambio di prospettiva nell'osservare i posti conosciuti.
- Riflessione di gruppo finale.



Laboratori manuali cucina e decorazione

Obiettivo dell'attività: i laboratori manuali cucina e decorazione permettono ai bambini di sperimentare le loro abilità pratiche e danno loro la possibilità di trasferirle agli altri. Inoltre, questi laboratori sono sia occasione di scoprire la capacità di lavorare in gruppo, sia occasione per ripetere tali attività a casa in compagnia di genitori e fratelli/sorelle.

Materiali: ingredienti per preparazione di ricette, materiali per preparazione di decorazioni natalizie.

Spiegazione e svolgimento:

- Fornendo le ricette complete di ingredienti e modalità di preparazione i bambini si adoperano per realizzare prodotti come frullati, biscotti, taralli, pasta fresca e dolci natalizi.
- Guidati da un adolescente che frequenta il centro e supervisionati dall'educatore, i bambini utilizzano materiali come carta, colla, colori e porporina per realizzare decorazioni natalizie da appendere sull'albero.





Carta d'Identità

Obiettivo dell'attività: l'attività permette al bambino di riconoscere le proprie qualità, quelle che già conosce e quelle scoperte attraverso i laboratori precedentemente svolti.

Materiali: fogli bianchi con pre-impostato un profilo facebook, penne, matite colorate.

Spiegazione e svolgimento:

- Viene dato ad ognuno un foglio il cui layout richiama quello del profilo personale su Facebook;
- Viene chiesto quindi di compilare i campi vuoti, con particolare attenzione alla voce "Raccontaci quello che sai fare e che ti piace fare".

La cassetta degli attrezzi (11-14)

Obiettivo dell'attività:

- dare al bambino l'opportunità di conoscersi a partire da un sogno/desiderio;
- scoprire le forze interne ed esterne per elaborare un pensiero progettuale per il futuro;
- definire un processo formativo;
- sostenere emotivamente le scelte dei ragazzi e ragazze;
- rafforzare l'autostima;
- rafforzare la socializzazione e la condivisione di contenuti emotivi;
- rappresentare simbolicamente il proprio futuro.

Materiali: materiale da riciclo, fogli bianchi, pennarelli, colla, forbici, scotch

Spiegazione e svolgimento:

- I partecipanti sono invitati a realizzare con materiale di riciclo un oggetto che rispecchi il proprio lavoro futuro. Non è facile proiettarsi al futuro ma la scelta del proprio desiderio di certo aiuta a definire un percorso dettato da un processo formativo.



Officina delle competenze

Obiettivo dell'attività: riconoscere le proprie qualità e i propri talenti.

Materiali: fogli bianchi, penne e pennarelli per realizzazione del calendario

Spiegazione e svolgimento:

- Si compila insieme ai ragazzi un calendario di possibili attività da fare insieme in cui a turno ognuno di essi faccia da tutor agli altri, coetanei e non.
- Ognuno di loro si propone per un'attività diversa scegliendo cosa fare a seconda delle proprie attitudini e preferenze.
- In seguito ciascuno dei ragazzi fa richiesta dei materiali occorrenti e fissano una possibile data di svolgimento.
- Tra i laboratori proposti e realizzati: prepariamo la merenda "pane olio e sale", realizzazione di decorazioni natalizie, giochi all'aperto, dolci fatti in casa.





Circo sociale

Obiettivo dell'attività:

- giocare e apprendere in maniera attiva;
- rafforzare l'autostima;
- accettare l'altro/a diverso/a da me e imparare ad includere l'altro/a diverso/a da me;
- considerare il fallimento e gli errori come momenti di crescita;
- acquisire consapevolezza delle proprie abilità fisiche e corporee;
- sviluppare un forte senso di responsabilità, di disciplina e concentrazione verso sé stessi, il luogo e il gruppo

Materiali: nessuno

Spiegazione e svolgimento:

- I partecipanti arrivano e si sistemano in cerchio, si condividono emozioni e sensazioni vissute durante la giornata.
- Si comincia con l'attività di riscaldamento e segue un momento di attività strutturata avente come obiettivo per esempio l'equilibrio.
- Terminata l'attività si condivide in cerchio l'andamento emozionale del pomeriggio e ci salutiamo soddisfatti e felici.



Proiezione di sé nel futuro

La lettera dei desideri

Obiettivo dell'attività: stimolare la riflessione sul futuro e sui desideri da realizzare.

Materiali: fogli bianchi, penne.

Spiegazione e svolgimento:

- Dopo la realizzazione della scatola dei desideri (attività proposta da RiRes-Manuale "Tutori di Resilienza nella Rete loonto) si chiede ai ragazzi di scrivere una lettera al "me futuro" da inserire al suo interno. Nella lettera si chiede ai ragazzi di scrivere a loro stessi nel futuro i sogni, i desideri e le aspettative che hanno per ciò che dovranno realizzare negli anni a venire. Ciascuno si prende tutto il tempo che serve per riflettere individualmente.
- Tornati in cerchio, si chiede ai ragazzi di condividere, se si vuole, il contenuto della lettera.
- Poi, con una piccola ritualità, ciascuno ripone la lettera nella scatola promettendo di leggerla dopo 5 anni.



Il buco della serratura (9 – 11)

Obiettivo dell'attività: attività di riflessione e individuazione delle proprie capacità.

Materiali: fogli/cartoncini bianchi, matite da disegno, matite colorate, pennarelli, forbici, fermacampione.

Spiegazione e svolgimento:

- Discussione in cerchio riguardo le proprie capacità emerse a seguito di una specifica attività svolta, con l'obiettivo di mettere a fuoco le proprie potenzialità;
- Osservazione simbolica attraverso il buco della serratura del buio dall'altra parte con la possibilità di immaginarsi nel prossimo futuro;
- Far disegnare a ciascuno un cerchio dividendolo in 4 parti; in ciascuno degli spicchi ogni bambino disegna un possibile futuro per se stesso;
- Sovrapporre al cerchio un ulteriore disco ritagliato con uno spicchio mancante e fermarlo al centro con un fermacampione: ruotando il disco superiore sul sottostante era possibile far emergere solo una delle possibilità.





Macchina del tempo

Obiettivo dell'attività: accompagnare il bambino verso un'immagine di sé proiettata nel futuro.

Materiali: fotografia portata dal bambino, foglio trasparente, pennarelli

Spiegazione e svolgimento:

- Viene chiesto ad ogni minore di portare una propria fotografia che lo ritrae possibilmente in primo piano o per intero.
- Sulla fotografia viene applicato un foglio lucido trasparente ed ogni minore, con i pennarelli appositi, dovrà immaginare sé nel futuro e disegnare sulla fotografia ciò che immagina.

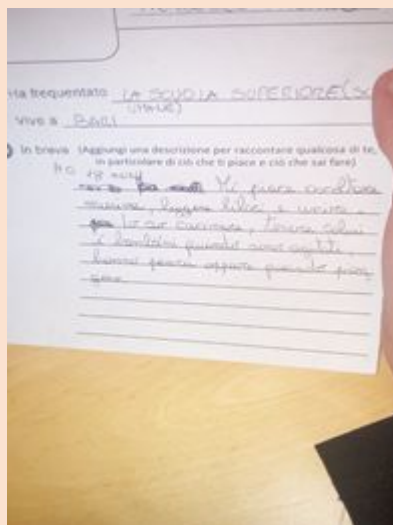
Stesura Curriculum (+14)

Obiettivo dell'attività: proiezione di sé nel futuro attraverso l'identificazione delle proprie abilità e delle proprie competenze.

Materiali: fogli bianchi, penne.

Spiegazione e svolgimento:

- Pensare un momento dedicato alla stesura del curriculum attraverso l'aiuto di un esperto del settore.
- Colloqui di orientamento e inserimento lavorativo/tirocinio.





Risorse I AM





Identità e storia di vita

Autoritratto autobiografico

Obiettivo dell'attività: promuovere il racconto di sé a partire dal presente, dal qui e ora, da un contatto con se stessi e dalla possibilità di ciò che verrà e dividerlo successivamente nel gruppo; dire qualcosa di sé attraverso la mediazione dell'immaginazione per valorizzare la propria presenza nel gruppo come risorsa; creare una base di fiducia; esercitare una pratica di osservazione, ascolto e condivisione liberi dal giudizio.

Materiali: giornali e quotidiani, forbici, fogli bianchi, colla.

Spiegazione e svolgimento:

- Mettere a disposizione giornali e quotidiani per creare un'occasione che stimoli il raccontare e il raccontarsi.
- Chiedere di ritagliare dai quotidiani 10 parole che più interessano e piacciono. Monitorare ciò che ritagliano aiutando i partecipanti a distinguere una parola dall'altra, a scegliere parole che non siano stereotipi.
- Creare le condizioni per fare in modo che ogni partecipante possa mostrare alcune delle parole scelte e raccontare che cosa gli ricordano o a che cosa gli fanno pensare.
- Dare a ognuno un foglio bianco. Far disporre sul foglio le parole ritagliate (non importa usarle tutte) in modo da comporre un volto (con capelli, occhi, bocca, orecchie...) e chiedere di incollarli.
- In ultima fase, far descrivere oralmente il proprio autoritratto autobiografico in condivisione al gruppo, chiedendo ai partecipanti che cosa hanno provato e cosa hanno notato di sé: se è stato difficile o facile rappresentare se stessi.



Ti racconto...

Obiettivo dell'attività: avvicinare i bambini alla propria storia di vita, sostenendo la relazione genitore-figlio.

Materiali: fotografie portate dai genitori.

Spiegazione e svolgimento:

- Invitare i genitori al Centro.
- Chiedere loro di portare due fotografie degli anni precedenti.
- Figli e genitori dovranno raccontare al resto del gruppo del momento in cui le foto sono state scattate e la storia sottesa.

Laboratorio scrittura RAP

Obiettivo dell'attività: accompagnare i ragazzi nella narrazione del sé attraverso la scrittura di canzoni.

Materiali: attrezzatura per la base musicale/stereo, fogli bianchi, penne, attrezzatura per la realizzazione del video.

Spiegazione e svolgimento:

- Con l'aiuto di un esperto i ragazzi svolgono lezioni di musica RAP.
- Si chiede al ragazzo di ripercorrere la propria vita attraverso la scrittura di una canzone.
- I ragazzi producono barre in rima seguendo il tema.
- Segue una riflessione di gruppo.
- Vengono creati video musicali delle canzoni scritte.



Il baule dell'auto

Obiettivo dell'attività: promuovere la consapevolezza del proprio percorso di vita in termini di passato, presente e futuro.

Materiali: fogli bianchi formato A3, diversi materiali stimolo (colori, carta crespa, cotone, giornali...).

Spiegazione e svolgimento:

- Lo staff educativo disegna su un foglio (poi fotocopiato in formato A3) il retro di alcune automobili scelte dai ragazzi.
- A ciascun bambino viene chiesto di scegliere una macchina e arricchirla personalizzandola con ogni caratteristica positiva che lo rappresenta e che vorrebbe portare con sé durante il viaggio che sta affrontando: utilizzare diversi materiali per la realizzazione.
- Segue un momento di condivisione e riflessione.

Scrigno di vita

Obiettivo dell'attività: creare continuità tra passato e presente ricostruendo la biografia del minore; valorizzare le risorse dei ragazzi; favorire un clima di intimità.

Materiali: scatola di scarpe, pennarelli colorati o tempere, materiale per decorare.

Spiegazione e svolgimento:

- Ogni ragazzo dipinge e decora una scatola da scarpe che diventerà lo "scrigno di vita" del singolo ragazzo;
- Ogni ragazzo raccoglierà nel proprio scrigno tutte le cose importanti, costruite, raccolte, raccontate al Centro.
- Le scatole troveranno casa in un apposito spazio sicuro.



Scrigno di...VITE

Obiettivo dell'attività: creare una storia comune e condivisa del gruppo dei ragazzi che afferiscono al centro.

Materiali: baule/scatola di cartone, materiali per decorare.

Spiegazione e svolgimento:

- I ragazzi con l'educatore rinnovano e decorano un vecchio baule che conserverà "le memorie del gruppo".
- Nel baule verranno inseriti gli scrigni di vita.
- Il baule troverà casa in un apposito spazio sicuro



Emozioni

Laboratorio musicale: SENTI E BALLA

Obiettivo dell'attività: sentire, riconoscere le proprie emozioni e dargli corpo attraverso il movimento, in gruppo. Creare vicinanza emotiva nel gruppo attraverso la condivisione della propria musica preferita.

Materiali: stereo.

Spiegazione e svolgimento:

- Creare un clima sereno in cui chiedere ai ragazzi di mettersi in gioco, di superare l'imbarazzo dei primi movimenti anche attraverso la partecipazione attiva dell'educatore che propone e balla con i ragazzi.
- Chiedere ad ogni ragazzo e ragazza a turno di scegliere un brano musicale da proporre al gruppo.
- Chiedere poi di seguire la musica, l'emozione che arriva ad ognuno e ballare, con la libertà di chiudere gli occhi, mettersi in un angolo o anche ballare con qualcuno.
- Alla fine fare un cerchio in cui si possono esprimere pensieri, sensazioni, emozioni, difficoltà, resistenze, ecc. nate durante l'attività.

Indovina l'emozione

Obiettivo dell'attività: accrescere la consapevolezza emotiva dei partecipanti ampliando il lessico e la conoscenza relativa all'espressione dei propri stati d'animo; comprendere ed esprimere meglio le emozioni proprie ed altrui.

Materiali: cesta, fascette con il nome di diverse emozioni.

Spiegazione e svolgimento:

- Inserire in una cesta delle fascette con su scritto diverse emozioni.
- Dividere i partecipanti in gruppi.
- All'interno di ciascun gruppo, i partecipanti, ad occhi chiusi, dovranno pescare a turno una "fascetta" dalla cesta e legarsela attorno alla fronte.
- Chi indossa dovrà indovinare quale emozione ha pescato grazie all'aiuto dei compagni del gruppo, i quali potranno dargli ciascuno un indizio alla volta, mimando l'emozione, parlando per esprimerlo o proponendo una situazione in cui ci si può sentire così.



Faccia a faccia con le emozioni

Obiettivo dell'attività: identificare le emozioni dall'espressione del viso.

Materiali: riviste, forbici, fascette,

Spiegazione e svolgimento:

- Sistemare immagini tratte da riviste, dove vengono mostrate espressioni facciali e atteggiamenti fisici sottostanti a diversi tipi di emozioni.
- I partecipanti vengono divisi in 2 gruppi.
- All'interno di una cesta disponiamo sei fascette, ciascuna riportante una delle sei emozioni di base (paura, felicità, rabbia, sorpresa, disgusto, tristezza).
- Ogni squadra seleziona una fascetta dalla cesta delle emozioni, conserverà l'emozione scelta senza svelare al gruppo avversario e dovrà cercare di rappresentare l'emozione attraverso le immagini delle riviste, disponendole quindi su un foglio bianco. La fascetta riportante il nome dell'emozione corrispondente verrà messa di fianco al foglio, girata sottosopra in modo che non si legga l'emozione.
- Si proseguirà fino all'esaurimento delle fascette.
- Una volta terminato il lavoro di individuazione, ogni gruppo dovrà indovinare l'emozione scritta sulla fascetta scelta dal gruppo avversario in base alle immagini selezionate e disposte sul foglio.
- E' utile stimolare una discussione chiedendo ad ogni gruppo da che cosa ha riconosciuto l'emozione, chiedendo se è sempre facile riconoscere le emozioni degli altri e se tutte le persone esprimono allo stesso modo le emozioni.



Collage emotivo

Obiettivo dell'attività: acquisire una migliore consapevolezza emotiva.

Materiali: gomitolo, fogli bianchi A4, giornali/riviste, forbici, colla.

Spiegazione e svolgimento:

- Disposti in cerchio ci si lancia un gomitolo, chi lo riceve deve tenerne saldo il capo e rispondere a due domande-stimolo sulle emozioni.
- Successivamente si dovrà lanciare il gomitolo a un compagno.
- Il filo lega i ragazzi in una rete di pensieri e riflessioni sulle emozioni.
- Al termine, ciascuno tira leggermente il capo del gomitolo che aveva in mano: e questo gesto crea una tensione, simbolo di quanto siamo interconnessi l'uno con l'altro.
- L'incontro si conclude con un collage emotivo: viene chiesto ad ogni partecipante di scegliere un'emozione, quella che in questo momento è per lui più significativa. Viene quindi chiesto di incollare su un foglio A4 diversi tasselli, ritagliati da fogli colorati o riviste per rappresentare l'emozione selezionata.

Alla scoperta delle emozioni

Obiettivo dell'attività: aiutare i bambini a conoscere le proprie emozioni, soffermandosi sull'importanza di queste nel capire noi stessi e gli altri.

Materiali: fogli bianchi prestampati con la sagoma di un volto, dadi con rappresentazione di espressioni facciali delle sei emozioni di base,

Spiegazione e svolgimento:

- Momento iniziale in cui si presentano diverse situazioni a cui sono associate diverse emozioni pertinenti.
- Distribuire ai bambini le sagome di un volto.
- A turno, ogni bambino lancia tre dadi, sulle cui facce sono rappresentate le espressioni facciali che contraddistinguono le sei emozioni di base.
- Ogni bambino compone il proprio volto attraverso il disegno, riferisce di che emozione si tratta e racconta un episodio in cui ha provato quell'emozione.



Sensazioni del corpo e sensazioni del cuore

Obiettivi dell'attività: differenziare le sensazioni del corpo da quelle del cuore, spiegare il legame tra pensieri ed emozioni, facilitare la familiarizzazione con concetti emotivi apparentemente astratti, favorire il lessico emotivo e l'identificazione del vissuto emotivo.

Materiali: fogli bianchi, matite da disegno, cesta, cartoncini.

Spiegazione e svolgimento:

- Dividere il foglio in due parti: su una disegnare la sagoma di un corpo, sull'altra quella del cuore.
- A turno ogni bambino pesca da una cesta un cartoncino sul quale sono riportate parole che rappresentano emozioni e sensazioni corporee.
- Dopo aver pescato il cartoncino, ciascun bambino deve disporre il proprio cartoncino al posto giusto (o sul cuore o sulla sagoma del corpo).
- Condivisione di gruppo di alcune esperienze personali e dei relativi vissuti.

I colori delle emozioni

Obiettivo dell'attività: sviluppo della consapevolezza emotiva.

Materiali: fogli bianchi grandi, matite colorate, pennarelli.

Spiegazione e svolgimento:

- Lettura animata della storia "I colori delle emozioni".
- Riflessione sugli stati mentali dei diversi personaggi, attivando insieme l'area cognitiva e l'emotività.
- Ogni bambino sceglie l'emozione da rappresentare su un grande foglio condiviso da tutti.
- In cerchio ci si confronta sulle emozioni provate durante l'attività.



Che faccia è?

Obiettivo dell'attività: imparare a riconoscere e collegare le espressioni facciali al nome dell'emozione che esprimono.

Materiali: giornali/riviste, colla, forbici, cesta, cartoncini.

Spiegazione e svolgimento:

- Dividere in due squadre i bambini. Ogni squadra attinge da ritagli di giornale immagini di bocche e occhi per creare collage di volti.
- Chiedere ai bambini di scrivere il nome dell'emozione che, secondo loro, ciascun volto rappresenta.
- In seconda battuta le due squadre si sfidano in una staffetta: attingendo da una cesta in cui ci sono dei cartellini con parole complesse che indicano le emozioni (es. esterrefatto, adirato, ecc.), i bambini dovranno correre verso un muro su cui saranno appese le immagini che hanno prodotto e collegare la parola all'immagine del volto che può rappresentarla.
- concludere l'attività verificando l'associazione parole/immagini e spiegare collettivamente il significato dei termini.

La musica guida la mano

Obiettivo dell'attività: stimolare l'espressione istintiva dello stato emotivo attraverso azioni artistiche. Fornire opportunità di esprimere le emozioni in modalità per i bambini inesplorate.

Materiali: fogli bianchi, tempere e pennelli oppure matite colorate/pennarelli.

Spiegazione e svolgimento:

- Disporsi in posizione di ascolto, chiedere ai ragazzi di provare a chiudere gli occhi.
- Proporre ai ragazzi l'ascolto di diversi brani musicali e chiedere loro di esprimere quale emozione suscita in loro ciascuno di essi.
- Proporre un'attività di disegno libero e pittura guidata dalla musica e dall'emozione che essa suscita.

* Note e suggerimenti: Si preferisca un setting intimo e si potrebbe provare l'ascolto in cuffia per favorire l'emersione emotiva individuale.



Parole normali, voci speciali

Obiettivo dell'attività: sperimentare la mimica delle emozioni e imparare a riconoscere le emozioni negli altri.

Materiali: due ceste, bigliettini.

Spiegazione e svolgimento:

- Si preparano in una cesta dei biglietti con scritte parole di uso quotidiano (frigorifero, cane, padella ecc.) e in una seconda cesta bigliettini con scritte parole che indicano varie sfumature delle emozioni.
- Si chiede a ciascun partecipante di prendere un biglietto da ciascuna cesta e pronunciare la parola di uso comune con l'intenzione emozionale espressa nel secondo biglietto.
- Il resto del gruppo deve indovinare l'emozione; chi indovina mima e così via.

*Note e suggerimenti: Si può chiedere ai bambini di mimare in un primo momento restando frontali al gruppo e in un secondo momento di spalle provando a sperimentare se l'inflessione della voce è sufficiente per percepire l'emozione, aprendo anche una riflessione su social ed emozioni.

Sperimentare empatia

Obiettivo dell'attività: lavorare sulla capacità di "ascolto" corporeo; stimolare empatia.

Materiali: fogli bianchi, matite da disegno, pennarelli.

Spiegazione e svolgimento:

- Dividere i bambini in coppie.
- Chiedere loro di disegnare una persona tenendo la matita insieme e senza parlare per mettersi d'accordo.
- Alla fine del disegno chiedere di riferire come hanno lavorato, e che sensazioni hanno provato.



Come ti sentiresti se...?

Obiettivo dell'attività: stimolare il bambino a riconoscere che tipo di emozioni vive in connessione a diverse situazioni quotidiane di vita.

Materiali: carte/cartoncini,

Spiegazione e svolgimento:

- Si preparano delle carte con scritto diverse situazioni di vita concrete che riguardano i bambini (esempio: ho preso un brutto voto a scuola, ho litigato con un mio amico, ecc..)
- Si chiede a ciascun bambino di prendere una carta e lo si invita a raccontare e descrivere come si sentirebbe se si trovasse in quella situazione.

Corpo ed emozioni

Obiettivo dell'attività: acquisizione della consapevolezza emotiva, dell'empatia, della capacità di controllo e di regolazione delle emozioni, riconoscendo ai bambini un ruolo attivo.

Materiali: tappetini yoga.

Spiegazione e svolgimento:

- Con i bambini più piccoli il primo passo è riconoscere i segnali fisici che arrivano dal proprio corpo, proprio perché ogni emozione è legata ad una sensazione fisica.
- Lo yoga e le tecniche di rilassamento vengono utilizzate in maniera funzionale al raggiungimento degli obiettivi sopra elencati.



Laboratorio di Boxe

Obiettivo dell'attività: canalizzare emozioni e sfoghi attraverso il corpo.

Materiali: attrezzature per boxe

Spiegazione e svolgimento:

- Un allenatore insegna la tecnica, il decalogo del pugile, lo sparring.
- Ai ragazzi viene chiesto di impegnarsi nell'allenamento, riconoscere i propri limiti e avere cura del materiale consegnato.
- Particolare attenzione viene attribuita alla riflessione sulla capacità di canalizzare la propria emotività attraverso lo sport.





Ascoltarsi per leggerci

Obiettivo dell'attività: alfabetizzazione emotiva; esprimere le emozioni provate; individuare le reazioni del corpo; agire le emozioni.

Materiali: bigliettini, stereo.

Spiegazione e svolgimento: Percorso di scoperta e di lettura personale delle emozioni attraverso attività di sensibilizzazione corporea, respirazione, movimento e lettura individuale e in gruppo di ogni momento.

L'attività viene sviluppata in momenti specifici ognuno avente il proprio obiettivo:

- **GIOCO SUI MODI DI DIRE:** ha come obiettivo quello dell'alfabetizzazione emotiva, il dare un nome a quello che si prova e si vuole descrivere è importante, i ragazzi pescano dei bigliettini su modi di dire riguardo degli stati corporei e spiegano cosa vogliono dire. Viene inoltre chiesto loro di raccontare se è mai capitato loro di vivere/provare una sensazione del genere (ad esempio: "ho un nodo in gola").
- **ESERCIZI DI ATTIVAZIONE FISICA E MOVIMENTO:** per avere contatto con la fisicità personale.
- **RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA, RILASSAMENTO, VISUALIZZAZIONE GUIDATA, RILASSAMENTO CON ASCOLTO DELLA MUSICA:** imparare a respirare, e di conseguenza, a rilassarsi come preamboli fondamentali per approcciarsi al proprio corpo, prima con le sensazioni fisiche e poi con quelle emotive suscitate dall'ascolto musicale.
- **RIFLESSIONE INDIVIDUALE E IN GRUPPO SU QUELLO CHE SI E' PROVATO ESERCITANDOSI NELLA DISTINZIONE DI TRE LIVELLI:** Corporeo, Emotivo, Cognitivo.





Coping

Film e coping

Obiettivo dell'attività: individuare, all'interno del gruppo, strategie originali per risolvere un problema.

Materiali: televisore/pc.

Spiegazione e svolgimento:

- Visionare insieme ai bambini scene di film o cartoon in cui i personaggi si trovano in situazioni critiche, guai o semplicemente situazioni-problema.
- Interrompere la visione della scena prima che i personaggi trovino soluzioni e chiedere ai bambini di immaginare la conclusione della scena e metterla in scena.
- Realizzare la scenetta e discuterne insieme.
- Infine visualizzare la fine delle scene selezionate e favorire la seconda parte della discussione.

Consiglio cooperativo di comunità

Obiettivo dell'attività: stimolare strategie non violente di risoluzione dei problemi attraverso il dialogo e la comunicazione.

Materiali: fogli bianchi, penne (verbale)

Spiegazione e svolgimento:

- Organizzare, quando si presentano problemi che coinvolgono sia il gruppo che solo un singolo o una coppia di ragazzi, un gruppo di parola in cui sia permesso a ciascuno esprimere la propria opinione e proporre soluzioni.
- Si forma un cerchio all'interno del quale si chiarisce che vige la sospensione del giudizio e che l'idea di ciascuno è valida quanto la nostra.
- Il gruppo si scioglie solo quando si raggiunge una decisione condivisa e si capisce come applicarla.
- E' molto utile tenere un verbale degli incontri firmato da tutti.



Troviamo la strategia

Obiettivo dell'attività: sostenere il minore nell'affrontare le difficoltà

Materiali: scatole, storie già elaborate da conduttori.

Spiegazione e svolgimento: L'obiettivo può essere perseguito in due modalità:

- “Troviamo insieme le strategie”: viene creata una scatola al cui interno sono riportate dagli educatori piccole storie da sottoporre ad un piccolo gruppo (massimo quattro per turno). Al termine del racconto ogni partecipante doveva fornire la propria interpretazione e quale strategia attuare per risolvere la situazione.
- “Supporto educativo nella quotidianità”: al fine di aiutare ai ragazzi nella risoluzione di piccoli conflitti/problematicità è possibile simulare/riportare esempi di situazioni reali e chiedere a turno quale potrebbe essere l'approccio, la strategia corretta per superarlo. È importante dare particolare risalto all'aspetto emotivo “come si è sentito, secondo te, quel ragazzo dopo che...”, “cosa faresti per aiutarlo..”.

Laboratorio teatrale

Obiettivo dell'attività: sviluppare strategie di risoluzione al problema. Attraverso la realizzazione e la stesura di una storia costruita e inventata con i bambini, si permette ad essi di immedesimarsi nei personaggi scelti all'interno del racconto per capire come risolvere determinate problematiche.

Materiali: fogli bianchi, penne,

Spiegazione e svolgimento:

- Con il gruppo dei bambini si inventa una storia con diversi ruoli protagonisti. Al termine di questa fase si realizza una scenetta dove ognuno di loro recita la parte del personaggio affidatogli.



Risorse I HAVE





La famiglia

Cambiare le lenti

Obiettivo dell'attività: sottolineare il punto di vista negativo che i genitori utilizzano di frequente per parlare dei propri figli e provare a ribaltarlo introducendo il concetto di rispecchiamento.

Materiali: post-it colorati, penne.

Spiegazione e svolgimento:

- Si chiede ai genitori di presentare liberamente se stesso e il proprio figlio.
- Molto spesso dalla discussione emergono fatiche, difficoltà e punti critici della relazione genitore/figlio e i bambini vengono sovente presentati attraverso ciò che di negativo fanno all'interno delle mura domestiche e delle relazioni familiari.
- Alla fine della discussione il conduttore chiede ai genitori di provare a cambiare il proprio punto di vista sul bambino e di provare a scrivere, su un post-it, 3 caratteristiche positive del proprio figlio; si chiede di puntare l'attenzione sia su caratteristiche personali del bambino ma anche su capacità concrete come ciò che il bambino sa fare.
- Si chiede ai genitori di provare a fare lo stesso con le caratteristiche positive che riconoscono in sé stessi e che sono utili nell'azione educativa quotidiana.
- Il conduttore, dopo aver lasciato un momento di riflessione personale, chiede ai genitori di provare a ripresentarsi a turno, esprimendo stavolta gli elementi positivi che hanno raccolto durante la riflessione, dando risalto all'ottica costruttiva di questo spostamento di prospettiva.

Giochiamo io e te!

Obiettivo dell'attività: rafforzare la relazione genitore-figlio in un contesto ludico.

Materiali: a seconda del gioco.

Spiegazione e svolgimento:

- Organizzare giochi e sfide in cui coinvolgere i bambini e i genitori.



Guido io o guidi tu?

Obiettivo dell'attività: stimolare la fiducia reciproca e ribaltare i ruoli nella coppia genitore-figlio.

Materiali: ostacoli per il percorso, foulard/sciarpe per benda.

Spiegazione e svolgimento:

- Organizzare un percorso ad ostacoli.
- Bendare, uno per volta, i genitori e chiedere al bambino di condurre per mano l'adulto attraverso il percorso ad ostacoli.
- Favorire, alla fine dell'attività, una discussione sulle riflessioni e sulle emozioni emerse.

Domeniche in famiglia

Obiettivo dell'attività: rafforzare il legame genitore-bambino e creare nuovi ricordi positivi condivisi.

Materiali: a seconda del gioco/attività.

Spiegazione e svolgimento:

- Organizzazione di momenti di festa e gioco domenicali, in cui coinvolgere bambini e genitori.



Emozioni in gioco

Obiettivo dell'attività: stimolare la conoscenza di sé stessi e dei propri figli al fine coinvolgere i genitori dei ragazzi e delle ragazze all'interno del laboratorio sulla genitorialità.

Materiali: stereo, giornali/riviste, forbici, piantine da interrare.

Spiegazione e svolgimento:

- Dopo una prima fase di accoglienza, si chiede ai partecipanti di distribuirsi in cerchio e si spiega loro la strutturazione del pomeriggio articolata in quattro momenti: “La camminata emozionale”; “La mia immagine”; “Piantiamola”; “Feedback”.
- Nell'attività denominata “La camminata emozionale”, tutti in piedi si procede all'ascolto di alcuni brani musicali. Si chiede ai partecipanti di camminare secondo il tempo del brano. Ogni brano rispecchia un'emozione: gioia, paura e fiducia.
- In seguito, con l'attività denominata “La mia immagine” si distribuiscono immagini sul pavimento ritagliate dai giornali che ritraggono animali, persone, paesaggi. Viene chiesto a ciascun partecipante di pensare al rapporto genitore/figlio (o viceversa) e, a partire da tale riflessione, di scegliere l'immagine che più la rappresenta.
- Nell'attività “Piantiamola” genitori e figli interrano talee di piantine come azione simbolica di nascita/rinascita di un legame forte di fiducia e crescita.
- Momento finale dedicato alla riflessione e ai “Feedback”.





L'animale che sarei

Obiettivo dell'attività: avvicinare il genitore al sé, ponendo l'accento sulle caratteristiche personali meno visibili.

Materiali: fogli bianchi, matite da disegno, matite colorate, pennarelli

Spiegazione e svolgimento:

- I genitori vengono invitati prima a presentarsi in maniera usuale, disposti in cerchio.
- In seguito viene distribuito a ciascun genitore un foglio e si chiede a ognuno di disegnare l'animale che più lo rappresenta.
- Alla fine viene chiesto a ciascun genitore di presentare il lavoro al resto del gruppo associando le caratteristiche dell'animale, fisiche e non, alle caratteristiche personali.

Bambini specchio dei genitori – “Children see... children do”

Obiettivo dell'attività: riconoscere l'importanza dei propri gesti come esempio per i propri figli.

Materiali: televisore/pc/proiettore.

Spiegazione e svolgimento:

- Viene proiettato un brevissimo cortometraggio dal titolo “Children see... children do” dal quale con la forza delle immagini emerge quanto il comportamento assunto dai minori derivi da quello dei loro genitori, in senso di pratiche e abitudini quotidiane.
- A seguito della visione del film si apre una libera discussione tra i partecipanti.



Non aspettare di...

Obiettivo dell'attività: porre l'accento sulle emozioni attraverso il racconto di esperienze vissute.

Materiali: fogli bianchi, penne,

Spiegazione e svolgimento:

- In una prima fase si chiede ai genitori di scrivere su di un foglio quali siano secondo loro gli argomenti su cui concentrarsi, rispetto alle esigenze vissute con il loro figli.
- In una seconda fase ognuno ha l'opportunità di condividere quanto scritto dando spunto a racconti riguardanti le loro vite e il quotidiano confronto con i figli, con le emozioni connesse.
- Nello scambio tra i genitori possono emergere le diverse strategie attraverso cui si affrontano le dinamiche genitore/figlio.
- Alla fine dell'incontro è possibile leggere insieme la lettera di Madre Teresa di Calcutta "Non aspettare", come momento di riflessione rispetto all'importanza di prendersi cura anche di se, e di vedersi non solo come genitori, ma anche come persone con proprie esigenze e bisogni, da rispettare e ascoltare.

La rete - Il palazzo dei controlli

Obiettivo dell'attività: riconoscere la giusta importanza della creazione di una rete di aiuto familiare e sociale.

Materiali: favola "Il palazzo dei controlli".

Spiegazione e svolgimento:

- Leggere insieme al gruppo dei genitori la favola "Il palazzo dei controlli" tratto da "Il bambino perduto e ritrovato" di Alba Marcoli. In questa favola viene fuori il rischio ma anche la necessità dei genitori di avere sempre tutto sotto controllo quando si tratta dei propri figli, e il rischio e la necessità di lasciare che essi sperimentino e facciano le loro esperienze anche con "le loro gambe".
- La lettura è il gancio iniziale per portare la discussione sul bisogno del controllo genitoriale, la necessità di autonomia dei figli, e la possibilità di poter contare o meno sulla rete.



Serate con i genitori

Obiettivo dell'attività: sostenere le famiglie nella gestione quotidiana delle difficoltà che incontrano con i loro figli.

Materiali: ingredienti per la preparazione della cena, materiali per attività genitori.

Spiegazione e svolgimento:

- Organizzazione di serate tematiche con i genitori.
- I ragazzi con gli educatori si occupano di preparare la cena.
- Ragazzi operatori e genitori cenano insieme.
- Nella seconda parte della serata i ragazzi con gli operatori escono dal centro per fare un'attività ludica.
- I genitori rimangono al centro diurno per un'attività di confronto di gruppo.



Aperitivi all'esterno

Obiettivo dell'attività: responsabilizzazione, autonomia nel portare a termine una mansione, rinforzo delle abilità sociali, collaborazione nel gruppo.

Materiali: ingredienti per aperitivo, materiali per allestimento spazio, pc/tablet/smartphone per promozione dell'evento.

Spiegazione e svolgimento: Ai ragazzi viene chiesto di impegnarsi nella progettazione e realizzazione di un aperitivo, questo comporta:

- pensare alla spesa;
- dividersi in gruppo per comprare il necessario;
- cimentarsi nella cucina trovando ricette diverse;
- promozione dell'evento tramite i social;
- allestimento dello spazio.

* Note e suggerimenti. Potrebbe essere utile lavorare all'esterno del centro per dare ai ragazzi l'opportunità di interfacciarsi con persone diverse dal gruppo dei pari personale del bar, autorità, utenti del parco, clientela, etc..)





Il mio sistema solare è...

Obiettivo dell'attività: riflettere e individuare il proprio "Sistema Solare" di riferimento. Ragionare sull'opportunità di essere riferimento per qualcuno.

Materiali: fogli bianchi, post-it/dischetti di carta, pennarelli, colla.

Spiegazione e svolgimento:

- Ciascun bambino scrive su dei dischetti di carta i nomi delle persone che fanno parte della personale rete di sicurezza sociale;
- Dopo una riflessione accurata, ciascuno incolla i dischetti sul foglio attorno al proprio nome provando a sistemarli in un ordine che rispetti la propria percezione della reale vicinanza con quelle persone.





Laboratorio di terapeutica artistica

Obiettivo dell'attività: trasmettere ai ragazzi la forza del lavoro di squadra incentivando e favorendo il senso di appartenenza e valorizzando l'importanza del saper/riuscire a condividere. Sperimentare diverse modalità di stare insieme, attraverso un diverso canale espressivo, quello artistico.

Materiali: materiale da riciclo, fogli bianchi, tempere, pastelli, pastelli a cera, forbici, colla, pennarelli, spugne.

Spiegazione e svolgimento:

- Attività artistica di gruppo con delle esperte esterne a cadenza settimanale con l'aggiunta di incontri periodici di attività condivisi tra, genitore/caregiver e figlio.
- Si parte dal distruggere per ricostruire (strappare, frullare e ricreare la carta) per poi sperimentare diverse tecniche e materiali artistici in maniera individuale, di coppia o in piccolo gruppo (tempere, pastelli, pastelli a cera, forbici, colla, pennarelli, spugne...).
- Al termine dell'esperienza si chiede ai partecipanti di provare ad esprimere graficamente le sensazioni ed emozioni provate durante l'esperienza.



Laboratorio di integrazione sociale (11-13)

Obiettivo dell'attività: promuovere la collaborazione reciproca, attraverso il riconoscimento e la comprensione dei bisogni dell'altro, superando lo stereotipo del **diverso**.

Materiali: ingredienti per esperienze di cucina, materiali per costruzione di manufatti artigianali.

Spiegazione e svolgimento:

- Il laboratorio vede l'integrazione di alcuni ragazzi (dagli 11 ai 13 anni) e un piccolo gruppo di adulti diversamente abili.
- Durante le singole attività ai ragazzi è chiesto di affiancare gli adulti, collaborando con loro per la realizzazione di piccoli manufatti artigianali e semplici pietanze e bevande.





Scopriamo chi e cosa ci circonda!

Obiettivo dell'attività: favorire degli spazi e dei momenti socializzanti per il gruppo sul territorio; potersi confrontare e relazionare con persone e spazi altri da quelli del centro diurno.

Materiali: attrezzature per attività

Spiegazione e svolgimento:

- Uscite esterne in diversi paesaggi e contesti (bosco, fiume, passeggiate, oratori, parchetti) talvolta decise dagli educatori, ma nella maggior parte delle volte condivise e concordate con i ragazzi.
- Vengono proposte delle attività ricreative/socializzanti (ce l'hai, nascondino, carrucola e giochi vari) o ludico/sportive (calcio, pallavolo, basket, schiaccia) preferenziali per i ragazzi per: favorire valvole di sfogo; il piacere di condividere un gioco "di squadra"; mettersi alla prova e in gioco con gli altri; misurarsi con le regole, mostrare/affinare le proprie abilità motorie; vedere e conoscere spazi e ambienti diversi.

Uno per tutti, tutti per uno!

Obiettivo dell'attività: rinforzare le abilità sociali del minore e il senso di appartenenza.

Materiali: cartellone, matite colorate e pennarelli.

Spiegazione e svolgimento:

- Per rendere lo spazio comune del Centro Diurno un luogo maggiormente condiviso e sentito si vogliono coinvolgere i ragazzi nella sistemazione dello stesso.
- Creare insieme a loro un grosso cartellone raffigurante gli ambienti principali che si vuole curare, associando ad ogni ragazzo una più mansioni di cui occuparsi (in alcuni casi si può agevolare il piccolo gruppo).
- Sostenere l'intraprendenza offrendo la possibilità ad ognuno di potersi candidare per un determinato ruolo.



Spesa insieme

Obiettivo dell'attività: rinforzare le abilità sociali dei minori incrementando autonomia e consapevolezza.

Materiali: scatoloni e borse spesa

Spiegazione e svolgimento:

- Inserire “momento spesa” fisso con cadenza settimanale.
- Lo staff educativo accompagna un gruppo di minori presso un punto vendita per ritirare la spesa, suddividendola in scatoloni e adoperandosi nella sistemazione della stessa in auto prima e al Centro Diurno poi.
- Aiutare i ragazzi a coordinarsi tra loro nello svolgimento dell'attività, avendo cura della gestione dei cibi, con l'idea di portare avanti questo impegno a favore di tutto il gruppo.
- Al termine della sistemazione della spesa si può pensare insieme ad un menù, finalizzato alla riduzione di sprechi e il consumo (o assaggio) di “pietanze nuove”.

Consiglio di cooperazione

Obiettivo dell'attività: promuovere dinamiche di gruppo positive e organizzate, favorire la capacità di prendere decisioni all'interno del gruppo, rafforzare la relazione tra pari.

Materiali: fogli bianchi, penne

Spiegazione e svolgimento:

- Durante la settimana precedente al consiglio di cooperazione gli educatori cercano di raccogliere dai ragazzi delle tematiche che riguardano i singoli o il gruppo e per le quali vale la pena confrontarsi, aiutandoli a costruire un ordine del giorno dell'assemblea.
- Una volta al mese i ragazzi si riuniscono per fare l'assemblea.
- Ogni volta vengono assegnati ai ragazzi presenti dei ruoli (che variano ogni volta): Presidente (presiede l'assemblea), Segretario (verbalizza), Custode del tempo (verifica il rispetto delle tempistiche e che ognuno abbia il suo spazio).
- Durante l'assemblea i ragazzi vengono lasciati soli e vengono trattati gli argomenti dell'ordine del giorno.
- Al termine dell'assemblea i ragazzi rimandano agli educatori l'esito dell'assemblea e lasciano loro se necessario una lista delle richieste a cui l'equipe si riserva di rispondere prima dell'assemblea successiva.



In giro giocando: il Ludobus

Obiettivo dell'attività:

- responsabilizzare i ragazzi nel compimento di un'azione che produce una reazione;
- favorire l'autonomia;
- favorire l'instaurarsi di relazioni positive con gli altri;
- socializzare, comunicare, cooperare, sperimentare;
- rispettare i luoghi e le persone che si incontrano.

Materiali: materiali Ludobus

Spiegazione e svolgimento:

- Con il Ludobus (piccolo bus con al suo interno giochi, materiali e stimoli) i ragazzi si recano in una parrocchia di un quartiere periferico all'interno del quale non vi sono attività attrattive per i residenti.
- Arrivati a destinazione si scaricano i giochi e si suddividono i compiti e le diverse tipologie di gioco.
- Quando cominciano ad affluire i primi bambini/e e adulti si dà il via all'inizio dei giochi.

Teatro e disabilità

Obiettivo dell'attività: promuovere attività di volontariato nel sociale.

Materiali: stereo

Spiegazione e svolgimento:

- Il gruppo di adolescenti incontra un gruppo di ragazzi affetti da disturbo dello spettro autistico con il quale svolge attività di teatro sociale e di karaoke;

*Note e suggerimenti. Dopo aver creato un buon clima di gruppo, possono essere proposti laboratori di cucina, basket, fotografia e giochi interattivi.