



Promuovere e sviluppare le
competenze socio-relazionali ed
emotive delle madri: Percorsi,
strumenti, idee e attività

Kit di
strum
enti



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



PROMUOVERE E SVILUPPARE LE COMPETENZE SOCIO-RELAZIONALI ED EMOTIVE DELLE MADRI: PERCORSI, STRUMENTI, IDEE E ATTIVITÀ

Output intellettuale 2:

2.8 Creazione del kit di strumenti

Autori:

Vanessa Cuerq & Carmela Sorrentino-3P (PADRE PINO PUGLISI) SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE

Stavroti Karpetaki & Eleni Gerakaki - Unione delle Associazioni femminili della Prefettura di Heraklion

Mia Krpan, Sara Carević, Karmen Stipeč e Matea Biloglav - Associazione dei genitori "Passo dopo passo".

Mari Puniste & Hiie Taal -MTU NAISTE TUGI- JA TEABEKESKUS

Salvatore Alagna & Maria Catalano-CONSORZIO TARTARUGA

Ioana Cerasela Cojenel & Ioana Neacsu- Asociatia ANAIS



Women's Support and
Information Center
There is a way out of violence!



Tabella dei contenuti

1. Introduzione

1.1 Scopo del toolkit	4
1.2 Obiettivo	5
1.3 Struttura della formazione e suggerimenti per il suo utilizzo	5

2. Esercizi introduttivi: Esercizio Energizer e Esercizi per rompere il ghiaccio

2.1 Esercizio di energizzazione: Raccolta di animali	6
2.2 Esercizio rompighiaccio: Ragnatela	6
2.3 Esercizio rompighiaccio: Chi sono?	7

3. 1st laboratorio: 'Raccontami una storia'

3.1 Modulo 1: L'importanza della lettura	8
3.2 Modulo 2: Quando gli adulti leggono ai bambini	9
3.3 Modulo 3: Momento di lettura condivisa	11
3.4 Modulo 4: Scelta del metodo di narrazione e attuazione	12
3.5 Modulo 5: Momento di lettura condivisa	13
3.6 Modulo 6: Feedback del workshop	14

4. 2nd workshop: Teatro e Drammaturgia

4.1 Modulo 1: Incontro conoscitivo e presentazione del laboratorio	13
4.2 Modulo 2: Il gioco del teatro	14
4.3 Modulo 3: Creazione e immaginazione	14
4.4 Modulo 4: Spettacolo teatrale	15

5. 3rd workshop: Legame attraverso il movimento

5.1 Modulo 1: Modulo 1 - Movimento del corpo	19
4.2 Modulo 2: Rispecchiamento e stili genitoriali	24
4.3 Modulo 3: Comunicazione corporea	28
4.4 Modulo 4: Fine dei giochi	31

6. 4th workshop: Cucina e narrazione

6.1 Modulo 1: Portare l'intelligenza emotiva nella nostra cucina	36
6.2 Modulo 2: Le differenze arricchiscono il mondo	39
6.3 Modulo 3: Non tutto è come sembra a prima vista	41
6.4 Modulo 4: Il fascino della semplicità	43

7. Allegato

8. Glossario

Introduzione

1.1 Scopo del toolkit

Il Toolkit è uno strumento che fornisce linee guida all'operatore e alle madri partecipanti e ha lo scopo di insegnare loro nuove modalità da utilizzare per raggiungere obiettivi educativi condivisi.

Gli educatori si trovano a lavorare quotidianamente con 5-6 famiglie (madre-bambino) e in équipe con altri colleghi e professionisti; questo comporta la necessità di apprendere nuovi strumenti che permettano di sostenere la madre nell'acquisizione di competenze genitoriali in modo strutturato, a partire da un momento di condivisione con i propri figli e attraverso laboratori creativi, e di condividere il lavoro con altri colleghi. Il toolkit ha anche il compito di suggerire attività individuali e di gruppo da proporre alle madri che riguardano la gestione della relazione madre-bambino e che mirano a far acquisire loro nuove competenze di autonomia educativa.

Il toolkit fornirà all'educatore schemi e attività che potranno essere utilizzati per percorsi laboratoriali anche all'interno della casa di accoglienza (anche sulla base dei risultati dell'IO1) e che permetteranno di trasformare la casa di accoglienza in un contesto che favorisca la resilienza della coppia madre e bambino.

La metodologia applicata è quella dell'educazione emotiva per il potenziamento dell'"intelligenza emotiva", che consiste nella capacità di conoscere le proprie e altrui emozioni e di rispondervi adeguatamente. Riuscire a raggiungere un buon livello di intelligenza emotiva fa sì che le madri coinvolte possano raggiungere una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie emozioni e allo stesso tempo migliorare la relazione con i propri figli e con chi le circonda.

La prima relazione che il bambino ha è quella con la madre, per questo è fondamentale aiutare le madri a costruire relazioni significative con i loro figli, ma prima di tutto devono essere attrezzate per rispondere al meglio ai loro bisogni.

Saranno coinvolti esperti e formatori competenti nella specifica area tematica per progettare e strutturare lo schema di ogni attività laboratoriale. La scelta dei laboratori deriva da un'analisi dei bisogni delle madri ospiti della casa di accoglienza, per meglio comprendere le loro esigenze e i loro desideri, ma anche per sondare la loro capacità di costruire relazioni significative, capire punti di forza e di debolezza per ripartire dai primi e fortificare i secondi, con l'obiettivo finale di rafforzare il legame madre-bambino.

Il toolkit può essere utilizzato anche in contesti diversi da quello della casa di accoglienza, ad esempio in situazioni di vulnerabilità o in situazioni in cui c'è bisogno di essere aiutati nella relazione genitori-figli, si pensi alle madri o anche ai padri single o alle giovani coppie alle prese con un nuovo mondo che è quello del bambino.

1.2 Obiettivo

I destinatari del kit di formazione "Re-ability" sono tutti gli educatori che lavorano in contesti di accoglienza e le madri che partecipano al progetto, indirettamente i destinatari sono anche i minori presenti e che saranno coinvolti nei laboratori.

1.3 Struttura della formazione e suggerimenti per il suo utilizzo

L'obiettivo del kit di formazione è:

- Migliorare le competenze socio-relazionali ed emotive delle donne/madri vittime di violenza temporaneamente ospitate in una struttura residenziale e/o prese in carico dai centri antiviolenza;
- fornire nuovi strumenti agli operatori.

Il kit di formazione Reability comprende due diversi laboratori suddivisi in 4 moduli ciascuno, ognuno dei quali include obiettivi, slide, materiale utile per lo svolgimento delle attività, punti di apprendimento, strumenti di valutazione e risorse.

chiave. Le diapositive e gli strumenti di valutazione potrebbero per costruire una presentazione didattica e una valutazione a fini formativi.

2. Esercizi introduttivi: Esercizio Energizer e Esercizi per rompere il ghiaccio

2.1 Esercizio di energizzazione: Animale

Introduzione e obiettivi:

- aumentare l'energia con l'attività fisica
- aiutare i partecipanti a essere più vigili e attivi
- persone che si conoscono e si capiscono
- incoraggiare le dinamiche di gruppo
- stimolare il pensiero

creativo Durata: 15 minuti

Materiali: -

Istruzioni:

Fase 1 (1 minuto): I partecipanti devono posizionarsi in cerchio.

Fase 2 (4 minuti): Il facilitatore inizia il gioco dicendo ai partecipanti di pensare in silenzio al loro animale preferito. I partecipanti possono essere guidati da una delle tre domande proposte: Con quale animale mi identifico? Quale animale mi descrive meglio? Qual è il mio animale preferito?

Fase 3 (10 minuti): Dopo qualche minuto l'animatore inizia l'attività mimando il verso dell'animale scelto e gli altri partecipanti dovranno indovinare di quale animale si tratta. Dopo che i partecipanti hanno indovinato di quale animale si tratta, la persona che si presenta sceglie chi si presenterà successivamente con il suono dell'animale scelto. L'attività termina dopo che tutti i partecipanti si sono presentati.

1.2 Esercizio rompighiaccio: Ragnatela

Introduzione e obiettivi:

- presentazione dei partecipanti
- incoraggiare i partecipanti a impegnarsi reciprocamente
- creare un ambiente rilassato
- incoraggiare le dinamiche di

gruppo Durata: 15 minuti

Materiali: gomitolo di filo

Istruzioni:

Fase 1 (1 minuto): I partecipanti devono posizionarsi in cerchio.

Fase 2 (2 minuti): Il facilitatore tiene il gomitolo e inizia il gioco dicendo il proprio nome e una cosa che gli piace fare.

Fase 3 (12 minuti): Poi si lancia il gomitolo a uno dei partecipanti, ma questi continua a tenere saldamente l'estremità del filo. Dopo che il primo partecipante ha detto il suo nome e cosa gli piace fare, tenendo saldamente il filo, lancia il gomitolo a qualsiasi altro partecipante del cerchio che non ha ancora ricevuto il filo. L'esercizio continua fino a quando tutti hanno ricevuto la corda almeno una volta e hanno raccontato al gruppo il proprio nome e un proprio like. Alla fine tutti i partecipanti avranno in mano il filo e la ragnatela sarà stata creata. L'ultimo partecipante che ha in mano il gomitolo deve restituirlo alla persona precedente che segue la ragnatela creata e questa deve ripetere il nome e il like della persona che gli ha dato il gomitolo. In questo modo tutti i partecipanti si conosceranno.

1.3 Esercizio rompighiaccio: Chi sono?

Introduzione e obiettivi:

- Presentazione dei partecipanti
- Incoraggiare l'impegno reciproco
- Creare un ambiente rilassato
- Incoraggiare le dinamiche di gruppo e l'interazione tra i

partecipanti Durata: 10-15 minuti

Materiali: -

Istruzioni:

Fase 1 (1 minuto): I partecipanti devono posizionarsi in cerchio.

Fase 2 (2 minuti): Il facilitatore inizia il gioco dicendo il proprio nome e parallelamente fa un movimento che lo descrive con una qualsiasi parte del corpo.

Fase 3 (10 minuti): Successivamente il partecipante a destra ripete il nome e il movimento della persona precedente e aggiunge il proprio nome e il proprio movimento. Ogni partecipante deve ripetere i nomi e i movimenti di tutti i partecipanti che lo precedono. Se non riesce a ricordare tutti i nomi e i movimenti, gli altri partecipanti possono aiutarlo. L'esercizio continua finché tutti hanno la possibilità di presentarsi.

1st laboratorio: 'Raccontami una storia'

Introduzione e obiettivi:

Leggere e raccontare fiabe è un'abitudine che stimola la creatività dei bambini e ha molti altri benefici relazionali che riguardano il rapporto madre-figlio.

Gli obiettivi generali del laboratorio sono:

- Stimolare le capacità di ascolto, immaginazione ed espressione.
- Stimolare lo sviluppo cognitivo;
- Sviluppare l'autonomia e la percezione di sé in relazione al gruppo.
- Sviluppare l'apprendimento delle regole di socializzazione
- Stimolare la relazione con la figura dell'adulto
- Stimolare la relazione madre-bambino
- Sviluppare la capacità di gestire le emozioni.

Le aree di riferimento specifiche sono:

- Area socio-affettiva;
- Area della comunicazione verbale e non verbale;
- Area cognitiva.

Il gruppo target è costituito da madri e bambini di età compresa tra i 3 e i 12 anni.

I metodi narrativi proposti sono:

- Lettura animata con l'uso di immagini;
- Lettura animata senza immagini;
- Ascoltare il suono di una fiaba.

Nel rifugio, le madri sono i primi soggetti educativi per lo sviluppo armonico del bambino, quindi è fondamentale entrare attivamente nella relazione affettiva madre-bambino nell'esperienza quotidiana del proprio figlio, all'interno di uno spazio di lettura che possa creare un momento di condivisione e allo stesso tempo un momento di intimità tra loro.

La narrazione ha un grande valore nella condivisione di esperienze ed emozioni tra adulti e bambini e questo è un elemento importante per imparare nuove storie ma anche per costruire relazioni, ricordi ed emozioni.

Modulo 1: L'importanza della lettura

Durata: 70 minuti

Materiale: immagini di fiabe e post-it con scritte le emozioni/sensazioni da associare (vedi allegato 1).

Istruzioni:

Fase 1 (15 minuti): Presentazione generale del workshop e tour di presentazione tra le madri

Fase 2 (15 minuti): Mettete sul tavolo diverse immagini delle fiabe principali e chiedete alle mamme di scegliere quella che le colpisce di più. Alcune domande stimolo sono: Avete mai letto un libro? Qual è il vostro libro/favola preferito? Perché? Avreste voluto dedicare più tempo alla lettura? Perché non l'avete fatto?

Fase 3 (20 minuti): Chiedere alle mamme di abbinare le immagini all'elenco di parole (emozioni, sentimenti) da associare alle immagini/favole scelte in precedenza. Alcuni esempi sono: HANSEL E GRETEL - LA BELLA E LA BESTIA - BIANCANEVE - CAPPUCCIO ROSSO - LA PRINCIPESSA E LA RANA - CINDERELLA - LA BELLA ADDORMENTATA NEL BOSCO.

Fase 4 (10 minuti): Chiedere alle mamme di dire, se vogliono, il motivo delle

loro scelte Fase 5 (10 minuti) : Discussione finale e feedback

Modulo 2: Quando gli adulti leggono ai bambini

La lettura di storie non deve essere considerata un'attività semplice e naturale, ma richiede supporto e conoscenza per consentire il raggiungimento degli obiettivi, come la comprensione del messaggio di una fiaba o la relazione con il bambino. Ci sono quindi alcune precauzioni da prendere in considerazione affinché l'educatore possa accompagnare la madre in questo momento e affinché la madre apprenda gli strumenti necessari.

Trovare un luogo adatto: è importante trovare un posto tranquillo, un luogo protetto e accogliente, dove il bambino non sia distratto da stimoli esterni e l'atmosfera sia accogliente, per preparare i bambini all'ascolto. Negli incontri condivisi a cui parteciperanno madri e minori, sarà importante creare un'atmosfera che li aiuti a mantenere la concentrazione sull'attività che si sta svolgendo. Quando la madre legge una storia al proprio figlio, è possibile che il luogo ideale sia la propria stanza per non essere disturbati da altri utenti.

Coinvolgere i bambini: un elemento fondamentale per una lettura efficace; per farlo il lettore può usare i movimenti del corpo, i toni di voce, può fare domande improvvise o piccole battute, può mostrare immagini in modo che l'attenzione rimanga sempre alta.

Scegliere le fiabe giuste da leggere: le storie che più coinvolgono i bambini sono quelle che hanno un percorso difficile e un momento topico di tensione, poi questo momento si scioglie e i bambini sentono, e devono sentire, che loro stessi sono in grado di sciogliere quel momento di difficoltà. La storia è efficace quando i bambini entrano in empatia con il personaggio che sta attraversando una difficoltà o condividendo un momento di gioia.

Dare semplicemente un nome all'emozione che il bambino sta vivendo non lo aiuterebbe a interiorizzare e a comprendere pienamente l'emozione provata, ma

sarebbe semplicemente una parola come tante altre. Quando, invece, descriviamo un'esperienza attraverso una storia, il bambino, per quanto piccolo, coglie il nucleo emotivo dell'evento.

esperienza stessa: la riconosce non solo attraverso un processo più o meno acritico di denominazione, ma attraverso una precisa risonanza emotiva empatica. Quasi come se stesse vivendo quell'esperienza. Attraverso un sottile gioco di finzione e verità, sa che non sta vivendo quell'esperienza, ma, allo stesso tempo, arriva a sapere esattamente di quale esperienza si tratta, perché è quasi come se l'avesse vissuta direttamente, attraverso l'identificazione.

Durata: 75 minuti

Istruzioni:

Fase 1 (10 minuti): Saluti iniziali e riepilogo delle attività svolte durante l'incontro precedente (aprire le riflessioni se le madri sentono il bisogno di avviare una riflessione post-riunione)

Fase 2 (10 minuti) : Trovare un luogo adatto: riflessione su quale sia il luogo adatto per il mio bambino, in base alla sua età, alle sue abitudini e al suo essere. Confronto tra le madri

Fase 3 (15 minuti): Coinvolgere il bambino con suggerimenti su come coinvolgerlo attivamente e sui trucchi da seguire per rendere attivo l'ascolto delle fiabe: Suggerite loro di

- Leggere lentamente: la lettura deve seguire il ritmo della comprensione del bambino, bisogna capire se il bambino segue bene o male.
- Variare il tono della voce: la lettura monotona annoia facilmente, cercare di interpretare le emozioni e le voci dei personaggi permette di coinvolgere il bambino. A livello puramente uditivo, il tono della voce del lettore aiuta a contenere l'ansia e a sentirsi più sicuri. Un buon modo per capire se la storia è quella giusta è osservare la reazione che ha durante la lettura. Se è troppo coinvolto o, al contrario, non lo è affatto, non è la storia giusta per il momento che sta vivendo.
- Spiegare il significato di nuove parole
- Ricare gli ambienti della storia (con peluche/bambole/giochi...)
- Incoraggiare l'ascolto delle emozioni: cercare di stimolare il bambino durante la lettura, chiedergli cosa ha provato mentre ascoltava, cosa gli è piaciuto...

Fase 4 (20 minuti): "Scegliere le fiabe giuste da leggere": i bambini, soprattutto nei momenti di difficoltà, hanno bisogno di storie raccontate dagli adulti per vivere meglio sentimenti, emozioni, situazioni ed esperienze. La fiaba, soprattutto con la sua atmosfera fantastica e il suo linguaggio immaginifico, crea un senso di magia condivisa, che dà al piccolo un immediato senso di rilassamento. Immaginando ciò che viene letto, il bambino trasforma la parola in un'immagine mentale. Questo piccolo esercizio gli permette di sviluppare nel tempo una migliore capacità di risolvere i problemi. Mentre ascolta la favola o la fiaba, il bambino si identifica con i personaggi. In questo modo, riesce a dare voce alle sue emozioni più profonde, come la paura, e a raccontarle. Attraverso le storie, impara a riconoscerle, a dar loro un nome e, di conseguenza, a gestirle meglio nella vita quotidiana.

Fase 5 (5 minuti): Esempio di lettura - Inventare una storia: Preparare 4 contenitori

(EROE - LUOGO - OGGETTO - AZIONE). Scegliere 5 favole famose (o libri illustrati o

libri di narrativa o fumetti). Per ogni fiaba scrivete su un foglio il nome dell'eroe (ad esempio Cappuccetto Rosso), il luogo (ad esempio il bosco e la casa della nonna), gli oggetti (ad esempio il cestino della merenda) e le azioni (incontra il lupo, incontra la nonna, incontra il cacciatore). Mettete i foglietti nei rispettivi barattoli e mescolateli bene. Chiedete a ogni mamma di pescare una parola a caso da ogni barattolo. Potrebbe capitare a loro: eroe - il gatto, luogo - la casa di legno, oggetto - il fagiolo magico e azione - parlare con il lupo.

Fase 6 (15 minuti) Compiti a casa: Chiedere alle mamme, per la prossima volta, di inventare una storia usando le 4 parole e di pensare di crearla per i loro figli e chiedere alle mamme un feedback sulla sessione.

Modulo 3: Momento di lettura condivisa

Leggere a un bambino significa fargli sentire la propria voce, rassicurarlo, rassicurarlo e dargli una dimostrazione di vicinanza e di affetto costante, è tenerlo in braccio, dargli conforto, affetto e attenzione esclusivi. Queste stimolazioni sensoriali vanno in profondità e gettano le basi per una personalità sicura ed equilibrata. A livello cognitivo, se la lettura condivisa diventa un'abitudine, i benefici per il bambino sono molteplici:

- treni da ascoltare;
- i tempi di attenzione si allungano;
- l'attenzione e la curiosità sono stimolate
- si assiste a un ampliamento del vocabolario, a una maggiore comprensione verbale e a un linguaggio articolato
- si consolida la capacità di organizzare il pensiero in termini narrativi.

Attraverso la lettura condivisa, il bambino ha una chiave di lettura in più per capire cosa succede dentro di lui, le emozioni che lo attraversano, e capisce come vengono espresse. Alcune storie sono scritte proprio con l'intento di aiutare le persone, e non solo i bambini, a canalizzare le proprie energie e a riconoscere le conseguenze di gesti negativi dettati da emozioni non correttamente gestite.

La familiarità con i libri e le immagini è associata alla partecipazione attiva del bambino, alla pratica di abitudini e, se queste esperienze sono positive, il bambino tenderà a ripeterle anche con altre persone, creando così una solida base per le successive capacità di relazione e condivisione. Per il coinvolgimento emotivo è utile coltivare l'immaginazione del bambino, soprattutto quando diventa capace di pensare a cose che non sono fisicamente presenti e quindi chiede spiegazioni.

Durata: 55 minuti

Istruzioni:

Fase 1 (5 minuti): Saluti iniziali e riassunto delle attività svolte durante l'incontro precedente (aprire le riflessioni se le mamme sentono il bisogno di avviare una riflessione post-riunione) e presentazione dell'attività di oggi.

Fase 2 (15 minuti): Gioco di feedback "Inventa storie": ogni mamma leggerà la fiaba creata per il proprio figlio/i e insieme avvieremo una riflessione sul significato della fiaba scelta e pensata appositamente per i nostri figli.

Fase 3 (10 minuti): Sessione aperta: L'importanza dello spazio. L'angolo del libro dovrebbe essere collocato nella zona più tranquilla del vostro ambiente di vita e includere almeno uno spazio in cui il bambino possa "isolarsi", dovrebbe essere un luogo protetto. Un pannello a muro e dei pupazzi possono trasformare l'area di lettura in un'area di gioco, se lo si desidera. Il più delle volte, però, uno dei problemi principali per l'angolo lettura dei bambini è senza dubbio lo spazio a disposizione; in realtà, non sono necessariamente necessari grandi spazi e il principio guida deve essere quello di ricreare l'atmosfera di una tana in cui rifugiarsi: il bambino la sentirà fin da subito come un'area personale, in cui si intrufolerà volentieri, condividendola talvolta con l'adulto.

Fase 4 (20 minuti): Ricreare uno spazio adatto (luci, comfort, silenzio, relax...) e leggere la fiaba pensata per le mamme (da scegliere tenendo conto del gruppo target) e riflettere sulla fiaba appena letta (quali sensazioni, emozioni, ricordi ha suscitato in loro?).

Fase 5 (5 minuti): Feedback finale e appuntamento per la prossima riunione

Modulo 4: Scelta del metodo di narrazione e sua attuazione

Dal quadro di analisi sui benefici della lettura condivisa con i bambini, di cui si è detto sopra, emerge la necessità di coinvolgere le madri in un'azione di lettura educativa affinché possano orientarsi e formarsi.

Nei contesti di accoglienza è necessario organizzare ambienti che favoriscano la ricerca di significati sulla lettura in una condizione interattiva e condivisa. La creazione di tali contesti favorisce lo sviluppo mentale, coinvolge gli scambi simbolici e prevede una serie di iniziative di collaborazione con i coetanei, i genitori e gli educatori.

L'attività di lettura è strutturata in tre fasi:

1. *la fase preliminare alla lettura*: la lettura ad alta voce è preceduta da un momento in cui l'educatore, e successivamente la madre, mostra ai bambini il libro che leggeranno e introduce alcune informazioni generali. In questa fase si crea un'interazione che coinvolge tutto il gruppo con l'obiettivo di verificare le conoscenze dei bambini su alcuni temi o argomenti e di precisare i concetti essenziali per la comprensione della storia. Si utilizza uno stile dialogico, caratterizzato dalla partecipazione dei bambini, sollecitati da domande e inviti a intervenire spontaneamente. Questo porta a una condivisione delle conoscenze tra i bambini che facilita l'ascolto e la comprensione della storia.
2. *la fase di lettura ad alta voce vera e propria*: questo momento si configura come strategia di mediazione dell'incontro del bambino con il libro e come momento di condivisione tra madre e figlio. La presenza di un adulto che legge per e con il bambino gli appare come un lettore appassionato con cui condividere le emozioni emerse dalla lettura.

3. *il dopo lettura*: La lettura è sempre seguita dalla verbalizzazione del testo: si tratta della ricostruzione dei passaggi fondamentali e del significato della storia letta.

Durata: 45 minuti

Istruzioni:

Fase 1 (5 minuti): Saluti iniziali e riepilogo delle attività svolte durante l'incontro precedente (aprire le riflessioni se le madri sentono il bisogno di avviare una riflessione post-riunione)

Fase 2 (5 minuti): Presentazione dell'attività odierna

Fase 3 (15 minuti): Scelta del metodo di narrazione: 1. AUDIOLIBRO (esempio tratto da <https://youtu.be/KiMxyDncjBY>), .LETTURA CONDIVISA CON IL SUPPORTO DEL LIBRO e 3. MARIONETTA (esempio tratto da <https://youtu.be/KiMxyDncjBY>)

Tra i tre metodi proposti, suggeriamo alle mamme di utilizzare, per una prima lettura condivisa, quello in cui il narratore con il libro legge ad alta voce la storia utilizzando i consigli dati finora in modo da avere un esempio per il futuro. Coinvolgete le mamme nella scelta della storia che verrà letta durante il prossimo incontro.

Fase 4 (15 minuti): Sessione aperta: Consigli generali per la lettura. Dare i seguenti consigli:

- Attenzione al rituale: i bambini sono molto sensibili ai rituali, che li rassicurano e annunciano ciò che sta per accadere. Ogni sera, quindi, ripetete gli stessi gesti rassicuranti.
- Ritmo: giocate con il ritmo, la musica, i colori, accettate che il bambino ricrei la storia a modo suo. Ripetere la frase se lo desidera e divertirsi a cambiare il finale.
- Siate teatrali: l'accento, il tono di voce, la teatralità, qualche gesto, il libro che si apre è un invito al viaggio, come assistere a una piccola storia in un teatro.
- Prestare attenzione ai dettagli: i bambini sono campioni nel cogliere dettagli che a noi sfuggono. I loro occhi sono sempre pronti a percepire immagini e dettagli, anche nuovi.
- L'importanza della respirazione: la respirazione aiuta a concentrarsi, a calmare l'agitazione della giornata e a tranquillizzare la mente. Respirate dolcemente e profondamente perché sentendo il vostro respiro il bambino ne percepirà la presenza e gli fornirete un'importante sicurezza emotiva.
- Leggere, che magia: iniziare a leggere con enfasi, con un abracadabra o un sesamo aperto, in questo modo migliorerà il linguaggio narrativo e l'immaginazione.
- Non abbiate paura: i consigli sono utili, ma ciò che conta di più è sentirsi a proprio agio, rilassarsi, sentire il proprio bambino accanto a sé e iniziare a leggere con fiducia.
- Discussione aperta sul punto precedente

Fase 5 (5 minuti): Feedback e conclusione

Modulo 5 momento di lettura condivisa

Leggere a un bambino significa fargli sentire la vostra voce, tranquillizzarlo, rassicurarlo e dimostrargli una vicinanza e un affetto costanti. Significa tenerlo in braccio, dargli conforto, affetto e attenzioni esclusive. Queste stimolazioni sensoriali vanno in profondità e gettano le basi per una personalità sicura ed equilibrata. A livello cognitivo, se la lettura condivisa diventa un'abitudine, i benefici per il bambino sono molteplici:

- Li allena ad ascoltare;
- Allunga i tempi di attenzione;
- Vengono stimulate l'attenzione e la curiosità;
- Si nota un ampliamento del vocabolario, una maggiore comprensione verbale e un linguaggio articolato;
- Si consolida la capacità di organizzare il pensiero in termini narrativi.

Attraverso la lettura condivisa, il bambino ha una chiave di lettura in più per capire cosa succede dentro di lui, le emozioni che lo attraversano e intuisce i modi per esprimerle. Alcune storie sono scritte con l'intento di aiutare le persone, e non solo i bambini, a canalizzare le proprie energie e a riconoscere le conseguenze di gesti negativi dettati da emozioni non adeguatamente gestite.

La familiarità con i libri e le immagini è associata a una partecipazione attiva del bambino, che mette in pratica delle abitudini; se queste esperienze sono positive, il bambino tenderà a ripeterle con altre persone, creando così una solida base per le successive capacità di relazione e condivisione. Per il coinvolgimento emotivo è utile coltivare l'immaginazione del bambino, soprattutto quando diventa capace di pensare a cose che non sono fisicamente presenti e poi chiede spiegazioni.

Durata: 60 minuti

Istruzioni:

Fase 1 (10 minuti): Preparazione degli spazi (mamme ed esperti)

Fase 2 (10 minuti): Saluti iniziali e presentazione delle attività di oggi ai bambini

Fase 3 (20 minuti): Lettura condivisa (esperto)

Fase 4 (10 minuti): Sessione aperta: Cosa abbiamo capito dalla storia raccontata? Cerchiamo di coinvolgere i bambini, con il supporto delle madri.

Fase 5 (10 minuti): Saluti finali e feedback

Modulo 6 feedback del

workshop Durata: 70 minuti

Istruzioni:

Fase 1 (10 minuti): Saluti iniziali e riassunto degli incontri precedenti

Fase 2 (10 minuti): Condividere un pensiero: "Leggere un libro insieme a un bambino è come aiutarlo a leggere il mondo. I libri per i bambini sono specchi perché all'interno di una storia trovano pezzi di loro stessi, e sono porte perché aprendole possono entrare in mondi che sono accessibili a loro solo in questo modo." [Alberto Pellai - Psicoterapeuta dello sviluppo].

Fase 3 (10 minuti): Riflessione sul workshop proposto

Fase 4 (30 minuti): Realizzazione di un cartellone sul quale ogni mamma con il proprio figlio/i potrà scrivere le parole chiave (emozioni, riflessioni, pensieri) individuate rispetto al percorso laboratoriale svolto

Fase 5 (10 minuti): Ringraziamenti e saluti finali

2nd workshop: Teatro e Drammaturgia

Introduzione e obiettivi

Il teatro e la drammatizzazione hanno un valore molto importante per i bambini: li aiutano a mettere in scena le loro paure e a sconfiggerle. Per questo motivo è importante che le madri prendano confidenza con gli strumenti che verranno loro forniti e li sperimentino prima su se stesse, per poi coinvolgere i bambini in un'esperienza unica ed emozionante. La drammatizzazione ha anche un altro ruolo importante, quello di esercitare l'empatia. Scambiarsi più volte i personaggi e interpretare ruoli diversi aiuta i partecipanti a interpretare i diversi sentimenti, a sperimentarli e a non averne paura.

L'attività complessiva del laboratorio si concentra su due aspetti fondamentali, quello dell'ascolto e quello della cooperazione. La pratica teatrale è di per sé una pratica collettiva, basata sul lavoro di gruppo e sulla condivisione di esperienze comuni, e per questo è uno strumento utile per far conoscere l'importanza e la ricchezza del lavorare insieme. Questo

L'esperienza mira a far sì che sia le mamme che i bambini e allo stesso tempo anche gli operatori coinvolti vivano il gruppo come un moltiplicatore positivo di prospettive, punti di vista, approcci, visioni che arricchiscono le qualità di ognuno e aiutano a superare i limiti. tutti insieme.

Scopo:

- incoraggiare la socializzazione e la collaborazione sviluppando comportamenti relazionali positivi;
- incoraggiare l'autostima
- migliorare la capacità di accettare se stessi
- promuovere relazioni positive
- favorire la sperimentazione di nuove forme di

sé. Obiettivi:

- acquisire la capacità di lavorare in gruppo e saper collaborare con altre madri e bambini
- acquisire la capacità di esprimersi attraverso il linguaggio verbale e corporeo
- acquisire fiducia in se stessi
- incoraggiare lo sviluppo della creatività e aumentare l'immaginazione
- riflettere sulle proprie capacità espressive ed emotive
- riconoscere le proprie emozioni ed essere consapevoli del proprio corpo e del suo potenziale espressivo
- sviluppare la capacità di stare con gli altri rispettando e valorizzando le differenze.

Questo workshop permette ai partecipanti di:

- riconoscere le proprie emozioni e i propri pensieri;
- accettare la diversità;
- superare le inibizioni;
- canalizzare adeguatamente le emozioni negative e

positive. Il gruppo target è costituito da madri e bambini di

3-12 anni.

Attraverso la sperimentazione e la simulazione di personaggi, emergono le dinamiche familiari, le emozioni nascoste e il superamento delle inibizioni, rivelando un contenuto emotivo. Attraverso la simbolizzazione di esperienze personali, la madre e anche il bambino sono in grado di riconoscere e misurare l'intensità delle proprie emozioni e quindi questo laboratorio si rivelerà un'educazione all'espressione di sé.

La metodologia della drammatizzazione, da un lato, permette al bambino di esprimere sentimenti e comunicare la propria identità e il proprio essere; nell'adulto, invece, consiste in un momento di riflessione per se stessi ma allo stesso tempo di

osservazione per rilevare la crescita propria e del bambino e della relazione che si instaura con l'altro. In generale, è anche uno strumento utile per

promuovere interventi educativi finalizzati alla socializzazione, alla conoscenza di sé, allo sviluppo del senso di iniziativa personale e al superamento dei ruoli gregari.

Questo laboratorio si propone di avvicinare i partecipanti al linguaggio teatrale, per riservare loro uno spazio che possa offrire l'opportunità di conoscere ed esplorare il rapporto con le proprie emozioni e la propria creatività dando loro voce e corpo. Per fare questo, sarà necessario innanzitutto coinvolgere l'adulto e il bambino in giochi motori, giochi di contatto e di fiducia, giochi sul ritmo e sulla coordinazione con la musica, giochi vocali, giochi sull'ascolto e sulla concentrazione, giochi sensoriali, giochi di improvvisazione teatrale; in modo da sperimentare le proprie capacità, le emozioni e lo stare in gruppo.

Le mamme, con il supporto degli operatori, sceglieranno poi quale rappresentazione mettere in scena e i bambini saranno coinvolti nella realizzazione di una scenetta, per condividere un importante momento ludico. Attraverso il teatro, i piccoli imparano a esprimere le proprie emozioni, iniziano a esplorare e comprendere i propri valori culturali e quelli di chi li circonda, in un ambiente creato ad hoc. I più grandi si vedranno con occhi diversi e potranno vivere questa attività come un momento di riflessione e crescita personale.

Modulo 1: Incontro conoscitivo e presentazione del laboratorio

Durata: 75 minuti

Istruzioni:

Fase 1 (10 minuti): Accogliere i partecipanti Breve introduzione

Fase 2 (10 minuti): Rompighiaccio: con una palla ci sediamo in cerchio sul pavimento e ci passiamo la palla dicendo il nome della persona a cui la passiamo. Se vogliamo, possiamo giocare a eliminazione (se si sbaglia il nome o non si prende la palla).

Fase 3 (30 minuti): Mimo delle emozioni: dividete i partecipanti in due squadre (per dividerli in due squadre date a ogni mamma un numero 1 o un numero 2 e poi formate le squadre con tutti i numeri uno e tutti i numeri due, i bambini seguiranno la guida della mamma), e preparate le carte delle emozioni in un cestino. A turno ogni squadra deciderà chi mandare a scegliere una carta e a mimare l'emozione, la squadra avversaria avrà un minuto per scegliere chi darà la risposta. Questo verrà fatto per almeno tre carte per squadra.

Fase 4 (10 minuti): Feedback sull'attività precedente (in cerchio sollecitate ogni partecipante a dire anche solo una parola sull'attività)

Fase 5 (10 minuti): Gioco dello specchio (madre-figlio). Ogni madre avrà il proprio figlio di fronte a sé e, a turno, una di loro sarà la persona di fronte allo specchio e l'altra sarà lo specchio. Nel caso di madri con più figli, si alterneranno.

Fase 6 (15 minuti): Feedback dall'attività precedente - conclusione e presentazione del workshop sulla base dell'esperienza.

Modulo 2: Il gioco del teatro

Durata: 65 minuti

Istruzioni:

Fase 1 (10 minuti): Accoglienza dei partecipanti Breve riassunto dell'incontro precedente e raccolta delle impressioni

Fase 2 (20 minuti): Bacchetta magica: a ogni partecipante viene consegnata l'immagine di un animale precedentemente ritagliata (per ogni animale fare almeno 2-3 copie). Nel frattempo i partecipanti si siedono in cerchio e si passano un oggetto che funge da bacchetta magica a suon di musica. Quando la musica si ferma, chi rimane con la bacchetta magica sceglie la persona che si trasformerà nell'animale consegnatogli al centro del gruppo. Dopo aver messo in scena la rappresentazione dell'animale, chiedete agli altri partecipanti che avevano lo stesso animale di raggiungere la persona al centro e poi chiedete a ciascuno di loro qual era l'animale rappresentato.

Fase 3 (20 minuti): Indovina la parola: seduti in cerchio, due partecipanti vengono scelti a caso nel gruppo. A turno, a ciascuno viene consegnato un foglio con una parola che un membro della coppia deve far indovinare all'altro senza usare la parola stessa e viceversa.

Fase 4 (5 minuti): Feedback sull'attività precedente (in cerchio sollecitare ogni partecipante a dire anche una sola parola sull'attività svolta)

Fase 5 (20 minuti): Costruire con il corpo. I partecipanti vengono divisi in due gruppi e a ciascuno di essi viene chiesto di scegliere una delle parole date (ad esempio: casa, auto, treno, scala, albero, montagna, ecc.) Ogni gruppo dovrà costruire questo oggetto utilizzando i corpi dei propri partecipanti. All'altro gruppo verrà chiesto di indovinare quale parola hanno costruito.

Fase 6 (10 minuti): Feedback sull'intero workshop

Modulo 3: Creazione e immaginazione

Durata: 80 minuti

Istruzioni:

Fase 1 (10 minuti): Benvenuto ai partecipanti, breve riassunto dell'incontro precedente e raccolta delle impressioni.

Fase 2 (5 minuti): Gioco di apertura - toccare la spalla - tutti in cerchio, uno dei partecipanti che gira all'esterno del cerchio tocca la spalla di un compagno che deve uscire dal cerchio e gareggiare con chi ha toccato la sua spalla per prendere il suo posto. Chi rimane fuori continua il gioco

Fase 3 (30 minuti): Le mie emozioni: si sceglie un breve dialogo di 4/5 frasi che a coppie i partecipanti devono riprodurre in base alle diverse emozioni scelte (gioia, tristezza, paura, rabbia). Poi si chiederà a una coppia alla volta di riprodurre lo stesso dialogo davanti a tutti gli altri scegliendo una sola emozione.

Fase 4 (5 minuti): Briefing sull'attività precedente

Fase 5 (20 minuti): Moduliamo la voce: tre pupazzi vengono posizionati nella stanza a diverse distanze dal pubblico (uno più vicino, uno mediamente vicino e uno più lontano). A ciascun bambino verrà chiesto di parlare al pubblico utilizzando un tono di voce adeguato alla distanza che lo separa dal pubblico. Nel frattempo verranno date loro indicazioni come, ad esempio, alzare o abbassare il tono di voce in modo da renderlo più appropriato.

Fase 6 (10 minuti): Attività di chiusura - Chiedete a tutti i partecipanti di continuare la frase "Oggi mi sono divertito perché "

Modulo 4: Spettacolo

teatrale Durata: 85

minuti **Istruzioni:**

Fase 1 (10 minuti): Benvenuto ai partecipanti, breve riassunto dell'incontro precedente e raccolta delle impressioni.

Fase 2 (10 minuti): Gioco di apertura - stop alla musica - I partecipanti si dispongono nell'aula a piacimento e sono invitati a muoversi all'inizio della musica, dando l'indicazione che appena la musica si ferma devono fermarsi in una posa plastica (un oggetto o un animale scelto dal conduttore).

Fase 3 (40 minuti): Rappresentazione: a seconda del numero di partecipanti formiamo gruppi di 4. Prepariamo 4 cestini con diverse carte: in un cestino troveremo carte con diversi personaggi (principessa, mamma, lupo cattivo, maestra...), uno con carte con diversi luoghi (castello, scuola, bosco...) uno con oggetti (bacchetta magica, corona, scrigno...) e uno con emozioni/sentimenti (amore, paura, fiducia...). Chiediamo a ogni gruppo di scegliere una carta da ogni cestino in modo da avere un personaggio, un luogo, un oggetto e un'emozione da cui ogni gruppo dovrà preparare una breve rappresentazione. Il conduttore sosterrà i gruppi nell'elaborazione del copione.

- Ogni gruppo lavorerà per 20 minuti prima della

messa in scena della fase 4 (5 minuti): Briefing

sull'attività precedente

Fase 5 (10 minuti): Attività finale: costruiamo un totem - il primo partecipante si

metterà al centro e a turno tutti gli altri lo raggiungeranno per formare un'unica figura.

Fase 6 (10 minuti): Attività conclusiva: raccogliere le impressioni, i sentimenti e gli stati d'animo dei partecipanti attraverso il racconto dell'esperienza fatta.

3rd workshop: Legame attraverso il movimento

Questo workshop si propone di facilitare alle madri l'esplorazione dei propri stili genitoriali, ma anche lo sviluppo di un legame più forte con i propri figli attraverso esercizi di movimento corporeo che esplorano le nozioni di distanza, unione, prossimità, dipendenza reciproca e reciprocità.

Questo workshop prevede 4 moduli con diversi tipi di attività di movimento per mamme e bambini, da svolgere in coppia o in gruppo. Tutte le attività di movimento sono accompagnate dalla musica.

Poiché le attività di movimento corporeo possono differire in modo significativo per le diverse fasce d'età, i moduli forniscono attività alternative per i bambini di due fasce d'età, ovvero 3-7 e 8-12 anni.

Modulo 1 - Movimento del corpo

Introduzione e obiettivi del modulo

L'obiettivo del modulo è lo sviluppo psicomotorio dei bambini, con particolare attenzione al movimento creativo ed espressivo, al miglioramento del loro comportamento sociale e all'evoluzione della loro personalità, nonché al miglioramento delle capacità genitoriali delle madri, come la comunicazione e l'intelligenza emotiva. Gli obiettivi principali che i facilitatori devono tenere a mente quando implementano questo modulo del laboratorio con le madri e i loro bambini sono:

- Lo sviluppo della comunicazione non verbale tra madri e figli e la fiducia in se stessi
- L'esperienza di sentimenti positivi, come la gioia, da parte di madri e bambini, attraverso il movimento e la musica.
- L'espressione di emozioni diverse attraverso il movimento e i suoni
- Lo sviluppo della cooperazione di squadra/coppia e delle abilità sociali e di coordinamento.
- La comprensione di diversi concetti, come il tempo e lo spazio, migliora la loro autodisciplina.

Le aree di riferimento specifiche sono:

- Area socio-affettiva
- Area della comunicazione verbale e non verbale
- Area cognitiva

Gruppi target:

- A. Madri e bambini di 3-7 anni
- B. Mamme e bambini dagli 8 ai 12

anni Durata: 75 minuti

- 3 esercizi per il primo gruppo (15, 20 e 40 minuti)
- 3 esercizi per il secondo gruppo (10, 35 e 30 minuti)

A. Le madri e i loro bambini dai 3 ai 7 anni

Esercizio 1: Il pallone fantastico

Obiettivi: Attivazione e cooperazione di gruppo, comunicazione non verbale e team bonding come esercizio introduttivo.

Durata: 15 minuti

Materiali: Musica

Istruzioni: Il facilitatore partecipa a questa attività.

Fase 1 (2 minuti): L'animatore dà le seguenti istruzioni ai partecipanti: "Alzatevi tutti in piedi... Immaginate che ognuno abbia in mano un pallone... Muovetevi nella stanza immaginando di giocare con un pallone".

Fase 2 (2 minuti): Il facilitatore dà ora le seguenti istruzioni: 'Ora continuate a giocare a due a due (la madre e il suo bambino) con un palloncino'.

Fase 3 (2 minuti): Il facilitatore continua: 'Continuate a giocare per

quattro' Fase 4 (2 minuti): Il facilitatore dice: "Ora per otto".

Fase 5 (2 minuti): Il facilitatore continua: 'Ora stiamo giocando con lo stesso pallone tutti insieme (tutte le madri e i loro bambini)'.

Fase 6 (5 minuti): Dopodiché, il facilitatore può facilitare la discussione con domande del tipo: "Come vi siete sentiti mentre giocavate da soli con il pallone? Le tue sensazioni sono cambiate quando hai giocato con la tua coppia e poi con gli altri membri della squadra? Vi è sembrato facile seguire le regole e giocare con il resto del gruppo e dover collaborare con loro? Avete sentito che i vostri confini personali venivano violati?

Esercizio 2: Movimento del corpo, la danza delle mani

Durata: 20 minuti

Materiali: Musica e condizioni di scarsa illuminazione

Istruzioni: Il gruppo è seduto in cerchio. Il facilitatore partecipa all'attività.

Fase 1 (2 minuti): Il facilitatore dà le seguenti istruzioni: 'Suggerisco che, mentre ci sediamo in cerchio, ognuno rimanga per un po' da solo ad ascoltare la musica'.

Fase 2 (2 minuti): Il facilitatore continua: 'Lasciate che le vostre mani si muovano e seguano il ritmo della musica. Danzate solo con le mani'.

Fase 3 (4 minuti): Il facilitatore prosegue: 'Ora alzatevi lentamente e continuate la danza delle mani. Incontrate uno per uno tutti gli altri'.

Fase 4 (3 minuti): Il facilitatore dice: "Rimani con qualcuno e continua la danza delle mani con lui/lei (può essere una madre con il suo bambino)".

Fase 5 (9 minuti): Il facilitatore dice loro 'Sediamoci di nuovo. Il facilitatore può facilitare la discussione con domande del tipo: "In quale posizione vi siete sentiti più a vostro agio? Durante l'esercizio come vi siete sentiti rispetto alla presenza degli altri e al fatto di dover ballare con loro? È stato facile per voi e, in caso contrario, quali difficoltà avete incontrato?"

Esercizio 3: Movimento del corpo, gli animali

Durata: 40 minuti

Materiali: Musica con suoni della natura e ritmo e condizioni di scarsa

illuminazione Istruzioni: Il gruppo è seduto in cerchio.

Fase 1 (5 minuti): Il facilitatore dà le seguenti istruzioni: 'Mettiamoci tutti in piedi con le gambe aperte fino all'apertura delle spalle e le ginocchia leggermente piegate. Chiudete gli occhi e oscillate avanti e indietro fino a trovare il vostro asse di equilibrio. Abbandonatevi alla musica e con l'immaginazione ritrovatevi nella natura. Guardate il paesaggio, ascoltate i suoni, sentite gli odori, siete un tutt'uno con la natura. Immaginate di essere anche uno degli animali di questa terra.

Fase 2 (5 minuti): Osservate con gli occhi dell'immaginazione la coda, il prolungamento del coccige. Che forma ha? È grande o piccola? Ha peli, piume, squame? Di che colore è? Come si muove? Sentite la coda che si muove con il movimento di inspirazione-espiazione. Come vi aiuta la coda? A volare, a nuotare, a mantenere l'equilibrio, a muoversi, ad appoggiarsi? Ad attaccare i nemici?

Fase 3 (5 minuti): Come sta il resto del corpo? Sentite com'è essere questo animale. Continuate a muovere la coda e il resto del corpo. Diventa questo animale e muoviti come pensi, spontaneamente. Che cosa fai? Volate? Cammini? Nuotate? Strisciate?

Fase 4 (5 minuti): Muovetevi e avvicinatevi agli altri animali (madri e bambini). Annusateli, guardateli, mostrate loro le vostre intenzioni. Volete giocare? Volete

affamati? Volete stare da soli? Vuoi mostrare la tua dominazione? La tua sottomissione?

Fase 5 (5 minuti): Trovare lentamente un posto comodo e riposare. Quando siete pronti, aprite gli occhi e fate stretching".

Fase 6 (15 minuti): 'Parliamo un po'. Chi vuole parlare con noi?". Il facilitatore può facilitare la discussione con domande del tipo: "Che cosa hai notato di te e degli altri? Che cosa avete imparato di più su di voi e sugli altri? È stato facile per voi avvicinarvi agli altri membri e concentrarvi su di loro? Come vi siete sentiti nel vostro ruolo di animali e cosa avete notato nel modo in cui avete immaginato voi stessi e gli altri?

B. Le madri e i loro figli di età compresa tra gli 8 e i

12 anni Esercizio 1: Stretching e scuotimento

Obiettivi: Attivazione del gruppo, comunicazione non verbale e team bonding come esercizio introduttivo.

Durata: 10 minuti

Materiali: Musica a ritmo sostenuto

Istruzioni: Il facilitatore partecipa a questa attività.

Fase 1 (2 minuti): il facilitatore dà le seguenti istruzioni: 'Mettiamoci tutti in piedi e ognuno trovi uno spazio dove potersi muovere comodamente. Allungate il più possibile tutte le parti del corpo senza alzare le spalle.

Fase 2 (1 minuto): 'Ora allungate tutti i muscoli facciali facendo delle smorfie. Fate in modo che le smorfie finiscano in un grande sbadiglio".

Fase 3 (2 minuti): Allungare di nuovo prestando attenzione alle aree in cui si sente una certa tensione".

Fase 4 (5 minuti): Ora scuotete ogni parte del corpo. Tenete le ginocchia leggermente piegate e iniziate a scuotere le mani. Continuate con le spalle, il tronco, il bacino, le gambe e la testa".

Esercizio 2: Movimento del corpo, il colore

Durata: 35 minuti

Materiali: Tappetino o tappeto, condizioni di scarsa illuminazione e

musica per il rilassamento Istruzioni: Il facilitatore dà le seguenti

istruzioni:

Fase 1 (10 minuti): Vi suggerisco di sdraiarvi e di assumere una posizione comoda. Chiudete delicatamente gli occhi e fate delle inspirazioni profonde. Lasciate che la vostra visione interna vaghi in tutti i colori dell'arcobaleno. Alcuni colori possono attirare maggiormente la vostra attenzione. Sceglietene uno e diventate quel colore. Il vostro piede destro prende questo colore, la zampa, il polpaccio, il ginocchio, la coscia si tingono e si riempiono di questo colore... Il piede sinistro... la zampa... il polpaccio... il ginocchio... la coscia... le natiche... La pancia... la vita... la schiena... il petto... Il braccio destro... il braccio sinistro... il collo... i capelli... le orecchie... la fronte... il naso... le guance... il mento... la bocca... Tutto il viso assume questo colore.

Fase 2 (10 minuti): Tu sei di questo colore e tutto ciò che tocchi è macchiato di questo colore. Il pavimento dove poggia il vostro corpo è dipinto con questo colore. Muovetevi... ogni cosa che toccate è dipinta. Continuate a muovervi e a dipingere. Muovetevi nello spazio senza aprire gli occhi e dipingete tutto e tutti quelli che toccate con il vostro colore".

Fase 3 (5 minuti): Trovate di nuovo una posizione comoda e rimaneteci per un po'. Quando siete pronti, aprite lentamente gli occhi".

Fase 4 (10 minuti): Ora possiamo sederci in cerchio e parlare. Chi vuole parlare?" Il facilitatore può facilitare la discussione con domande come: "Che cosa hai notato di te e degli altri? Cosa avete imparato di più su di voi e sugli altri? "È stato facile per voi avvicinarvi e toccare gli altri membri per dipingerli? Come vi siete sentiti nel vostro ruolo di colore e cosa avete notato nel modo in cui avete immaginato voi stessi e gli altri? Come vi siete sentiti quando qualcuno ha deciso di dipingervi con il suo colore? Avete sentito che i vostri confini personali venivano violati?

Esercizio 3: La roccia

Durata: 30 minuti

Materiali: Musica con suoni della natura, condizioni di scarsa illuminazione

Istruzioni: Nella prima fase dell'esercizio, le istruzioni devono essere date a ciascun gruppo separatamente. Il facilitatore può partecipare al gruppo.

Fase 1 (10 minuti): Il facilitatore dice quanto segue: 'Vi propongo di dividervi in due gruppi (può essere un gruppo con le madri e un gruppo con i bambini). Il primo gruppo (madri) si riunirà al centro della stanza come una massa e ricostruirà fisicamente una roccia. Il secondo gruppo (i bambini) si avvicinerà al primo e rappresenterà con suoni e movimenti gli elementi della natura, come l'aria, l'onda, la pioggia, gli uccelli, ecc.

Fase 2 (10 minuti): Ora invertite i ruoli. Il secondo gruppo (bambini) è la roccia. Ora il primo gruppo (le mamme) rappresenterà con suoni e movimenti gli elementi della natura, come l'aria, l'onda, la pioggia, gli uccelli, ecc.

Fase 3 (10 minuti): Discutiamo". Il facilitatore può agevolare la discussione con domande del tipo: "In quale condizione vi siete sentiti più a vostro agio, quando il

L'esercizio ha avuto un ruolo specifico (la roccia) o quando avete dovuto collaborare e discutere su come rappresentare con suoni e movimenti gli elementi della natura? Durante l'esercizio come vi siete sentiti nei confronti dell'altro gruppo e del resto del vostro gruppo? Vi è sembrato difficile dover diventare un tutt'uno con il gruppo e rappresentare un'entità come la roccia e la natura? Che cosa avete notato di voi stessi e delle vostre relazioni all'interno del gruppo?".

Modulo 2: Rispecchiamento e stili

genitoriali Introduzione e obiettivi del

workshop Gli obiettivi generali del

workshop sono:

- Stimolare le capacità di focalizzare l'attenzione sul partner e di sintonizzarsi con il suo movimento.
- Stimolare lo sviluppo cognitivo
- Sviluppare l'autonomia e la percezione di sé in relazione al gruppo.
- Riconoscere e adattarsi ai segnali non verbali.
- Dare ai genitori la possibilità di riconoscere le esigenze del bambino e di adattare il proprio stile a queste esigenze (collaborazione o leadership?!).
- Sviluppare l'apprendimento delle regole di socializzazione
- Stimolare la relazione con la figura dell'adulto
- Stimolare la relazione madre-bambino
- Promuovere la consapevolezza e incoraggiare una migliore comprensione dei loro stili genitoriali.

Le aree di riferimento specifiche sono:

- Area socio-affettiva
- Area della comunicazione verbale e non verbale
- Area cognitiva.

Gruppi target

- A. madri, bambini di 3-7 anni.
- B. mamme, bambini dagli 8

ai 12 anni **Durata - 90min**

- Esercizi di movimento - circa

60min **Materiali**

- Sedie/divano, dispense con descrizioni degli stili genitoriali, lavagna a fogli mobili/lavagna.

A. Madri e figli di età compresa tra 3 e 7 anni

Esercizio 1: movimenti a specchio

Durata: 20 minuti

Fase 1 (3 minuti): Le istruzioni per le madri e i loro figli sono di mettersi in piedi l'uno di fronte all'altro a una distanza di almeno un metro. Le madri e i bambini si guardano negli occhi e ricevono l'istruzione di essere molto concentrati sulle loro madri/bambini, prestando attenzione alle mani, alle gambe e a tutto il corpo dell'altro.

Fase 2 (7 minuti): Le madri ricevono l'istruzione di fare un qualche tipo di movimento, passo o gesto e il bambino ha l'istruzione di ripetere il movimento quando la madre ha finito il suo movimento. La madre rimane nella sua posizione per tutto il tempo necessario al bambino per ripetere il movimento. L'istruzione può essere che i loro movimenti possono essere più o meno complicati, come desiderano. La madre può, ad esempio, fare un passo indietro con la gamba sinistra o stare sulla gamba destra e battere le mani. Il bambino deve ripetere con la stessa gamba o mano e rimanere in quella posizione finché la madre cambia posizione nel secondo movimento. Poi la madre fa un secondo movimento e il bambino ripete di nuovo. La terza volta la madre fa un movimento e il bambino ripete guardandola. Questo può essere fatto a un ritmo lento, in modo che madri e bambini prestino davvero attenzione l'uno all'altro. Se il gruppo reagisce positivamente a questo esercizio, si possono fare più passi, non devono essere solo tre.

Fase 4 (7 minuti): I bambini ricevono istruzioni sul fatto che è il loro turno di ripetere i movimenti della madre e che ora si scambiano i ruoli. Un bambino fa un movimento e rimane in quella posizione per tutto il tempo necessario alla madre per ripeterlo. Quando la madre ha finito di rispecchiare il movimento fatto dal figlio, il bambino fa un altro movimento e la madre ripete il secondo e fa lo stesso con il terzo movimento.

Fase 4 (3 minuti): I bambini e le madri ricevono l'istruzione di "scrollarsi di dosso" e di fare un po' di stretching per sciogliersi. Ricevono l'istruzione che il primo esercizio è terminato e viene chiesto loro di dare un giudizio su di esso. Lo scopo dell'esercizio è quello di creare un legame e una connessione tra loro. Il facilitatore può far notare come a volte sia difficile guardare con gli occhi degli altri, perché ciò che è difficile per qualcuno non deve necessariamente esserlo per qualcun altro. Ad esempio, per una madre può essere facile schioccare le dita mentre un bambino più piccolo non è in grado di farlo. Oppure per un bambino è facile stare in piedi su una gamba sola e battere le mani, mentre per una madre può essere impegnativo. Ogni coppia può dare un feedback su quali sono stati i movimenti difficili e quali quelli facili per loro.

Esercizio 2: muoversi in armonia

Durata: 20 minuti

Fase 1. (2 minuti): L'istruzione è di muoversi insieme con la massima armonia possibile. Il modo suggerito è che i bambini mettano i loro piedi sopra quelli delle

madri e che nel primo giro le madri guidino i movimenti attraverso la stanza. Il

I movimenti vengono eseguiti nella direzione in cui la madre li conduce, ma senza le sue istruzioni verbali. Per cominciare, si muovono in questo modo per 2 minuti attraverso la stanza.

Fase 2 (5 minuti): I bambini devono cercare di prestare la massima attenzione ai movimenti della mamma e cercare di prevedere il suo prossimo passo e di muoversi di conseguenza, per facilitarle il movimento con un bambino ai piedi. Devono anche prestare attenzione a non urtare le altre coppie.

Fase 3 (5 minuti): Ora l'istruzione è che i bambini fanno strada, indipendentemente dal fatto che si trovino ai piedi della madre. Le madri ricevono l'istruzione di cercare di essere molto attente ai movimenti del loro bambino e di rendersi conto di dove il bambino vuole muoversi successivamente. I bambini sono incoraggiati a guidare i movimenti, ma senza istruzioni verbali e senza tirarli.

Fase 4 (5 minuti): Dopo l'esercizio, si chiede ai bambini se gli piace di più quando sono loro a guidare la strada o quando lo fanno le loro madri e se gli piace quando le loro madri sanno dove vogliono andare dopo (cercando il più possibile di non tirare le loro madri in qualche direzione). Alle madri è stato anche chiesto se a loro piaceva guidare e se i loro figli seguivano le loro mosse e i loro passi e come era per loro lasciare andare il ruolo di guida e lasciare che il loro bambino guidasse la strada.

B. Madri e i loro figli di età compresa tra gli 8 e i 12 anni

Esercizio 1: movimenti a specchio

Durata: 20 minuti

Le madri e i bambini fanno lo stesso primo esercizio, ripetendo i gesti e i movimenti di cui sopra per i bambini più piccoli.

Esercizio 2: muoversi in armonia

Durata: 20 minuti

Fase 1 (1 minuto): L'istruzione è di muoversi insieme con la massima armonia possibile e di seguire i movimenti dell'altro stando in piedi di fronte all'altro e stando molto vicini l'uno all'altro, ma senza toccarsi. Le mani e le gambe devono quasi toccarsi. Possono essere a pochi (5 cm) centimetri di distanza l'uno dall'altro. I partecipanti ricevono l'istruzione che in questo esercizio sembrerà che stiano ballando, ma non si toccheranno.

Fase 2 (7 minuti): Le madri condurranno il primo giro di movimenti di armonia. Ad esempio, la madre può sollevare le mani e aprire i palmi verso il bambino, mentre il bambino avvicina i palmi alle sue mani. La madre può poi muovere una gamba in avanti e il bambino muove la gamba opposta, come se la guardasse allo specchio. Poi è la madre a scegliere in quale direzione attraversare la stanza, ma è

È importante che si muova molto lentamente e che sia consapevole di ogni piccolo movimento, in modo che il bambino possa seguirla. L'idea è che si muovano insieme in armonia, molto vicini, quasi a contatto e lentamente attraverso la stanza e che la madre li guidi. Questi movimenti possono imitare la danza, la camminata, la rotazione, la corsa lenta, l'accovacciamento, qualsiasi cosa venga in mente al bambino.

Fase 3 (7 minuti): Tocca a un bambino condurre la "danza". Ricevono le stesse istruzioni delle madri: guidare il movimento lentamente attraverso la stanza, un passo e un movimento alla volta, quasi toccando mani, gambe e corpi con le madri.

Fase 4 (5 minuti): Può essere difficile seguire i gesti, i movimenti e i passi di qualcuno, ma è una sfida e può essere un'attività divertente per madri e figli. Dopo l'esercizio, i bambini parlano di ciò che è stato difficile o facile per loro e valutano se possono vedere delle connessioni nella loro vita e nelle loro situazioni quotidiane. Per esempio, ci sono situazioni in cui i bambini comandano e le madri "ascoltano" (magari quando un bambino ha un compito da svolgere ma vuole farlo a modo suo) o vedono analogie quando le madri sono brave a prendere il controllo delle situazioni (per esempio quando si sentono spaventati e le madri li aiutano a sentirsi meglio).

Esercizio 3: Sintonizzazione

Durata: 20 minuti

Materiali: sedia,

divano

Fase 1 (1 minuto): Il punto è regolare l'altra persona sulla sedia, sul divano, in generale nella posizione di seduta nel modo che si ritiene migliore per quella persona. Riceveranno l'istruzione che l'altra persona deve essere il più libera possibile in modo che un bambino o un genitore possa muovere il corpo, le mani, le gambe, la testa, il collo nella posizione che desidera e senza feedback verbale.

Fase 2 (5 minuti): Le madri iniziano a regolare le mani, le gambe, la testa e il corpo del bambino in una posizione che ritengono confortevole. Il bambino non oppone resistenza, lo asseconda ma non fornisce alcun feedback verbale o non verbale su come si sente. Dopo che le madri hanno finito, i bambini dicono se si sentono a loro agio, se sì perché e se no, anche perché no, cosa farebbero di diverso o se hanno avuto bisogno di dire qualcosa durante l'aggiustamento.

Fase 3 (5 minuti): Dopo di che, tocca ai bambini sistemare le madri nel modo che ritengono più comodo per loro. Le madri devono permettere loro di mettere le mani o le gambe nel modo in cui i bambini immaginano sia comodo per le madri. Una volta terminato l'aggiustamento, chiediamo a ciascun bambino in quale posizione ha messo la madre e se pensa che sia comoda per lui. Chiediamo anche alle madri se si sentono a loro agio.

Fase 4 (5 minuti): È bene sottolineare che non possiamo sapere come si sente l'altra

persona se non abbiamo un input verbale, quindi è sempre meglio chiedere come si sente esattamente l'altra persona. Può seguire una breve discussione su come si sente l'altra persona se non fornisce un feedback verbale o addirittura non verbale.

Modulo 3: Comunicazione corporea

Introduzione e obiettivi del modulo

Gli obiettivi principali che i facilitatori devono tenere a mente quando realizzano questo modulo del laboratorio con le madri e i loro bambini sono:

- Miglioramento della vicinanza della relazione madre-bambino
- Incoraggiamento delle interazioni madre-bambino
- Impegno madre-bambino in attività comuni che provocano emozioni positive e offrono esperienze di legame
- Esplorare il significato della vicinanza e della distanza attraverso il sondaggio delle emozioni di accompagnamento

Le aree di riferimento specifiche sono:

- Area socio-affettiva
- Area della comunicazione verbale e non

verbale **Gruppi target**

- A. Madri e bambini di 3-7 anni
- B. Mamme e bambini dagli 8 ai 12

anni **Durata:** 40-55 minuti

- 2 esercizi per il primo gruppo (20 e 20 minuti)
- 2 esercizi per il secondo gruppo (35 e 20 minuti)

A. Le madri e i loro bambini dai 3 ai 7 anni

Esercizio 1: giocare alla statua

Durata: 20 minuti

Materiali: Musica a ritmo sostenuto

Istruzioni: Il facilitatore dice all'inizio: "Suggerisco di ballare da soli, seguendo la musica. Possiamo tenere gli occhi aperti o chiusi. In questa danza non dobbiamo fare alcun movimento noto di un tipo specifico di danza. Lasciamo che il nostro corpo danzi come vuole, senza preoccuparci del risultato estetico o di ciò che fanno e pensano gli altri".

Ogni 2-3' il facilitatore ferma la musica all'improvviso dicendo "stop". Ognuno rimane fermo per 30" nella posizione che aveva in quel momento e osserva il respiro e il corpo proprio e degli altri.

Questo gioco può essere ripetuto in due condizioni con due gruppi diversi in due spazi diversi della stanza. Nella prima condizione i gruppi possono essere costituiti da alcune diadi di madri e figli, mentre nella seconda i bambini sono in gruppi diversi dalle loro madri.

Il facilitatore può facilitare la discussione con domande come "In quale gruppo vi siete sentiti più a vostro agio? Durante l'esercizio come vi siete sentiti nei confronti degli altri? Come vi ha influenzato l'esercizio? Cosa avete notato di voi stessi e degli altri quando eravate fermi? Che cosa avete imparato di più su di voi e sul vostro rapporto con gli altri?".

Esercizio 2: Il filo invisibile

Durata: 20 minuti Materiali:

Musica per la concentrazione

Istruzioni:

Fase 1 (1 minuto): Il facilitatore dice: "Suggerisco che tutti si alzino e si muovano liberamente nella stanza".

Fase 2 (5 minuti): I bambini incontrano le loro madri con lo sguardo e restano per un po' con loro in questa comunicazione. Poi potete incontrare con lo sguardo tutti i partecipanti che potete. Usate solo lo sguardo, senza parole o gesti".

Fase 3 (4 minuti): Una volta che vi incontrate di nuovo (le madri e i loro bambini) rimanete con loro, mantenete il contatto con lo sguardo senza interruzioni, come se foste collegati dagli occhi con un filo invisibile. Potete muovervi nella stanza senza tagliare il filo invisibile che vi collega.

Fase 4 (10 minuti): Sediamoci di nuovo e parliamone. Voglio che ci diciate come vi siete sentiti durante l'esercizio e come vi sentite ora? Avete notato alcuni segnali non verbali che inviate o ricevete? È stato facile concentrarsi sugli altri?".

B. Madri e i loro figli dagli 8 ai 12 anni Esercizio 1:

Partner e avversari scelti

Durata: 35 minuti

Materiali: Pezzi di carta prestampati con i nomi dei partecipanti e la musica.

Istruzioni: Il facilitatore partecipa se il numero di partecipanti richiede più persone per l'esercizio.

Fase 1 (1 minuto): Il facilitatore dice: "Suggerisco che tutti si alzino e si muovano liberamente nella stanza".

Fase 2 (2 minuti): Incontrare gli altri con gli occhi e guardare".

Fase 3 (2 minuti): Ora vi darò un pezzo di carta su cui è scritto il nome di due partecipanti. Nella prima condizione, finché la musica suona, una persona è un partner a cui dovete stare vicini e l'altra è un avversario da cui dovete stare lontani; nella condizione successiva i ruoli si invertono".

Fase 4 (5 minuti): Ora suonerò la musica per la prima condizione e voi cercherete di essere vicini al vostro compagno e lontani dal vostro avversario.

Fase 5 (5 minuti): Ora suonerò la musica per la seconda condizione e voi cercherete di stare vicino al vostro avversario e lontano dal vostro compagno".

Fase 6 (20 minuti): Il facilitatore cerca di esplorare l'espressione dei desideri e delle richieste dei partecipanti e di migliorare la loro autoconsapevolezza attraverso le domande. Torniamo al cerchio e discutiamone. Come vi sentite a non aver scelto da soli i vostri partner e i vostri avversari? Avete notato alcuni segnali non verbali che inviate o ricevete? Qual era la vostra priorità, essere vicini alla persona assegnata o essere lontani dalla persona assegnata? Che effetto ha avuto su di voi? Come vi sentite ora?

Esercizio 2: Il filo di seta

Durata: 20 minuti

Materiali: Musica per la
concentrazione

Istruzioni: Il facilitatore dà le seguenti istruzioni

Fase 1 (5 minuti): Tutti si alzano in piedi e le mamme scelgono i loro bambini come partner. Uno dei partner immaginerà di avere un filo di seta molto sottile e fragile. La persona che si trova a un'estremità del filo legherà il suo compagno da dove vuole. Poi si posizionerà alla distanza che immagina abbia l'altra estremità del filo quando è teso.

Fase 2 (5 minuti): Ora conoscete tutti la lunghezza del filo che vi collega. Chi tiene l'estremità del filo inizierà a tirare il filo immaginario e a spostare il compagno nella stanza alla velocità che desidera, facendo attenzione a non rompere il filo.

Fase 3 (5 minuti): Ora dovrete invertire i ruoli

Fase 4 (5 minuti): Sdiamoci di nuovo e parliamone. Voglio che ci diciate come vi siete sentiti durante l'esercizio e come vi sentite ora? Avete notato alcuni segnali non verbali che inviate o ricevete? In quale ruolo vi siete sentiti più a vostro agio? È stato facile concentrarsi sugli altri?".

Modulo 4: Fine dei giochi

Introduzione e obiettivi del modulo:

Gli obiettivi principali che i facilitatori devono tenere a mente quando realizzano questo modulo del laboratorio con le madri e i loro bambini sono:

- L'esperienza di sentimenti positivi, come la gioia, sia da parte delle madri che dei bambini, attraverso il loro impegno in attività comuni che offrono esperienze di legame
- Lo sviluppo della cooperazione di squadra/coppia e delle abilità sociali e di coordinamento.
- La comprensione delle regole che rafforza l'autodisciplina Le

aree di riferimento specifiche sono:

- area socio-affettiva
- area cognitiva

Gruppi target

- A. Madri e bambini di 3-7 anni
- B. Mamme e bambini dagli 8 ai 12

anni Durata: 60 minuti

- 2 esercizi per il primo gruppo (20 e 40 minuti)
- 2 esercizi (20 e 40 minuti) e 1 facoltativo (20 minuti) per il secondo gruppo

A. Le madri e i loro bambini dai 3 ai 7 anni

Esercizio 1: Gara di palloncini 1

Durata: 20 minuti

Materiali: Palloncini colorati, bastoncini, musica a ritmo sostenuto, nastro adesivo per segnare la partenza e l'arrivo.

Istruzioni:

Fase 1 (7 minuti): Nella stanza ci sono una linea di partenza e una di arrivo. Il facilitatore dà le seguenti istruzioni: "Vi suggerisco di dividervi in coppie (possono essere le madri e i loro figli) o in due squadre (miste). Ogni partecipante si posiziona sulla linea di partenza tenendo in mano un bastone. Ogni coppia o squadra ha scelto un palloncino di colore diverso per portarlo al traguardo con il proprio bastone. Ora le coppie/squadre cercano di spostare un palloncino di questo colore con i loro bastoni e, non appena inizio a suonare la musica, le coppie cercano di spingere o spostare il palloncino con i loro bastoni fino al traguardo senza farlo scoppiare. Se la coppia/squadra fa scoppiare un palloncino, deve tornare alla linea di partenza e ricominciare il gioco dall'inizio. La coppia/la squadra deve lavorare insieme contemporaneamente per spostare il maggior numero possibile di palloncini verso il traguardo e ogni partecipante deve essere coinvolto.

Fase 2 (8 minuti): Ogni coppia cerca di portare al traguardo il maggior numero possibile di palloncini con i propri bastoni, finché la musica suona. Vince la coppia o la squadra che ha portato il maggior numero di palloncini al traguardo quando la musica si ferma.

Fase 3 (5 minuti): Ora il facilitatore può facilitare la discussione con domande del tipo: "Come vi siete sentiti a giocare con la vostra coppia/squadra e a dover cooperare con loro? Avete trovato facile seguire le regole?"

Esercizio 2: Pois colorati (nome alternativo per twister) 1

Durata: 40 minuti

Materiali: Due quadrati di carta, un piatto grande, matita, pastelli da colorare (giallo, rosa, verde e blu) e una trottola da gioco. Musica

Preparazione (20 minuti): Il facilitatore spiega ai partecipanti che progetteranno, disegneranno e giocheranno con un tappetino e un gioco twister fai-da-te personalizzato mentre ascoltano la musica.

Prendere il piatto e creare la griglia esterna di 16 cerchi (4x4) sulla carta usando una matita. Colorare ogni riga (4 cerchi) con un colore diverso di pastelli. Ora il tavolo da gioco è pronto.

Il selettore rotante può essere realizzato utilizzando un quadrato di carta con i colori, le mani e i piedi scritti all'esterno. Poi si può usare una trottola per il gioco. Per questo gruppo (i più piccoli) è sufficiente che la trottola sia scritta con i colori e non con le mani e i piedi.

Istruzioni:

Fase 1 (3 minuti): Il facilitatore spiega: "Per l'ultimo gioco di oggi divertiamoci! Uno di voi (ad esempio la madre) è incaricato di girare la trottola e il suo bambino è sulla lavagna. Voi fate girare e dite cosa mostra la trottola (solo il colore, ad esempio il rosso). Il bambino sulla lavagna deve saltare verso un punto rosso sulla lavagna e mantenerlo lì fino a quando lo spinner non gira di nuovo e poi il bambino salta da un colore all'altro.

Fase 2 (15 minuti): In questo gruppo il gioco viene ripetuto da ogni madre e dai suoi figli per minuti specifici, a seconda del numero di partecipanti, e termina se tutti i partecipanti hanno giocato almeno una volta.

B. Madri e figli dagli 8 ai 12 anni Esercizio 1: Gara di

palloncini 2

Durata: 20 minuti

Materiali: Palloncini colorati, bastoncini, musica a ritmo sostenuto e nastro per segnare la partenza e l'arrivo.

Istruzioni:

Fase 1 (7 minuti): Nella stanza c'è una linea di partenza e dopo alcuni metri una linea di arrivo dove c'è un cestino. Il facilitatore dà le seguenti istruzioni: "Vi suggerisco di dividervi in coppie (possono essere le madri e i loro figli). Ogni partecipante si trova sulla linea di partenza con in mano un bastone. Ogni coppia ha scelto un colore diverso di palloncini da trasportare. Ora le coppie cercano di mettere un palloncino di questo colore tra i loro due bastoni e, non appena inizio a suonare la musica, le coppie cercano di correre verso il traguardo e di mettere il palloncino nel cestino senza farlo cadere o scoppiare. Se la coppia fa scoppiare o cadere un palloncino, mamma e bambino devono tornare alla linea di partenza e ricominciare il gioco dall'inizio.

Fase 2 (8 minuti): Ogni coppia cerca di mettere nel cesto il maggior numero possibile di palloncini, finché la musica suona. Vince la coppia che ha messo più palloncini nel cesto quando la musica si ferma.

Fase 3 (5 minuti): Ora il facilitatore può facilitare la discussione con domande del tipo: "Come vi siete sentiti a giocare con la vostra coppia e a dover collaborare con lui/lei? Avete trovato facile seguire le regole?"

Esercizio 2: Pois colorati (nome alternativo per twister) 2

Durata: 40 minuti

Materiali: Due quadrati di carta, un piatto grande, matita, pastelli da colorare (giallo, rosa, verde e blu) e una trottola da gioco. Musica

Preparazione (20 minuti): Il facilitatore spiega ai partecipanti che progetteranno, disegneranno e giocheranno con un tappetino e un gioco twister fai-da-te personalizzato mentre ascoltano la musica.

Prendere il piatto e creare la griglia esterna di 16 cerchi (4x4) sulla carta usando una matita. Colorare ogni riga (4 cerchi) con un colore diverso di pastelli. Ora il tavolo da gioco è pronto.

Il selettore rotante può essere realizzato utilizzando un quadrato di carta con i colori, le mani e i piedi scritti all'esterno. Poi si può usare una trottola per il gioco.

Istruzioni:

Fase 1 (5 minuti): Il facilitatore spiega: "Per l'ultimo gioco di oggi divertiamoci! Uno di voi (ad esempio la madre) è responsabile della trottola e il suo bambino o i suoi bambini sono sulla lavagna. Voi fate girare e dite cosa mostra la trottola (piede sinistro e rosso). Il bambino sulla lavagna deve mettere il piede sinistro su un punto rosso della lavagna e mantenerlo lì. Lo spinner gira di nuovo. È consentito toccare la tavola solo nel punto indicato dallo spinner. Se si cade, il gioco continua con la coppia successiva.

Fase 2 (15 minuti): Il gioco viene ripetuto da ogni madre e dai suoi figli e termina se tutti i partecipanti lo hanno svolto almeno una volta.

Esercizio facoltativo: Variazione sasso carta forbice

Per il gruppo più anziano, il facilitatore decide se utilizzare un esercizio opzionale.

Durata: 20 minuti

Materiali: 15 cerchi, o nastro adesivo per cerchi fissati sul pavimento, o pastelli da colorare per cerchi disegnati sul pavimento. Il numero di cerchi dipende dal numero di partecipanti, ma almeno 10 cerchi dovrebbero essere sul pavimento.

Istruzioni:

Fase 1 (7 minuti): Il facilitatore spiega: "Vi propongo di dividervi in due gruppi (misti). I partecipanti di ciascun gruppo si posizionano uno dietro l'altro ai due lati opposti della stanza. Tra le due squadre c'è una fila di 15 cerchi. Quando do il segnale d'inizio, la persona che sta in piedi per prima per ogni squadra inizia a saltare da un cerchio all'altro il più velocemente possibile finché non si incontrano. Quando si incontrano, fanno il gioco della carta, del sasso e delle forbici. In questo gioco, al tre (di solito accompagnato da un canto di "sasso, carta, forbice"), ogni volta alzando una mano a pugno e facendola oscillare verso il basso, i giocatori avversari lanciano la loro selezione al centro. Il sasso si designa mantenendo il pugno, le forbici estendendo il medio e l'indice e la carta tenendo la mano piatta. Se i giocatori lanciano lo stesso gesto, la partita continua. In caso contrario, il vincitore viene deciso con questo metodo: il sasso schiaccia le forbici, le forbici tagliano la carta, ma la carta copre il sasso. Chi vince il gioco può correre e posizionarsi in fondo alla fila della squadra opposta, ma chi ha perso il gioco deve saltare da un cerchio all'altro finché non incontra il giocatore successivo della squadra opposta che ha iniziato a saltare da un cerchio all'altro finché il gioco di sasso, carta, forbici non è stato completato. Il gioco continua così fino a quando tutti i giocatori di una squadra si sono spostati e si trovano dall'altra parte della stanza.

Fase 2 (13 minuti): Il gioco inizia e i partecipanti continuano a giocare finché una squadra non vince.

– 4th [workshop: Cucina e narrazione](#)

Introduzione al workshop

Questo laboratorio si basa sulla premessa che, partecipando alle attività domestiche, sedendo insieme a tavola e condividendo storie, possiamo aprire la porta alla condivisione di dettagli sulla vita quotidiana dell'altro. L'attenzione non sarà rivolta al cibo, ma alla compagnia, al rafforzamento della relazione con il bambino, all'opportunità di comprendere i suoi bisogni, al riconnettersi con lui e al trascorrere del tempo di qualità.

Per incoraggiare l'espressione e la comunicazione tra i partecipanti, verranno proposte 4 storie popolari, ad esempio La volpe e la cicogna, Il leone e il topo, La volpe e l'uva, Il topo di città e il topo di campagna.

Il nostro obiettivo generale è quello di introdurre i concetti di intelligenza emotiva attraverso le analogie, aiutando così lo specialista a rispondere alle esigenze di conoscenza del beneficiario, indipendentemente dall'età o dallo stato di istruzione.

L'introduzione, lo scopo e gli obiettivi del workshop devono essere discussi con gli specialisti che implementeranno le attività inizialmente proposte; i loro suggerimenti e commenti saranno presi in considerazione e le attività potranno essere modificate dopo la loro valutazione. Si raccomanda di discutere 1 / 2 volte con i facilitatori prima di determinare il formato finale delle sessioni.

Per quanto riguarda la struttura del laboratorio stesso, ricordiamo che ogni modulo coincide con una sessione, più precisamente un'attività di 1,30-2 ore che si svolge tra madre-facilitatore (prima sessione) e madre-facilitatore-bambino (le successive 3 sessioni).

Obiettivi:

- creare un ambiente naturale per la comunicazione ("l'opportunità di parlare" - uno dei momenti in cui una madre può mettere da parte il lavoro e prendersi del tempo per il suo bambino.
- aumentare l'autostima del bambino, sviluppare la destrezza e la pazienza (bambini piccoli)
- sviluppo di abilità sociali
- stimolare la relazione madre-bambino;
- incoraggiare l'espressione e la comunicazione tra i partecipanti
- per avere una comprensione più chiara di ciò che l'intelligenza emotiva presuppone

Si consiglia di utilizzare le carte delle emozioni all'inizio di ogni sessione. Sia i bambini che le madri possono scegliere una carta che descrive meglio la loro emozione/sentimento del momento. Le carte delle emozioni sviluppano le abilità sociali e aiutano a sviluppare le capacità di autovalutazione e analisi.

Modulo 1: Portare l'intelligenza emotiva nella nostra cucina

Struttura della sessione:

- A. Introduzione (parole di benvenuto, cosa vogliamo fare, perché, come)
- B. Esempio di attività per la coppia madre-bambino (obiettivo, materiali, durata, ambientazione, cucina e narrazione, come si svolgeranno le attività con i bambini, cosa si cerca durante e alla fine dell'incontro)
- C. Conclusioni

A. Introduzione

Consideriamo la cucina un ambiente ideale per la coppia madre-bambino in cui sperimentare pazienza, creatività, resilienza, indipendenza e fiducia in se stessi.

Questa attività vuole offrire alle madri l'opportunità di riconnettersi con i propri figli, rendendola un'attività utile e piacevole che va oltre il cucinare o il raccontare storie intorno alla tavola.

L'ambiente naturale della cucina e della narrazione sarà utilizzato per facilitare le analogie che consentiranno una migliore comprensione di termini astratti come le abilità di intelligenza emotiva sia per i bambini che per gli adulti.

Questa attività è supportata da studi che dimostrano i benefici del coinvolgimento del bambino in cucina, trascorrendo del tempo con la famiglia a tavola, come: la creazione di un ambiente naturale per la comunicazione, il miglioramento della salute mentale, il legame con le famiglie, la salute fisica; "i bambini che hanno consumato regolarmente i pasti in famiglia hanno meno probabilità di manifestare sintomi di depressione; quando una famiglia mangia insieme sente un forte legame l'uno con l'altro; le famiglie che mangiano insieme fanno scelte alimentari migliori".

I bambini basano le loro preferenze alimentari principalmente su due fattori: il fatto che il cibo sia conosciuto e il gusto del cibo (dolce).

Quando coinvolgiamo un bambino in cucina, lo prepariamo alla vita adulta e ci rendiamo conto di molti altri aspetti utili. Ad esempio:

- Al bambino è stato affidato il compito di un "adulto", un momento molto importante per fargli capire la sua importanza e la sua necessità.
- La cucina è un luogo ideale per insegnare la matematica e la logica, poiché cucinare richiede il giusto equilibrio tra uova, zucchero e sale.
- La cucina è un processo creativo. Ciò significa che insegniamo al bambino a cucinare e ad aumentare il suo potenziale creativo.

Le parole chiave più importanti per la dieta di un bambino:

Dare l'esempio
Mangiare insieme
Disponibilità di cibo adatto
Lavoro di spiegazione
Tempo
Libertà di scegliere e decidere B.

Attività:

Gruppi target:

- madri, vittime di violenza domestica
- specialisti (assistente sociale, psicoterapeuta, ecc.)

Durata: 1h 30 -2 h (si raccomanda che le sessioni con i bambini non siano più lunghe di 1h30)

Materiali e ambientazione

- Ingredienti per la preparazione del cibo secondo le ricette riportate di seguito e/o le ricette scelte dall'animatore
- L'attività si svolgerà nella cucina del rifugio.
- Il beneficiario deve ricevere dall'organizzazione gli ingredienti necessari per le ricette, se la sua situazione finanziaria non lo consente.
- L'attività può svolgersi nella cucina del centro sociale.
- Tutte le misure di sicurezza devono essere rispettate
- È consigliabile avere in cucina una cassetta di pronto soccorso (intervento in caso di ustioni, piccoli incidenti).

NB: Il facilitatore svolge questa attività passo dopo passo con le madri.

? Lettura della ricetta (Pasta di pollo in salsa di

panna) Pasta di pollo in salsa di panna (per otto)

Cosa occorre: 500 g di pasta, 400 ml di panna, 2 filetti di pollo, una scatola di funghi, cipolle, 3 spicchi d'aglio, 300 g di olive in barattolo, 0,5 l di brodo di manzo (1 dado da brodo), 2-3 cucchiaini di amido di mais.

Tempo di preparazione: circa un'ora.

Preparazione: Lessare la pasta. Soffriggere il pollo, la cipolla e i funghi tritati. Aggiungere al composto il brodo e la panna e addensare con l'amido di mais. Mescolare la pasta con la salsa e le olive tritate. Al momento di servire, è possibile aggiungere parmigiano o formaggio blu ed erbe aromatiche.

Organizzare gli ingredienti

Preparazione/realizzazione della ricetta con il bambino (o, in questo caso, con le madri e l'animatore).

Indicazioni per le madri:

Cosa tenere presente quando si cucina con bambini fino a 5 anni:

- Anche il bambino migliore non può essere lasciato solo in cucina.
- Assicurarsi che il bambino vicino al tavolo/grill non si pieghi.
- Le erbe possono anche essere tritate con le forbici.
- Un po' di disordine è inevitabile e il bambino non deve sentirsi offeso dall'olio d'oliva o dallo zucchero versato sul pavimento.

- Nel caso di piatti caldi e oggetti appuntiti, spiegare e mostrare al bambino i pericoli.
- Scegliere l'altezza della superficie di lavoro e degli strumenti in base all'età del bambino.
- Prendetevi del tempo e cercate di mantenere la calma

Cosa tenere presente quando si cucina con bambini fino a 10 anni:

- Quanto più insegnerete e guiderete il vostro bambino, tanto più sarà indipendente in cucina.
- Fidatevi del bambino, che è già in grado di percepire i pericoli.
- Non fate nulla per lui o per lei, lasciate che il bambino sia il più possibile indipendente.
- Guidate il bambino a rimettere gli oggetti al loro posto e a pulire la superficie di lavoro.
- Il bambino può maneggiare gli elettrodomestici più semplici (tostapane, bollitore, forno a microonde, frullatore), ma può utilizzarli sotto la supervisione di un adulto.
- Il bambino può leggere la ricetta e trovare il cibo in base ad essa (sviluppa la capacità di lettura!).
- Se qualcosa va storto, cercate di salvare il possibile, evitando che il bambino perda la voglia di cucinare!
- Lodate il piccolo chef ad ogni passo!

- Lettura o narrazione (madre o specialista) de "Il leone e il topo" (Le favole di Esopo)/

Un leone giaceva addormentato nella foresta, con la grande testa appoggiata sulle zampe. Un timido topolino si imbatté inaspettatamente in lui e, per lo spavento e la fretta di scappare, si imbatté nel naso del Leone. Svegliatosi dal suo sonno, il Leone posò la sua enorme zampa sulla piccola creatura per ucciderla.

"Risparmiami!", implorò il povero topo. "Ti prego, lasciami andare e un giorno ti ripagherò sicuramente".

Il Leone era molto divertito al pensiero che un topo potesse aiutarlo. Ma era generoso e alla fine lasciò andare il topo.

Alcuni giorni dopo, mentre inseguiva la sua preda nella foresta, il leone rimase impigliato nella rete di un cacciatore. Non riuscendo a liberarsi, riempì la foresta con il suo ruggito rabbioso. Il Topo conosceva la voce e trovò subito il Leone che si dibatteva nella rete. Correndo verso una delle grandi corde che lo legavano, la rosicchiò finché non si separò e presto il Leone fu libero.

"Hai riso quando ho detto che ti avrei ripagato", disse il topo. "Ora vedi che anche un topo può aiutare un leone".

- Punti di

discussione: Facilitatore:

- La morale della favola: Un atto di gentilezza non è mai sprecato.

- Utilizzare il vocabolario delle emozioni in questo contesto, spiegare le nozioni di intelligenza emotiva e il vocabolario delle emozioni in questo contesto.

Partecipanti:

- Come descriverebbe il leone? Come descriveresti il topo?
- Cosa ne pensate, perché hanno agito così?
- Quali sono, secondo lei, i suoi punti di forza?
- Avete dei punti deboli?
- Come pensate di poter aiutare chi vi circonda?
- Come vi descriverebbero se foste il leone della favola?

C. Conclusioni

- I risultati della seduta possono essere discussi nelle sedute successive tra psicoterapeuta e cliente.
- Un foglio di feedback dei beneficiari può completare la sezione delle conclusioni.

Modulo 2: Le differenze arricchiscono il mondo

Pizza - LIBERTA' CREATIVA!

A. Introduzione

Questa attività vuole offrire alle madri l'opportunità di riconnettersi con i propri figli, rendendola un'attività utile e piacevole che va oltre il cucinare o il raccontare storie intorno alla tavola.

Uno dei piatti più semplici per iniziare a sviluppare le abilità culinarie dei bambini è la pizza.

B. Attività

Leggere la ricetta e le indicazioni per la pizza

delle mamme:

- Per l'impasto: 400 g di farina di frumento; 11 g di lievito secco; 0,5 cucchiaini di sale; aroma per pizza o una miscela di erbe aromatiche, se si desidera; 2,5 dl di acqua tiepida; 2 cucchiai di olio d'oliva.
- salsa di pomodoro,
- formaggio grattugiato,
- Una miscela di erbe
- Per il ripieno: formaggio, prosciutto, ananas, funghi, pomodori, peperoni, cipolle e altri prodotti a piacere.

In una grande ciotola, mescolare la farina, il lievito secco, il sale e, se si desidera, la miscela di erbe. Aggiungere l'acqua tiepida e l'olio. Mescolare con un grande cucchiaino di legno o con le mani finché l'impasto non è più liquido. Mettere l'impasto sul tavolo infarinato e impastare per circa 5 minuti fino a ottenere un impasto liscio. Dividere l'impasto in 4-5 palline. Coprire con un asciugamano pulito e lasciare lievitare in un luogo caldo.

Preparate i prodotti: tagliate gli ingredienti nella misura che preferite. Dividere gli ingredienti in diversi contenitori per facilitare ai bambini la decorazione della pizza. Preriscaldare il forno a 200 gradi Celsius.

Per iniziare, ricoprire completamente la pasta con la salsa di pomodoro. Lasciate che il bambino scelga il ripieno per la pizza, lo spalmi sulla pasta e lo decori a piacere. Alla fine, cospargere con formaggio grattugiato ed erbe aromatiche. Mettere la pizza in forno. Il tempo di cottura è in media di circa 15 minuti.

Anche gli ingredienti di una pizza possono creare una faccia buffa. I funghi sono perfetti per il naso, gli occhi possono essere fatti con fette di pomodoro e la bocca con fette di peperone. Lasciate che i bambini fantastichino!

Lettura o narrazione. Mentre la pizza è in forno, leggete o raccontate la storia "La volpe e la cicogna" (Favole di Esopo).

Un giorno la Volpe pensò a un piano per divertirsi a spese della Cicogna, del cui strano aspetto rideva sempre. "Oggi devi venire a cena con me", disse alla cicogna, sorridendo tra sé e sé per lo scherzo che stava per fare. La cicogna accettò volentieri l'invito e arrivò per tempo e con un ottimo appetito. Per cena la Volpe servì una zuppa. Ma era servita in un piatto molto basso e la cicogna non poté fare altro che bagnare la punta del suo becco. Non riuscì a prendere nemmeno una goccia di zuppa. Ma la Volpe la bevve facilmente e, per aumentare la delusione della Cicogna, fece una grande dimostrazione di piacere.

La cicogna affamata fu molto contrariata dall'inganno, ma era un tipo calmo ed equilibrato e non vedeva l'utilità di andare su tutte le furie. Invece, non molto tempo dopo, invitò la Volpe a cenare con lui a sua volta. La volpe arrivò puntuale all'ora stabilita e la cicogna servì una cena a base di pesce dall'odore molto appetitoso. Ma era servita in un vaso alto con un collo molto stretto. La cicogna poteva facilmente raggiungere il cibo con il suo lungo becco, ma la volpe non poteva fare altro che leccare l'esterno del vaso e annusare il delizioso odore. Quando la Volpe perse le staffe, la Cicogna disse con calma: "Non fare scherzi ai tuoi vicini se non puoi sopportare tu stesso lo stesso trattamento".

- Punti di discussione:

La morale della favola: "Non prendete mai in giro i limiti degli altri"; "Le persone vi tratteranno come voi trattate loro".

Pensate a come la morale si riferisce ai personaggi della favola.

Confrontate la volpe e la cicogna. In che cosa si assomigliano? In che cosa sono diversi? Chi era il compagno migliore?

- Come pensate che si sia sentita la volpe?
- Come avreste reagito se foste stati la cicogna?
- La volpe si è scusata?
- Come ha risposto la

cicogna? C. Conclusioni

Siamo tutti diversi e il tempo porterà ostacoli diversi nelle nostre vite. È importante notare e interagire con gli altri. Se un amico ci ferisce intenzionalmente o meno, dobbiamo farglielo sapere. È importante perdonare in una relazione, ma nessuno deve sopportare l'ingiustizia.

Modulo 3: Non tutto è come sembra a prima vista

Deliziosi muffin

- ☐ **Leggere** la ricetta e le indicazioni per le mamme

Cosa serve: teglia per muffin, carta per muffin,

forno. Ingredienti:

150 g di burro

morbido 170 g di

zucchero (2 dl)

2 uova

250 g di farina di grano

(4 dl) 3 cucchiaini di

zucchero vanigliato

1 cucchiaino di lievito in

polvere 1 dl di latte

Tempo di preparazione: 30 minuti

Montare il burro morbido con lo zucchero, aggiungere le uova una alla volta. Mescolare i solidi e aggiungerli all'impasto. Unire all'impasto il latte e il ripieno desiderato. Mescolare l'impasto dei muffin il meno possibile!

Dividere l'impasto in 12 teglie per muffin e cuocere in forno a 200 gradi per circa 20 minuti.

Possibili riempimenti:

4 dl di bacche diverse

2 dl di mele a pezzetti + fino a 1 cucchiaino di cannella

✓ 1 buccia di limone grattugiata + 3 cucchiaini di succo di limone + 3-4 cucchiaini di uvetta

0,5 dl di cocco in scaglie + 0,5 dl di ciliegie da cocktail tritate

0,5 dl di cacao in polvere + 1 dl di cioccolato tritato

2 banane a pezzetti + 50 g di noci tritate

3 dl di carote grattugiate + 3-4 cucchiaini di mandorle macinate ecc.

Lettura di narrazione. Leggete insieme la favola "La volpe e l'uva" (Favole di Esopo).

Una volpe vide un giorno un bellissimo grappolo d'uva matura appeso a una vite che pendeva lungo i rami di un albero. Gli acini sembravano pronti a sprigionare il loro succo e la volpe ebbe l'acquolina in bocca mentre li guardava con desiderio.

Il mazzo pendeva da un ramo alto e la volpe doveva saltare per prenderlo. La prima volta che saltò lo mancò di molto. Allora si allontanò di poco e fece un salto di corsa, ma non ci riuscì ancora una volta. Tentò ancora e ancora, ma invano.

Ora si sedette e guardò l'uva con disgusto.

"Che sciocco che sono", si disse. "Mi sto consumando per ottenere un mucchio di uva acida per la quale non vale la pena di spaccare la bocca".

E se ne andò molto, molto sprezzantemente.

- Punti di discussione :

La morale della storia è che è naturale per noi disprezzare o disprezzare qualcosa che non è alla nostra portata.

Descrivete la Volpe. Perché la Volpe si è arresa? Eventualmente, come avrebbe fatto la Volpe a ottenere l'uva? Pensate a qualcosa che desiderate ma che non potete avere. Come vi fa sentire?

C. Conclusioni:

La perseveranza e le abilità portano all'obiettivo. Se vogliamo qualcosa, molto dipende da come raggiungiamo l'obiettivo. È necessario riconoscere i propri errori e le proprie debolezze.

Modulo 4: Il fascino della semplicità

Graziosi cake pops

- Leggere la ricetta e le indicazioni per le mamme

Cosa serve:

Pound cake, biscotti o biscotti spezzati - una base per biscotti o torte già pronta, preparata con polvere per dolci o acquistata in un negozio. Si possono ottenere delle belle torte a bastoncino, ad esempio, a partire da biscotti integrali.

Crema - crema di formaggio o crema di burro, ma anche una panna acida croccante lo allontanerà.

Bastoncini - bastoncini speciali per lecca-lecca, bastoncini da barbecue più spessi, bastoncini da gelato, cannucce di cartone o forchette di legno usa e getta, cucchiari.

Glaze - cioccolato appositamente studiato per la glassatura.

Decorazioni - cioccolato fuso, nonpareille, scaglie di cocco, briciole di noci, farina di frutti di bosco, piccole caramelle, cerchietti salati, fiori commestibili essiccati, ecc.

Conservare il lecca-lecca in una ciotola, un vaso da fiori o un vaso riempito di schiuma o di zucchero più profondo. La base dei Cake Pops può essere ricavata con successo da un pezzo di legno più spesso praticando dei fori di dimensioni adeguate.

1. Se disponibile, utilizzare un robot da cucina per macinare i biscotti o il plumcake in modo da ottenere una mollica uniforme (evitare pezzi duri e grandi).
2. Montare la crema di formaggio. Se lo si desidera, condire con zucchero a velo, scorza di limone o arancia. Aggiungere gradualmente alle briciole. Aggiungere una quantità di crema di formaggio sufficiente a rendere il composto abbastanza umido da poterlo arrotolare in palline. Le palline ottenute da un impasto troppo umido e appiccicoso non mantengono la forma.
3. Formare con l'impasto delle palline di circa 25 grammi. Le palline troppo grandi non resteranno in cima al bastoncino perché sono troppo pesanti. Non comprimere l'impasto troppo stretto, per evitare che la glassa si rompa in seguito! Per esempio, utilizzare piccoli stampi per pan di zenzero per realizzare Cake Pops di forma speciale.
4. Disporre le palline su un vassoio e metterle in frigorifero per almeno 30-40 minuti (o per tutta la notte). Se avete fretta, potete anche congelare le palline per 10-15 minuti, ma fate in modo che non si congelino, ma si induriscano.
5. Sciogliere il cioccolato a velo e versarlo in un bicchiere o in una tazza. La glassa deve essere sufficiente per poter immergere l'intera palla nel cioccolato in una sola volta.
6. Togliere le palline dal frigorifero. Se si preparano molti Cake Pops in una sola volta, estrarre solo una piccola parte delle torte, ad esempio sei pezzi.
7. Immergere 1-1,5 cm del bastoncino nella glassa fusa. Questa operazione è necessaria per incollare i cake pops al bastoncino. A questo punto, inserire il bastoncino glassato direttamente nella pallina di torta, circa a metà.
8. Tenere il bastoncino e immergere il cake pop nella glassa in modo che tutta la

pallina sia coperta in una volta sola e la glassa si estenda un po' oltre il bastoncino. Non torcere la pallina nella glassa, altrimenti potrebbe cadere dal bastoncino! Immergetevi e sollevatela. Lasciare sgocciolare la glassa in eccesso.

9. Decorare la stick cake prima che la glassa si congeli! Non appena la glassa in eccesso si è ritirata, decorare con nonpareille, noci o piccole caramelle colorate.
 10. Inserire i Cake Pops finiti nella base di schiuma, nel melone tagliato a metà o preparare prima una ciotola più profonda riempita di zucchero.
- Racconto di una storia. Leggere una storia: "Il topo di città e il topo di campagna"

Una volta un topo di città fece visita a un parente che viveva in campagna. Per pranzo il topo di campagna servì gambi di grano, radici e ghiande, con un goccio d'acqua fredda da bere. Il topo di città mangiò con molta parsimonia, sgranocchiando un po' di questo e un po' di quello e facendo capire con il suo modo di fare che mangiava quel cibo semplice solo per educazione.

Dopo il pasto gli amici fecero una lunga chiacchierata, o meglio, il topo di città parlò della sua vita in città mentre il topo di campagna ascoltava. Poi andarono a dormire in un accogliente nido nella siepe e dormirono in tranquillità e comodità fino al mattino. Nel sonno, il topo di campagna sognò di essere un topo di città, con tutti i lussi e i piaceri della vita cittadina che l'amica gli aveva descritto. Così, il giorno dopo, quando il topo di città chiese al topo di campagna di tornare a casa con lei in città, quest'ultimo rispose volentieri di sì.

Quando raggiunsero la villa in cui viveva il topo di città, trovarono sul tavolo della sala da pranzo gli avanzi di un banchetto molto raffinato. C'erano dolci e gelatine, pasticcini, formaggi deliziosi, insomma, i cibi più invitanti che un topo possa immaginare. Ma proprio mentre il topo di campagna stava per sgranocchiare un pezzetto di pasta, sentì un gatto miagolare forte e grattare alla porta. Spaventati, i topi si rifugiarono in un nascondiglio, dove rimasero a lungo immobili, senza osare respirare. Quando finalmente si avventurarono di nuovo verso il banchetto, la porta si aprì all'improvviso ed entrò la servitù per sparecchiare, seguita dal cane di casa.

Il topo di campagna si fermò nella tana del topo di città solo il tempo necessario per prendere la sua borsa e il suo ombrello.

"Voi potete avere lussi e prelibatezze che io non ho", disse mentre si allontanava in fretta, "ma io preferisco il mio cibo semplice e la mia vita semplice in campagna, con la pace e la sicurezza che ne derivano".

- Punti di discussione:

Descrivete entrambi i topi. Dove preferirebbe vivere? Perché?

La lezione morale è che è meglio vivere una vita tranquilla, con poco e sicura, che vivere in un lusso che può finire in qualsiasi momento in un disastro.

PROGRAMMA

Sessioni con i facilitatori

Numero di sessioni	ARGOMENTO
Sessione 1 Durata: 1h30 Materiali: PPT, riunione online	PRESENTAZIONE DEL WORKSHOP Modi innovativi di introdurre i concetti di intelligenza emotiva • Cucina e narrazione • Obiettivi • Domande: EQ per il cliente traumatizzato? Opinioni sull'utilità dello strumento

Sessioni con madri e bambini

Sessione	ARGOMENTO
Sessione 1 Partecipanti: madri e specialisti Obiettivi: • comprensione di ciò che l'intelligenza emotiva presuppone *autoconsapevolezza, nozioni di autogestione, consapevolezza sociale e gestione delle relazioni • consapevolezza delle qualità personali, empatia, negoziazione	Portare l'intelligenza emotiva in cucina a. Introduzione (parola di benvenuto, cosa vogliamo fare, perché, come). b. Esempio di attività di coppia madre-bambino (obiettivo, materiali, durata, ambientazione, cucina e narrazione, come svolgeremo le attività con i bambini, cosa cerchiamo durante e alla fine dell'incontro) c. Conclusioni
Sessione 2 Partecipanti: madri, specialisti, bambini Obiettivi: • aumentare il livello di autostima, sviluppo	Le differenze arricchiscono il mondo (Libertà creativa - pizza) a. Introduzione (parola di benvenuto, cosa vogliamo fare, perché, come). b. Esempio di attività di coppia madre-bambino (obiettivo, materiali, durata, ambientazione, cottura e narrazione).

di destrezza e pazienza (bambini piccoli) ● sviluppo di abilità sociali ● stimolare la relazione madre-bambino;	attività con i bambini, cosa cerchiamo durante e alla fine dell'incontro) c. Conclusioni
Sessione 3 Partecipanti: madri, specialisti, bambini Obiettivi: ● incoraggiare l'espressione e la comunicazione tra i partecipanti ● lavorare insieme	Non tutto è come sembra a prima vista (Deliziosi muffin) a. Introduzione (parola di benvenuto, cosa vogliamo fare, perché, come). b. Esempio di attività di coppia madre-bambino (obiettivo, materiali, durata, ambientazione, cucina e narrazione, come svolgeremo le attività con i bambini, cosa cerchiamo durante e alla fine dell'incontro) c. Conclusioni
Sessione 4 Partecipanti: madri, specialisti, bambini Obiettivi ● problem solving - lavoro di squadra ● dare e ricevere feedback, fiducia, esprimere le emozioni	Il fascino della semplicità (Pretty Cake Pops) a. Introduzione (parole di benvenuto, cosa vogliamo fare, perché, come) b. Esempio di attività di coppia madre-bambino (obiettivo, materiali, durata, ambientazione, cucina e narrazione, come svolgeremo le attività con i bambini, cosa cerchiamo durante e alla fine dell'incontro) c. Conclusioni

Allegato

Esercizio sugli stili genitoriali

Durata: 50 minuti

Materiali: lavagna a fogli mobili, pennarelli, fogli bianchi per i partecipanti (facoltativi), dispense con informazioni sugli stili genitoriali.

Istruzioni:

Fase 0 (3 minuti): Preparare un grande foglio di carta (lavagna a fogli mobili) e pennarelli. Il facilitatore traccia due linee verticali - dimensioni del sistema di coordinate (o un cerchio diviso da due linee verticali in 4 parti uguali). Introduce l'argomento annunciando che l'esercizio riguarda la sensibilizzazione sugli stili genitoriali.

Gli stili sono definiti in base alla combinazione di due dimensioni principali: il calore/la reattività dei genitori nella comunicazione con il figlio e le aspettative dei genitori sul comportamento del figlio.

Pertanto, nel disegno, la linea orizzontale (asse) rappresenta le aspettative - da molto basse (all'estrema sinistra) a molto alte (all'estrema destra), mentre la linea verticale (asse) rappresenta il calore - da un approccio duro/freddo (in basso sulla linea) a un approccio molto caldo (in alto sulla linea).

Fase 1 (5 minuti): Fate un brainstorming delle aspettative che i genitori possono avere nei confronti dei loro figli (in particolare in relazione al loro comportamento). Scrivete le risposte all'esterno del compasso sul lato destro del foglio (e utilizzate anche il lato sinistro, se necessario).

Fase 2 (3 minuti): Chiedete che cosa fanno o dicono i genitori quando cercano di convincere i figli a soddisfare le loro aspettative in modo freddo o duro e scrivete le loro risposte nel quadrante in basso a destra.

Fase 3 (3 minuti): Chiedere cosa fanno o dicono (o non fanno e non dicono) i genitori che non si preoccupano di ciò che fanno e non fanno i loro figli o che mostrano poco amore verso i loro figli. Queste risposte vanno nel quadrante in basso a sinistra.

Fase 4 (3 minuti): Chiedete cosa fanno o dicono i genitori che sono molto affettuosi nei confronti dei figli ma che lasciano che i figli facciano sostanzialmente quello che vogliono. Le risposte vanno nel quadrante in alto a sinistra.

Fase 5 (3 minuti): Chiedete in che modo i genitori possono essere molto amorevoli nei confronti dei figli, ma avere comunque grandi aspettative nei loro confronti. Anche in questo caso, invitiamo a parlare con parole e azioni. Queste risposte vanno nel quadrante in alto a destra.

Si può discutere dei quattro stili mentre si procede.

Fase 6 (3 minuti): Introducete i nomi dei quattro stili (Autoritario, Disinvolto, Permissivo, Attivo) e scriveteli fuori dai cerchi.

Fase 7 (12 minuti): I facilitatori riassumono le risposte dei partecipanti relative a ciascuno dei 4 stili, seguite da una breve istruzione sulle caratteristiche principali di ciascuno stile - la disciplina, il modo e la frequenza della comunicazione, le possibili ragioni e le circostanze in cui si utilizza un particolare stile genitoriale, gli effetti (a lungo termine) di questo stile sul bambino.

Fase 8 (15 minuti): Esplorate come questi stili possano agire come una bussola per aiutarci a orientarci. Potrebbe essere utile pensare a come possono muoversi su e giù per la scala piuttosto che parlare di muoversi tra i quattro stili. (Ad esempio, chiedendo: "Quando vorresti essere più o meno amorevole?" e "Quando potresti avere aspettative più alte e quando potresti essere un po' più flessibile?"). In questo modo possiamo evitare che il gruppo senta che stiamo giudicando il loro comportamento e aiutarli a pensare che hanno la possibilità di scegliere il loro approccio alla genitorialità.

Stile genitoriale autoritario

- I genitori autoritari sono spesso considerati dei disciplinatori.
- Utilizzano uno stile di disciplina rigoroso, con poche possibilità di negoziazione. Le punizioni sono comuni.
- La comunicazione è per lo più a senso unico: da genitore a figlio. Le regole di solito non vengono spiegate.
- I genitori con questo stile sono in genere meno accudenti.
- Le aspettative sono elevate e la flessibilità limitata.

Impatto sullo sviluppo del bambino: Gli stili genitoriali autoritari in genere danno vita a bambini obbedienti e competenti, ma con un basso livello di felicità, competenza sociale e autostima.

Genitorialità permissiva

- I genitori permissivi o indulgenti lasciano che i figli facciano ciò che vogliono e offrono una guida o una direzione limitata. Sono più simili ad amici che a genitori.
- Il loro stile di disciplina è l'opposto di quello severo. Hanno regole limitate o nulle e lasciano che i bambini risolvano i problemi da soli.
- La comunicazione è aperta, ma questi genitori lasciano che i figli decidano da soli piuttosto che dare indicazioni.
- I genitori di questa categoria tendono a essere calorosi e accudenti.
- Le aspettative sono in genere minime o non vengono stabilite da questi genitori.

Impatto sullo sviluppo del bambino: La genitorialità permissiva spesso si traduce in bambini che hanno un basso livello di felicità e di autoregolazione. È più probabile che questi bambini abbiano problemi con l'autorità e tendano a ottenere scarsi risultati scolastici.

Genitorialità non coinvolta

I genitori non coinvolti lasciano ai figli molta libertà e in genere si tengono alla larga da loro. Alcuni genitori possono decidere consapevolmente di fare i genitori in questo modo, mentre altri sono meno interessati a fare i genitori o non sanno cosa fare.

- Non viene utilizzato uno stile di disciplina particolare. Un genitore non coinvolto lascia che il figlio faccia per lo più ciò che vuole, probabilmente per mancanza di informazioni o di attenzione.

- La comunicazione è limitata.
- Questo gruppo di genitori offre poco nutrimento.
- Ci sono poche o nessuna aspettativa nei confronti dei bambini.

Impatto sullo sviluppo del bambino: Gli stili genitoriali non coinvolti sono i più bassi in tutti i settori della vita. Questi bambini tendono a mancare di autocontrollo, hanno una bassa autostima e sono meno competenti dei loro coetanei.

Genitorialità autorevole (attiva)

I genitori autorevoli sono ragionevoli e accudenti e stabiliscono aspettative elevate e chiare. I bambini con genitori di questo tipo tendono ad essere autodisciplinati e a pensare con la propria testa. Si ritiene che questo stile sia il più vantaggioso per i bambini.

- Le regole disciplinari sono chiare e ne vengono spiegate le ragioni.
- comunicazione è frequente e adeguata al livello di comprensione del bambino.
- I genitori autorevoli sono accudenti.
- Le aspettative e gli obiettivi sono elevati, ma indicati in modo chiaro. I bambini possono contribuire alla definizione degli obiettivi.

Impatto sullo sviluppo del bambino: Gli stili genitoriali autorevoli tendono a generare bambini felici, capaci e di successo.

Glossario

Ascolto attivo

L'ascolto attivo è un modo di sentire ciò che ci viene detto con uno sforzo intenzionale di comprendere il punto di vista degli altri.

Bambino

Il bambino è una persona nelle prime fasi del suo percorso di vita che si costruisce biologicamente, psicologicamente e socialmente in attività condivise con gli adulti (familiari e altre figure di riferimento) e con i coetanei (bambini).

Competenza dei genitori

È la capacità di riconoscere i bisogni dei bambini e di rispondere in modo adeguato, mettendo in campo molteplici competenze utili ad accompagnarli nel loro percorso di crescita in relazione alle diverse fasi evolutive e agli eventi familiari.

Condivisione

Strumento attraverso il quale l'essere umano può evolvere, imparare, scoprire, dare un senso alle cose, aiutandosi e collaborando con gli altri.

L'empatia

Capacità di comprendere appieno lo stato d'animo degli altri.

Racconto

Racconto breve, narrato in versi o in prosa, i cui protagonisti possono essere persone, animali o cose, e il cui scopo è far comprendere facilmente e lentamente una verità morale **Intelligenza emotiva**

La capacità di riconoscere, utilizzare, comprendere e gestire consapevolmente le proprie e altrui emozioni.

Resilienza

La capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà.

“The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein”